

Packliste für Ihre Kur im Müttergenesungswerk

Liebe/r Kurteilnehmer*in,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, an einer Kur für Mütter, Väter oder pflegende Angehörige in einer Klinik des Müttergenesungswerks teilzunehmen. Diese drei Wochen bieten Ihnen die wertvolle Gelegenheit, sich zu erholen, neue Kraft zu tanken und sich intensiv um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu kümmern. Während dieser Zeit wird nicht nur Ihre physische und psychische Gesundheit im Mittelpunkt stehen, sondern auch die Bindung zu Ihrem Kind wird gestärkt und gefördert.

Damit Sie gut vorbereitet sind und Ihre Zeit in der Kurklinik in vollen Zügen genießen können, haben wir eine umfassende Packliste zusammengestellt. Sie enthält die wichtigsten Dinge, die Sie für Ihren Aufenthalt benötigen. Sollten Sie spezielle Bedürfnisse haben, passen Sie die Liste einfach an Ihre individuellen Anforderungen an. Fragen Sie ggf. auch in Ihrer Klinik nach, ob es etwas Spezielles gibt, das Sie mitbringen sollen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine erholsame und bereichernde Kurzeit,
Ihr MGW-Team

Persönliche Dokumente

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Kurunterlagen (Anmeldebestätigung, etc.)
- Medikamentenplan (falls vorhanden)

Kleidung

- Bequeme Alltagskleidung
- Sport- und Freizeitkleidung
- Badebekleidung (Badeanzug/Bikini, Badehose, Badekappe, Badelatschen)
- Schlafanzüge/Nachthemden
- Unterwäsche und Socken
- Hausschuhe
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regenschirm)
- Warme Kleidung (Pullover, Jacken)
- Mütze, Schal und Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- Turnschuhe/Sportschuhe
- Bequeme Schuhe für Spaziergänge

Hygieneartikel

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Duschgel und Shampoo

- Haarbürste/Kamm
- Deo
- Hautpflegeprodukte (Cremes, Lotionen)
- Rasierer und Rasierschaum (falls benötigt)
- Nagelschere, Nagelfeile
- Ggf. Damenhygieneartikel (Tampons, Binden)
- Handtücher (eventuell werden diese gestellt, bitte vorab klären)

Gesundheit

- Persönliche Medikamente (in ausreichender Menge für die gesamte Kur)
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Desinfektionsmittel, etc.)

Kinderbedarf

- Kleidung für 3 Wochen (inkl. Unterwäsche und Socken)
- Schlafanzüge/Nachthemden
- Lieblingsspielsachen/Bücher für die Beschäftigung auf dem Zimmer
- Lieblingskuscheltier
- Windeln (falls benötigt)
- Babynahrung (falls benötigt)
- Flaschen und Sauger (falls benötigt)
- Kinderwagen oder Buggy (falls benötigt)
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Sonnenhut)

Sonstiges

- Handyladegerät und/oder Powerbank
- Kopfhörer
- Bücher oder E-Book-Reader
- Zeitschriften oder Rätselhefte
- Schreibutensilien (Notizbuch, Stifte)
- Eventuell kleiner Rucksack für Ausflüge
- Trinkflasche

Wichtige Tipps

- Prüfen Sie vorab, welche Gegenstände von der Klinik gestellt werden, um unnötiges Gepäck zu vermeiden.
- Denken Sie daran, eventuell einen Wäscheservice oder Waschmöglichkeit in der Klinik zu nutzen, um nicht zu viel Kleidung einpacken zu müssen.
- Informieren Sie sich über das Wetter am Kurort und packen Sie entsprechend.