



CHECKLISTE SOMMERURLAUB

Für alle:

- Sonnencreme von Jean & Len (LSF 30 & 50) oder von Eco cosmetics
- Eco cosmetics After Sun Duschgel
- B12 Zahnpasta von Sante
- Shampoo von Jean & Len
- Spülung von Jean & Len
- Pflegelotion Citrus von Weleda
- eventuell das passende Duschgel/ Duschgel für den Papa
- Deospray Citrus von Weleda oder Deospray Wasserlilie von CD (nicht Bio)
- Zahnbürsten
- Haarbürste
- Q-Tipps
- Haargummis/ Haarspangen
- Medikamente
- Sonnenbrillen
- Taschentücher

Reiseapotheke

- Arnica-Globuli
- Apis-Globuli
- Fieberthermometer
- Fiebersaft
- Medikament gegen Durchfall und Reiseübelkeit
- Brustbalsam
- Nasenspray
- Globuli für Bienenstiche (Apis...
- Arnica für stumpfe Verletzungen
- Aconitum für Schockzustände u.ä. etc.)
- Mückenspray
- Fenistil o.ä.
- ggf. Antizeckenmittel/ Zeckenkarte

Für die Mama

- Entspannungsmaske
- Schminkzeug (Mascara, Puder, Make-Up, Lippenstift, Lippenpflege Stift, Eyeliner, Lidschatten)
- Nagellack
- Nagellackentferner
- Wattepad
- Reinigungsmilch und Gesichtswasser two in one z.B. von Weleda
- Feuchtigkeitscreme Gesicht
- Nagelschere, Nagelfeile
- Pinzette

Für die Kids

- Calendula Waschlotion & Shampoo von Weleda
- Kinder Zahngel von Weleda (bei veganen Kindern würde ich die B12 Zahncreme ohne Fluorid von Sante empfehlen oder zur B12-freien Zahnpasta die B12-Tabletten von Jarrows geben- die müssen dann natürlich auch mit in den Urlaub)
- Lustige Pflaster
- Nagelschere
- Wundcreme
- Feuchttücher
- Windeln
- Schwimmwindeln

Allgemein für alle

- Unterwäsche
- Socken
- T-shirts
- Longshirts
- Hoodies
- kurze Hosen/ Röcke
- Kleid(er)
- Regensachen ?
- Lange Hosen
- Schuhe
- Badekleidung und -zubehör (z.B. Taucherbrille und Schwimmflügel)
- Sonnenmützen
- UV-Kleidung
- Handtücher (?)

Für das Handgepäck

- [52 Spiele für das Flugzeug](#) (sie eignen sich auch für die Autoreise)
- Eine kleine Packung Feuchttücher
- Taschentücher
- Kaugummi
- Nüsse
- Dinkelcracker
- Eine kleine Flasche Wasser (je nachdem ob man fliegt oder nicht, sonst natürlich eine große Flasche Wasser)
- Lippenbalsam
- Etwas gegen Reiseübelkeit

Notizen

Ich wünsche Dir einen tollen Urlaub!

*Stay happy and healthy
Deine Anna*

www.vamily.de