

# Checkliste für die Blutspende

## Grundvoraussetzungen



Mindestens 50 kg  
Körpergewicht



Mindestens 18 Jahre alt



Mindestens 56 spende-  
freie Tage seit der letzten  
Blutspende

Innerhalb von 12 Monaten dürfen Frauen  
4 Mal und Männer 6 Mal Blut spenden



Kein Piercing, keine  
Tätowierung in den ver-  
gangenen vier Monaten



Kein Aufenthalt in Risiko-  
gebieten in den ver-  
gangenen sechs Monaten.

Bitte nutzen Sie unseren Reise-Check:  
-> [blutspendedienst.com/reise-check](https://blutspendedienst.com/reise-check)

## Am Tag (vor) der Spende



Ausreichend Essen  
(nicht zu fetthaltig)



Ausreichend Trinken  
(kein Alkohol)

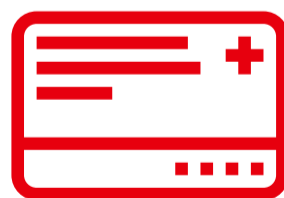


Gesund sein und sich  
auch so fühlen

Es darf keine Arbeitsunfähigkeits-  
bescheinigung vorliegen



Ihren gültigen Personal-  
ausweis oder Reisepass  
mitbringen



Ihren Blutspendeausweis  
nicht vergessen (falls vor-  
handen)



Jetzt Wunschtermin reservieren:  
-> [blutspendedienst.com/termine](https://blutspendedienst.com/termine)  
oder einfach den Code scannen



**Blutspendedienst**  
des Bayerischen Roten Kreuzes