

# Packliste für die Reha oder Schmerzklinik

## Wichtiges

- Einweisung und Unterlagen vom Arzt
- Geldbeutel, Personalausweis
- Krankenkassenkarte

## Kleidung

- Sportkleidung
- Badebekleidung (evtl.)
- Wetterfeste Kleidung
- evtl. Wanderschuhe
- Kleidung für warme und kalte Tage
- Schlafanzug
- Unterwäsche

## Kulturtasche

- Seife
- Duschgel, Shampoo, Deo
- ein Sieb fürs Waschbecken
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Cremes, Sonnencreme, Handcreme
- Nagelschere, Nagelfeile
- Medikamente
- Desinfektionstücher/spray für die Fahrt

## Große Sachen

- kleiner Regenschirm
- eine Decke
- eigenes Kopfkissen, kleines Kissen
- Bettwäsche, Handtücher (evtl.)

## Kleinkram

- Handy, Ladekabel
- Ohrenstöpsel
- Schlafbrille
- Kirschkerne (evtl.), Wärmflasche
- Taschentücher
- Sea-Bands, bzw. Dinge die gut tun
- Armbanduhr
- Wecker

## Sonstiges

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*@migraenemuraeneblog*