

CHECKLISTE FESTIVAL-GUIDE

Bevor es losgeht: nimm dir einen Moment und spür rein, was du für die nächsten Tage wirklich brauchst. Diese Packliste begleitet dich dabei – sortiert nach Bereichen, ergänzt um sanfte Alternativen aus der Traditionellen Europäischen Medizin, damit du auch unterwegs gut für dich sorgen kannst. Schulmedizin bleibt als Backup mit dabei, falls es mal schnell gehen muss. Häkchen für Häkchen wird aus Packen ein kleines Ritual der Vorfreude – und du startest entspannt ins Festival.

VON VERONIKA TAIG



Checkliste Dokumente & Geld

- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenkarte
- ☐ Bargeld (verschiedene Scheine)
- ☐ EC-Karte
- ☐ Notfallnummern (Bank-Kartensperrung, Adressbuch)
- ☐ Airtags fürs Gepäck
- ☐ FESTIVALTICKET!

spür mal
drüber nach

Checkliste Apotheke

(Schulmedizin = Backup, kursiv markiert · TEM-Alternative = fett)

☐ *Ibuprofen / Paracetamol* —

Weidenrinden-Tee bei Schmerzen

☐ *Loperamid akut* — **Kohletabletten, Heilerde**

☐ *Fenistil* — **Lavendelöl**

☐ Antihistaminika (Cetirizin)

☐ Blasen- und reguläre Pflaster

☐ Desinfektionsmittel,

Wunddesinfektion

☐ Erste-Hilfe-Set: sterile Kompressen, Mullbinden, Handbandage

☐ *Kältespray* — **Quarkwickel/kühles Tuch**

☐ Magnesium gegen Muskelkrämpfe

☐ Iberogast, Angocin

☐ Zeckenzange

☐ Persönliche Medikamente

☐ Elektrolyte / Elotrans

spür mal
drüber nach

Checkliste Kleidung

- ☐ Wanderfeste Schuhe (gut eingetragen), Opfer-Sneaker, Schuhe zum Duschen gehen
- ☐ Lange Hose + kurze Hosen
- ☐ Regenjacke / -poncho, Gummistiefel
- ☐ Warmer Pulli / Fleece
- ☐ Kopfbedeckung (Sonne und Kälte)
- ☐ Socken (2 Paar mehr als nötig)
- ☐ Schlafanzug
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Badeschuhe / Duschschuhe
- ☐ Trockene Kleidung fürs Auto/Zelt in Müllbeuteln verstaut

spür mal
drüber nach

Checkliste Bad & Hygiene

- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- ☐ Feuchte Hygienetücher, mini-Toilettenpapier
- ☐ Trockenshampoo / Waschhaube
- ☐ Sonnencreme LSF 50 + Lippenbalsam mit LSF
- ☐ Deo, Handtuch (klein)
- ☐ Ohrstöpsel zum Schlafen
- ☐ Tampons / Hygieneartikel
- ☐ Wasserdichter Beutel fürs Duschen
- ☐ Aloe Vera
- ☐ Chub Rub Salbe
- ☐ Nasendusche, -öl
- ☐ Urinella
- ☐ Wasserspray
- ☐ Klopapier

spür mal
drüber nach

Checkliste Festival Spezial

- ☐ Zelt + Heringe + Gummihammer
- ☐ Isomatte / Luftmatratze
- ☐ Schlafsack
- ☐ Stuhl, Picknickdecke
- ☐ Toilettenzelt / Toilettentasche mit Fächern
- ☐ Panzertape, Kabelbinder
- ☐ Bauchtasche fürs Gelände
- ☐ Handdesinfekt, Handfeger fürs Zelt
- ☐ Fahne mit Lichterkette (Zeltfindung)
- ☐ Regenschutz-Plane
- ☐ Trolley / Bollerwagen
- ☐ TEM-Tipp: SOS-Kit gegen Kater – Mariendistel, Löwenzahn, basische Gewürzmischung, Kräutertee
- ☐ TEM-Tipp: Nahrungsausgleich – Flohsamenschalen, Leinsamen, getrocknete Blaubeeren

spür mal
drüber nach

Checkliste Küche

- ☐ Campingkocher + Gaskartuschen
- ☐ Topf, Pfanne, Besteck, Becher
- ☐ Spülmittel, Schwamm, Müllbeutel, Geschirrtücher
- ☐ Dosenöffner, Feuerzeug
- ☐ Wasserfilter / Faltkanister
- ☐ Schneidbrett
- ☐ Scharfes Messer

spür mal
drüber nach

Checkliste Essen

- ☐ Haferflocken, Nudeln, Reis, Brot
- ☐ Nüsse, Müsliriegel
- ☐ Frisches Obst (Äpfel, Beeren)
- ☐ Elektrolyte
- ☐ Salziger Snack (Kreislauf)
- ☐ Wasser, Tee-Auswahl

spür mal
drüber nach

Checkliste Sonstiges

- ☐ Powerbank, Ladekabel
- ☐ Taschenlampe
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Schirm mit Karabiner
- ☐ Gaffatape, Kabelbinder, Haken, zusätzliche Karabiner
- ☐ Wärmflasche
- ☐ Kühlakkus / -handtücher
- ☐ angenehme Gerüche
- ☐ Fidget Toys
- ☐ Musikbox

spür mal
drüber nach

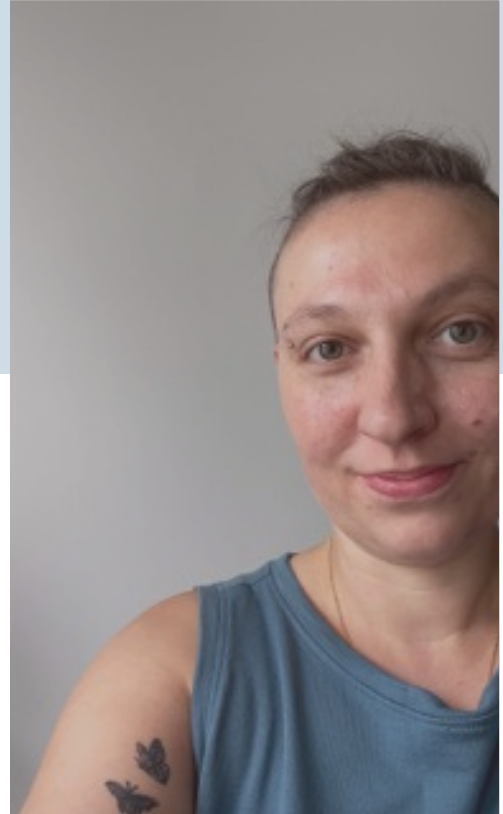
Über

VERONIKA TAIG

Heilkunde und die Magie der Berührung faszinieren mich. Und diese Faszination möchte ich teilen.

Mithilfe der Traditionellen Europäischen Medizin unterstütze ich dich dabei deine Selbstwahrnehmung zu stärken, so dass du selbst ideal für dich sorgen kannst.

Ich begleite dich auf deinem Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden. Denn die Welt ist nicht immer einfach – aber mit gestärkten Ressourcen kannst du in deinem Leben mehr Leichtigkeit finden. Bei mir findest du daher Wellness-Massagen, achtsame Bewegung und individuelle Gesundheitsberatung.



DU WÜNSCHT DIR
INDIVIDUELLE
UNTERSTÜTZUNG?

VEREINBARE EINEN TERMIN



info@spuermal.de
www.spuermal.de