

Der Ablauf einer Blutspende



1. Anmeldung

Aufnahme der persönlichen Daten. Gültigen amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass) nicht vergessen!



2. Medizinischer Fragebogen

Beantworten Sie in aller Ruhe die wichtigsten Fragen zu Ihrer Gesundheit und zu Infektionsrisiken.



3. Bestimmung Hämoglobinwert

Anhand eines Blutropfens bestimmen wir Ihren Hämoglobinwert¹. Gegebenenfalls werden hier schon Blutdruck, Puls und Temperatur gemessen.



4. Ärztliche Untersuchung

Blutdruck, Puls und Temperatur werden gemessen. Den ausgefüllten Fragebogen besprechen wir ausführlich mit Ihnen. Es erfolgt die Beurteilung der Spendetauglichkeit.



5. Blutspende

Die Spende wird von unserem erfahrenen medizinischen Fachpersonal durchgeführt.



6. Vertraulicher Selbstausschluss

Sie können Ihre Spende jederzeit vertraulich von der Verwendung ausschließen, etwa bei einem Infektionsrisiko, das Sie für sich behalten möchten.



7. Ausspannen und Imbiss

Entspannen Sie mindestens zehn Minuten auf einer Liege, essen Sie etwas und trinken Sie viel (bitte nur alkoholfrei).



8. Dankeschön

Das Präsent ist ein kleines Dankeschön für Ihre Blutspende. Ausschlaggebend für fast alle Spenderinnen und Spender ist aber das gute Gefühl, anderen Menschen geholfen zu haben.



Wie läuft die Spende ab?

Die Blutspende selbst dauert maximal 15 Minuten, bitte planen Sie für den gesamten Ablauf etwa eine gute Stunde ein. Trinken Sie am Tag der Spende viel Flüssigkeit, um Ihren Körper vorzubereiten. Am Tag vorher sollten Sie keine zu fettigen Speisen zu sich nehmen. Spenden Sie nicht mit leerem Magen und verzichten Sie auf Sport und Nikotin.

Nach der Spende

Verzichten Sie auf zu intensiven Sport und warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie wieder am Straßenverkehr teilnehmen. Raucherinnen und Rauchern empfehlen wir, erst nach rund vier Stunden wieder zur Zigarette zu greifen. Wenn nach Ihrer Blutspende Krankheitssymptome auftreten, melden Sie sich bitte umgehend bei unserem **Blutspendedienst 0800 11 949 11** (kostenfrei).

¹ Bei einem zu niedrigen Hämoglobinwert besitzen Sie zu wenig roten Blutfarbstoff. Damit fehlen ausreichende Eisenreserven für eine gesteigerte Neubildung roter Blutkörperchen. Eine Blutspende ist daher zu Ihrem eigenen Schutz leider nicht möglich.



Jetzt Wunschtermin reservieren:
→ blutspendedienst.com/termine
oder einfach den Code scannen



Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes