

Packliste für die Mutter-Kind-Kur

✓ Für die Mutter

- Medikamente für 21 Tage** (falls notwendig)
- Unterwäsche, Socken, Sportkleidung, bequeme Schuhe**
- Regenkleidung & Regenschirm**
- Schlafanzug und Hausschuhe**
- Wanderbekleidung** (wenn Ausflüge geplant sind)
- Badesachen, Bademantel, Badetuch**
- Kosmetikartikel:** Seife, Shampoo, Zahnbürste, Zahnpasta, Pflegeprodukte
- Sonnencreme und After-Sun-Lotion**
- Tagescreme, Make-up, Rasierer** (optional)
- Wasserflasche und Thermoskanne**
- Bücher, Zeitschriften, eReader** (für persönliche Auszeiten)
- Ladegerät fürs Handy, Laptop, oder Smartwatch**
- Stifte und Notizblock** (für Gedanken und Notizen)



**Stell dir vor, du musst all
deine Sachen 3 Wochen lang
selbst tragen – das hilft, die Liste
auf das Wesentliche zu reduzieren**

– Karin L., Mutter von zwei Kindern

Packliste für die Mutter-Kind-Kur

✓ Für das Kind

- Tägliche Medikamente für 21 Tage
- Unterwäsche, Socken, T-Shirts, Pullover, Hosen
- Regenkleidung und Gummistiefel
- Badesachen, Schwimmflügel, Sonnenhut
- Windeln (für die ersten Tage)
- Feuchttücher und Waschlappen
- Lieblingsspielzeug und Kuscheltier** (max. 2 Dinge, damit es nicht zu viel wird)
- Bücher oder Hörspiele** (z.B. Pixi-Bücher oder eine Toniebox)
- Schuhe: Hausschuhe, Turnschuhe, festes Schuhwerk**
- Fieberthermometer**
- Babyphone** (falls notwendig)
- Schulsachen/Schulaufgaben** (falls alt genug)



**Pack nur das nötigste Spielzeug ein
und lasse das Kind mit anderen vor Ort
spielen. Es wird überraschen, wie schnell
neue Spielzeuge entdeckt werden!**
– Stephan P., Vater von drei Kindern

Packliste für die Mutter-Kind-Kur

✓ Wichtige Zusatztipps

- **Reiseapotheke:** Pflaster, Wundsalbe, Schmerztabletten, Insektenschutz
- **Handgepäck:** Personalausweis, Reisetickets, Krankenversicherungskarte
- **Praktische Sachen:** Rucksack für Ausflüge, Notizblock für eigene Gedanken
- **Extradeals:** Frage vor der Anreise bei der Klinik nach, ob spezielle Angebote wie Fahrräder oder Babyphone vorhanden sind.

Ergänzende Tipps

- ♥ **Nimm dir unbedingt etwas zum Entspannen mit**
(z.B. ein Musikinstrument oder ein gutes Buch).
- ♥ **Schätze, was dir guttut.** Die Mutter-Kind-Kur ist keine Urlaubsauszeit, aber es ist wichtig, auch auf sich selbst zu achten.



**Es ist eine Kur für dich als Mutter!
Also nimm dir bewusst Zeit für dich
selbst und die Angebote vor Ort.**
– Christin M., Mutter von zwei Kindern