

# Packliste

Sie können die Liste nur für jeden einzelnen oder für alle Familienmitglieder zusammen benutzen

## Geld und Finanzen

- Bargeld
- EC-Karte

## Papiere

- Impfausweis/ggf. Allergiepass
- Untersuchungshefte der Kinder
- Krankenversichertenkarte
- Arztbriefe und Unterlagen/ Vorbefunde
- ggf. Rezepte für Dauermedikamente

## Rucksäcke und Taschen

Es besteht die Möglichkeit schon vorab mit Bahn und Paketdienst Ihre Koffer schicken lassen.

- Reisetasche/Rucksack/Trolley/Koffer
- Rucksäcke z. Wandern
- Beutel/Umhängetasche
- ggf. Kinderwagen/ Kindertragen

## Medizinisches

**WICHTIG:** Bitte besorgen Sie sich vorab alle Ihre Dauermedikamente (z.B. Insulin) für den gesamten Kuraufenthalt (also für mind. 3 Wochen)

- Persönliche Medikamente
- kleine Hausapotheke: Echinacea Mund- und Rachenspray (Wala), Anis-Pyrit Tbl. bei Heiserkeit, Apis/Belladonna cum Merc.Glob.
- Nasivin- oder Olynth-Nasenspray für Erw. und ggf. auch für Kleinkinder
- Fieberthermometer
- Insektenschutz       Pflaster

## Unverträglichkeit und Kindernahrung

Im Falle einer speziellen Ernährung klären Sie vor der Anreise mit uns ab, was Sie mitbringen müssen

- Spezielle Säuglings- und Kindernahrung
- Spezielle Lebensmittel bei Unverträglichkeiten

## Hygiene

Handtücher und Bettwäsche werden gestellt.

- Kulturtasche
- Fön
- Haarbürste/Kamm/ Haargummi/Spange
- Shampoo/Spülung
- Handseife
- Duschgel
- Körperlotion/Pflegecreme f. Kind und Erw.
- Lippenbalsam
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Sonnencreme
- Damenhygieneartikel/Tampons
- Windeln (können Sie gerne vorab in einem Online-Drogeriemarkt bestellen und hierher liefern lassen)
- Waschlappen
- Taschentücher
- ggf. Kontaktlinsen/Zubehör/ Brillen / Sonnenbrillen
- ggf. Ohrenpflege /Nagelpflege
- ggf. Rasierer
- Saunatuch
- Lätzchen für Kleinkinder

## Sonstiges

- Wecker (nicht Handy)
- Armbanduhr
- Wasserflasche/Thermoskanne auch für Kinder
- Große Teetasse/Thermo Becher/Brotzeitdosen
- Obstmesser/ großer oder kleiner Löffel
- Bücher (es gibt auch eine kleine Bibliothek)
- Kleine Spielsachen, Bastelsachen (elektronische Geräte/Spiele sind nicht erwünscht)
- Farben, Malblätter
- Regenschirm
- Schreibutensilien/ Blätter/Büchlein
- ggf. Hörgeräte/Oropax

## Kleidung

Bei der Auswahl Ihrer Kleidung, berücksichtigen Sie bitte, dass Sie in eine Region kommen, in der sich das Wetter stark von den anderen Regionen in Deutschland unterscheidet (Reizklima / Höhenlage).

Sie befinden sich bei uns auf 1100 m über dem Meeresspiegel und dadurch gibt es stärker ausgeprägtes Wetter als im Flachland. Im Allgäu fallen mehr Niederschläge als anderswo, trotzdem haben wir auch lange ausgeprägte Sonnenphasen. Die Wetterumschwünge sind häufiger und fallen stärker aus. Wind ist in der Regel ein ständiger Begleiter, auch im Sommer. Schon am späten Nachmittag wird es oft plötzlich kühl.

Schauen Sie sich diese an, denn die älteren Kinder sind jeden Tag und bei jedem Wetter an der frischen Luft.

**Es gibt die Möglichkeit, gegen Gebühr im Haus die Wäsche zu waschen und zu trocknen.**

- Jacke (je nach Jahreszeit dick/dünn)
- Mütze (je nach Jahreszeit dick/dünn)
- Kappe/Kopftuch/Sonnenhut
- Regenjacke/-hose
- Schlafanzug/Nachthemd
- Pullover/-jacke fürs Haus
- T-Shirts
- Sport- oder Jogginghose
- Hosen/Röcke
- Strumpfhosen
- Socken (dünne und dicke warme)
- BH
- Unterwäsche, ggf. Wollunterwäsche
- ggf. Bademantel
- ggf. Pulswärmer

## Kleidung für Groß und Klein im Winter

- Mützen
- Schal
- 2 Paar Handschuhe
- Gut gefütterte, winddichte Winterjacke
- Schneehose
- wasserdichte Stiefel in denen man gut laufen kann
- ggf. Gamaschen

## Kleidung für Klein- und Kindergartenkinder

- Regen- bzw. Matschhose – Wichtig!
- Gummistiefel
- Mütze und Sonnenkappe
- 2 Paar Handschuhe

## Schuhwerk

- Hausschuhe mit fester Schuhsohle (**Pflicht im Hause!**)
- flache Sandalen (Sommer)
- Feste Schuhe/ Sportschuhe (auch zum Wechseln)
- Wanderschuhe bzw. sehr gute Laufschuhe
- Eurythmie Schuhe (wenn vorhanden)
- Wander-/Walking- Stöcke wenn benötigt

Bitte beachten Sie, wir sind am Berg und laufen über hier über Stock und Stein.

- Gummistiefel