

Informationen zum Verhalten vor und nach der Blutspende

- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin vor und auch eine gewisse Zeit nach der Blutspende.
- Kommen Sie nicht zur Spende, ohne gegessen zu haben. Vermeiden Sie dabei stark fetthaltige Speisen.
- Nehmen Sie vor und besonders nach der Spende reichlich Flüssigkeit zu sich.
- Nach der Blutspende drücken Sie zur Blutstillung bitte ca. 5 Minuten bei gestrecktem Arm auf die Komresse über der Einstichstelle. Den dann angelegten Verband können Sie nach 2-3 Stunden vorsichtig abnehmen.
- Legen Sie sich bei Schwindelgefühl nach der Blutspende **sofort** hin (Kopftieflage, Beine möglichst erhöht!).
- Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Institut für Transfusionsmedizin verlassen und 6 Stunden, bevor Sie eine Tätigkeit ausüben, bei der Sie durch einen Schwächeanfall sich und andere gefährden können.
- Schwere körperliche Belastungen werden für die ersten 24 Stunden nach einer Blutspende nicht empfohlen.

Zeitlich begrenzte Rückstellung vom Blutspenden

Während	einer Krankschreibung oder Erkrankung	solange bestehend	
Nach	Medikamenteneinnahme oder Erkältung	2 Wochen oder nach Rücksprache	
Nach	Magen-Darm-Infekt	4 Wochen	
Nach	Masern, Mumps, Röteln, Windpocken oder fieberhaftem Infekt	4 Wochen	
Nach	Operation, Endoskopie, Arthroskopie, Akupunktur, Tätowierung, Ohrlochstechen, Piercing, Stichverletzung mit möglicherweise infektiösem Material o.ä.	4 Monate	
Nach Reise	in Länder mit erhöhtem Hepatitisrisiko	4 Monate	Gemäß aktueller Angaben der WHO; ggf. bitte nachfragen
	in Länder, in denen Malaria vorkommt	6 Monate	
Nach	Schwangerschaft	6 Monate	
Nach	Reise in Malariagebiete mit Auftreten von Fieberschüben	nach Absprache mit dem Arzt	

Nach Impfungen

gegen Tetanus, Diphtherie, Influenza, FSME, Hepatitis A (aktiv), Polio i.m., HPV, Cholera i.m. (übliche Form), Tollwut (Prophylaxe), Fleckfieber	48 Stunden
gegen Hepatitis B (aktiv)	1 Woche
gegen Mumps, Masern, Röteln, Polio oral (Schluckimpfung), Typhus oral (übliche Form), Gelbfieber	4 Wochen
mit Impfseren (passive Impfungen) wie Tetagam, Hepatitis A passiv, FSME-Immunglobulin o.ä.	4 Monate
gegen Tollwut (nach Exposition) oder mit tierischen Impfseren	1 Jahr