



Krankenhaus-Prepping Checkliste

Was?	✓
Reisetasche mit Rollen	
Bauchtasche	
Dunkle Handtücher/Waschlappen	
1 Duschtuch	
1-2 mittelgroße Tücher	
2 Gästetücher	
1-2 Waschlappen	
ggf. Einmal-Waschlappen	
Nackenhörnchen oder kleines Kissen	
Clip Kopfhörer	
ggf. iPhone-Adapter	
Handy-Ladegerät + Kabel (2m)/ PowerBank	

Kulturbeutel mit	
Zahnbürste	
Zahnpasta zum Hinstellen	
Erfrischungstücher/Feuchttücher	
Deo-Spray	
Lippenpflege (z.B. Lanolin)	
Tagescreme	
Nachtcreme	
MakeUp/Schminkzeug	
Bürste mit Spiegel (aufklappbar)	
Nageletui	
evtl. Reise-Fön + Haargummis + Styling	

Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel	
vom Arzt verschriebene Medikamente	
Meerwasser-Nasenspray	
Halspastillen	
Kaugummi	
Nahrungsergänzung (z.B. Magnesium)	
Kopfschmerz-RollOn	

Zipbeutel mit verträglichen Lebensmitteln	
z.B. Müsli-, Frucht-, Kokosriegel, Mini-Zwieback, Frucht-Quetschbeutel, Reiswaffeln, Porridge, Nüsse, Espresso/Kaffee-Sticks, Lutschbonbons, Zuckersticks	

Was?	✓
Klamotten	
rutschfeste Pantoffeln	
3 Paar Socken (Naturfaser)	
4x Unterwäsche (Slip, Bustier, U-Hemd)	
3 Leggings (kurz u. Lang)	
4 T-Shirts	
2 lange Strick- und/oder Sweatjacken	
1-2 Schlafhosen (z.B. Radler)	
1-2 Schlafshirts/Nachthemden	
ggf. eigene Kompressionsversorgung	

Dies&Das	
Seelentröster (z.B. Talisman, Fotos, Duft)	
Taschentücher	
Portmonee/Mäppchen mit Münzgeld	
2-3 Müllbeutel/Plastiktüten	
ggf. Orthesen	
Schreibset (Stifte, Anspitzer, Radiergummi)	
Kleiner Mal- /Ausmalblock	
Zeitschrift (Kreuzwortsrätseln/Sodokus)	
Kleine Brotdose	
Tütenclips	

Kopien von	
Krankenkassenkarte (Vor-/Rückseite)	
Schwerbehinderten-Ausweis	
Allergiepass	
ggf. Privatversicherungskarte	
ggf. Patientenverfügung	
Mappe mit Patienteninfos	
Sonstiges:	

