

## 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
- Haargummi
- Rasierer

### Dokumente

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

### Sonstiges

- Bargeld
- Nackenkissen
- Sonnenbrille
- Schlafbrille und Ohrenstöpsel

### 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