



BLUTSPENDE

Dos:

Grundvoraussetzungen: Mindestens 50 kg Körpergewicht, Mindestens 18 Jahre alt, Mindestens 56 spendefreie Tage (8 Wochen) seit der letzten Blutspende

Gesundheit: Erscheinen Sie nur zur Blutspende, wenn Sie sich gesund und wohl fühlen. Blutspenden mit einer Erkältung oder anderen Krankheiten ist generell nicht möglich.

Hydratation: Trinken Sie vor der Spende ausreichend, vorzugsweise stilles Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Dies hilft Ihrem Körper, den Flüssigkeitshaushalt optimal auszugleichen.

Ernährung: Essen Sie vor der Blutspende ausreichend (innerhalb der letzten 4 Stunden). Vermeiden Sie schwere/fettreiche Kost, da diese Ihren Kreislauf belasten können. Eisenhaltige Nahrungsmittel sind besonders empfehlenswert.

Don'ts:

Nüchternheit: Kommen Sie nicht nüchtern zur Blutspende. Sie sollten vor der Spende ausreichend gegessen und getrunken haben.

Alkohol/Cannabis: Verzichten Sie 24 Stunden vor der Blutspende auf Alkohol und Cannabis.

Piercing/Tätowierung: keine in den vergangenen vier Monaten

Aufenthalt in Risikogebieten: keiner

Vor/nach der Spende: nicht unmittelbar nach starker körperlicher oder psychischer Belastung spenden und keine schwere körperliche Belastung danach (Sport, Sauna)

Zeitdruck: Planen Sie genügend Zeit für die Blutspende ein. Der gesamte Prozess, einschließlich der Anmeldung und des Gesprächs mit dem Arzt, kann bis zu 45 Minuten dauern.

NEU

SPENDE-CHALLENGE.DE

FÜR UNTERNEHMEN

Mit eurem Unternehmen teilnehmen, Leben retten und im Team punkten!

