

Wichtige Infos für Blutspender (Erstspender) im Überblick:

- Blutspender müssen mindestens 18 Jahre alt sein
 - o Personalausweis mit zur Spende bringen
- Mindestkörpergewicht 50kg
- Tattoos und Piercings müssen mindestens 4 Monate zurückliegen
- Medizinische Rückfragen gern beim Arzt vor Ort stellen
(z.B. die Einnahme von bestimmten Medikamenten)
Es ist immer ein Arzt mit vor Ort,
der dann auch die Erlaubnis zur Spende erteilt.
- grundsätzlich gilt: am Tag der Spende sollte man sich gesund und fit fühlen
(die Terminbuchung ist nicht verpflichtend – fühlt man sich unwohl entfällt der Termin)

So kann ich mich gut auf meine Blutspende vorbereiten:

- bereits am Vortag und vor der Spende viel trinken
(deutlich mehr als gewöhnlich) und ordentlich essen
(nicht auf nüchternen Magen zur Blutspende gehen)
- selbstverständlich: kein Alkohol vor der Spende
- keine sportlichen Aktivitäten nach der Spende planen
- für die erste Blutspende ca. 45 – 60 Minuten einplanen
(wobei die Spende an sich nur wenige Minuten dauert)
- ist die letzte Blutspende bei einem anderen Blutspendedienst
(also nicht beim DRK) erfolgt, darauf achten, dass mindestens 8 Wochen
zwischen beiden Terminen liegen

Weitere Infos hier: www.blutspende.de/spendecheck