

FRAUENSACHE

Deine starke Seite – Die Plattform für ein Leben mit Lipödem

Packliste für Lipödemkämpferinnen auf Reisen

Elektronik und Unterhaltung

- Kopfhörer
- Ladekabel für Smartphone
- Kamera mit Speicherkarte
- Ladekabel / Akkus für Kamera

Beauty, Kosmetik und mehr

- Deo und Parfüm
- Haarbürste und -spray
- Handcreme
- Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide
- Duschutensilien
- Bade- und Strandtuch
- Make-up und Schminkutensilien
- Taschen-, Feucht und Abschminktücher
- Haargummis
- Rasierer

Dokumente

- Kreditkarte / EC-Karte
- Führerschein
- Ausweis / Reisepass ggf. Visa
- Reiseticket / Buchungsunterlagen

Für die Reiseapotheke

- Pflaster / Blasenpflaster
- Schmerzmittel
- Erste-Hilfe-Kit
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutz
- Wundspray
- Eigene Medikamente
- Sonnencreme (wasserfest, hoher LSF)
- Aloe Vera / After Sun

Alles Wichtige rund um die Kompri

- Kompressions- und Wechselversorgung
- Pflegecremes (zum Beispiel Lymph Lotion und Vital Balsam von Juzo)
- Wasser-Sprühflasche (für die Abkühlung zwischendurch)
- Spezialhandschuhe
- Anziehhilfe
- Waschmittel (zum Beispiel Juzo Spezialwaschmittel)
- Kokosöl für gereizte Haut

Sonstiges

- Bargeld
- Nackenkissen
- Sonnenbrille
- Schlafbrille und Ohrstöpsel
- _____
- _____
- _____
- _____

Glück kann man nicht kaufen.
Aber man kann eine Reise
buchen und das ist ziemlich
nah dran! :)