



# WICHTIGE HINWEISE damit Sie die Blut- spende gut vertragen

**Bitte keine Blutspende unmittelbar nach starker körperlicher oder psychischer Belastung!**

Sie sollten **innerhalb der letzten 4 Stunden ausreichend gegessen und getrunken** haben (am Spendetag etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit).

Am Spendetag sollten Sie **auf Alkohol verzichten!**

.....

**Nach der Blutspende 30 Minuten Ruhezeit** einhalten und erst danach am Straßenverkehr teilnehmen!

Den **Druckverband für zwei Stunden am Arm** belassen!

Bitte in den nächsten zwei Stunden **nicht rauchen!**

Nach der Spende bitte **keine schwere körperliche Belastung** (Sport, Sauna, etc.)!

.....

**Bitte bringen Sie zu jeder Blutspende einen gültigen Personalausweis oder Reisepass und -falls vorhanden- Ihren Blutspendeausweis mit.**