

Einpackliste: Klinikaufenthalt Kreuzband-OP

Du musst an so vieles denken gerade – diese Liste nimmt dir den Kopf frei. Pack in Ruhe, hak ab, und dann lass los.

1. Dokumente & Papiere

- Krankenversicherungskarte (Chipkarte)
- Einweisungsschein vom Arzt
- Personalausweis oder Reisepass
- Liste aller Medikamente (Name, Dosis, Einnahmezeit)
- Allergiepass, falls vorhanden
- Befunde und Bildgebung (MRT-CD oder -Bilder)
- Blutgruppenausweis, falls vorhanden
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung (*optional, aber gut dabei zu haben*)
- Telefonnummern: Hausarzt, Notfallkontakt, Abholperson

2. Kleidung & Komfort

- Weite Jogginghosen oder Sweathosen (*kein enger Bund – das operierte Bein muss rein und raus passen*)
- Shorts als Alternative (*vor allem im Sommer oder für Verbandwechsel praktischer*)
- Knöpfbare oder vorn öffnende Hemden / Oberteile (*leichter an- und ausziehen*)
- Bequeme, rutschfeste Hausschuhe mit geschlossener Ferse (*keine Flip-Flops*)
- Warme Socken (*Kliniken sind oft kühler als erwartet*)
- Unterwäsche für 2–3 Tage
- Leichte Jacke oder Hoodie (*für den Weg zur Aufnahme und beim Entlassen*)
- Schlafkleidung, die auch mit Verbandsbein passt

3. Hygiene & Körperpflege

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Duschgel und Shampoo (*kliniken haben oft nur das Nötigste*)
- Deo
- Haargummis / Kamm / Bürste
- Rasierer, falls gewünscht
- Hautcreme / Lippenpflege (*Klinikluft ist trocken*)
- Taschentücher
- Kleines Handtuch als Reserve (*wird oft gestellt, aber eigenes ist angenehmer*)
- Ohropax oder Schlafmaske (*Kliniken sind selten ruhig*)

4. Hilfsmittel

- Unterarmgehstützen / Krücken (*werden oft gestellt oder geliehen – vorher fragen*)
- Kompressionsstrümpfe (*Thromboseprophylaxe – frag deinen Arzt, ob du eigene mitbringen sollst*)
- Knieschiene oder Orthese (*falls vor der OP bereits verordnet*)
- Gelenkpackung / Kühlkissen für zuhause (*nicht für die Klinik, aber direkt einpacken*)
- Schreibstift und kleines Notizheft (*Fragen ans Team, Nachsorge-Infos notieren*)

5. Unterhaltung & Ablenkung

- Handy mit vollem Akku
- Ladekabel und ggf. Mehrfachstecker (*Steckdosen sind in der Klinik oft Mangelware*)
- Kopfhörer (*für Musik, Podcasts, oder um einfach abzutauchen*)
- Buch, E-Reader oder Zeitschrift
- Tablet oder Laptop, falls geplant (*optional, aber schön für längere Liegezeiten*)
- Netzkabel oder WLAN-Infos erfragen (*Klinik-WLAN ist oft schwach*)
- Playlist oder Podcast-Liste vorher runterladen (*offline verfügbar machen*)

6. Essen & Trinken

- Vor der OP:** Nüchtern bleiben ab dem Zeitpunkt, den das Klinikteam angibt (*in der Regel ab Mitternacht – kein Essen, kein Trinken, keine Kaugummis*)
- Lieblingssüßigkeit oder kleiner Snack für danach (*der erste Bissen nach der OP ist ein Moment*)
- Isotonisches Getränk oder Elektrolytpulver (*für die Erholung nach dem Eingriff*)
- Kaugummis oder Bonbons (*hilft gegen den bitteren Nachgeschmack nach der Narkose*)
- Tee-Beutel nach Wahl (*Klinikverpflegung ist okay, aber der eigene Kräutertee tröstet*)

7. Für die ersten Tage zuhause – jetzt schon vorbereiten

Pack diese Sachen nicht in die Kliniktasche, aber stell sie zuhause bereit, bevor du fährst.

- Kühlakku im Tiefkühlfach (*mehrere, im Wechsel*)
- Erhöhte Schlafposition vorbereiten (*Kissen, Keilkissen – Bein hochlagern*)
- Griffige Hausschuhe bereitstellen
- Badezimmer vorbereiten: Haltegriff, rutschfeste Matte, Sitzerrhöhung falls nötig
- Essen vorkochen oder Einkauf für die ersten 3 Tage organisieren
- Notfall-Telefonnummer des Klinikteams griffbereit
- Jemanden organisieren, der dich abholt und die erste Nacht da ist

Die 5 Dinge, die die meisten vergessen

1. **Ladekabel** – *Das Handy läuft nach der OP auf Hochtouren (Bescheid geben, warten, Langeweile bekämpfen). Ohne Kabel bist du schnell abgeschnitten.*
2. **Mehrfachstecker** – *Klinikzimmer haben oft nur eine Steckdose, und die ist schon belegt.*
3. **Ohropax** – *Klinik-Nächte sind laut: Monitore, Kolleg:innen auf dem Flur, Mitpatient:innen. Wer nicht schläft, erbolt sich schlechter.*
4. **Notizheft** – *Nach der Narkose ist der Kopf benebelt. Schreib auf, was dir das Team sagt – Nachsorge, Verbandswechsel, Termine. Du wirst es nicht alles behalten.*
5. **Snacks für die Zeit danach** – *Klinikessen ist oft erst nach einer Weile verfügbar. Ein kleiner eigener Vorrat (Riegel, Cracker, Salzstangen) überbrückt die Zeit nach der OP wunderbar.*