

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

Am Tag (vor) der Spende



Ausreichend Essen
(nicht zu fetthaltig)



Ausreichend Trinken
(kein Alkohol)

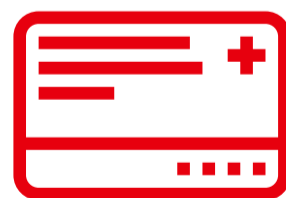


Gesund sein und sich
auch so fühlen

Es darf keine Arbeitsunfähigkeits-
bescheinigung vorliegen

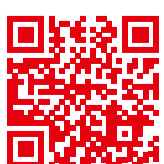


Ihren gültigen Personal-
ausweis oder Reisepass
mitbringen



Ihren Blutspendeausweis
nicht vergessen (falls vor-
handen)

Mit dem Spende-Check finden Sie schnell heraus, ob Sie zur Spende
zugelassen werden können, etwa wenn Sie Medikamente nehmen:
→ blutspendedienst.com/spende-check. Die finale Entscheidung trifft
die Ärztin bzw. der Arzt vor Ort.



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



Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes