Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
Berlin | Brandenburg | Hamburg
Sachsen | Schleswig-Holstein

DRK gibt Tipps zur idealen Vorbereitung auf das Blutspenden: Essen vor der Blutspende ist wichtig

Berlin/Brandenburg
Blutspende / 03.09.2025

Berlin, Potsdam, Cottbus, 1. September 2025 – Bei jeder Blutspende wird ein halber Liter Blut entnommen. Deshalb ist eine gute Vorbereitung auf das Blutspenden notwendig. Dies gilt für Erstspender*innen ebenso wie für Menschen, die regelmäßig Blut spenden. Besonders wichtig ist es zum Beispiel vor und nach der Spende in ausreichender Menge zu essen und zu trinken. Vor der Blutspende ausreichend zu essen, trägt dazu bei, den Kreislauf zu stabilisieren und das Risiko von Schwindel, der durch den Flüssigkeitsverlust bei der Spende hervorgerufen werden kann, zu verringern.

Ideal vor einer Blutspende ist eine Mahlzeit von gewohnter Größe, die am besten ein bis zwei Stunden vor der Blutspende eingenommen wird.

- Die Mahlzeit sollte kohlenhydratreich und fettarm sein
- Bereits am Tag vor der Blutspende sollten die Mahlzeiten nicht zu fettreich sein
- Um den Eisenverlust durch die Blutspende auszugleichen, empfiehlt sich eine eisenreiche Ernährung zum Beispiel mit Fleisch, aber auch mit Gemüsesorten wie Linsen oder weißen Bohnen
- 12 Stunden vor und einige Zeit nach der Blutspende sollte auf Alkohol verzichtet werden
- Vor und nach der Blutspende viel (alkoholfrei) trinken, z.B. Saftschorle, Kräutertee, Mineralwassen
- Kurze Ruhephase einhalten und Imbiss nach der Spende nutzen

Die in der Nahrung enthaltenen Fette werden im Blutplasma transportiert. Ein zu großer Fettgehalt beeinträchtigt die Qualität des Plasmas. Dies ist auch bei einer Vollblutspende relevant, da diese nach der Spende in die Bestandteile Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Thrombozyten (Blutplättchen) und Plasma aufgetrennt wird.

Weitere Informationen zu diesem Thema sind im Blutspendemagazin unter https://www.blutspende.de/magazin/von-a-bis-0/essen-vor-der-blutspende nachzulesen.

Wo kann ich Blut spenden?

Alle DRK-Blutspende-Termine unter https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/ oder über die kostenfreie Hotline Telefon 0800 11 949

11.

Wer kann Blut spenden?

Gesunde Menschen ab 18 Jahren und einem Mindestkörpergewicht von 50 Kilogramm können Blut spenden. Die Entscheidung trifft tagesaktuell ein Arzt / eine Ärztin auf dem Termin.

Gesunde Menschen ab 18 Jahren können Blut spenden. Bei einer ärztlichen Voruntersuchung wird die Eignung zur Blutspende jeweils tagesaktuell auf dem Termin geprüft. Bis zu sechs Mal innerhalb eines Jahres dürfen gesunde Männer spenden, Frauen bis zu vier Mal innerhalb von 12 Monaten. Zwischen zwei Spenden liegen mindestens acht Wochen. Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen! Mehr dazu auch im
Podcast https://www.blutspende.de/podcast#episode27

Blutspende beim DRK – in 45 Minuten zum/zur Lebensretter*in

1. Wunschtermin online reservieren und am Tag der Spende reichlich (alkoholfrei) trinken
2. Anmeldung vor Ort unter Vorlage des Personalausweises
3. Ausfüllen des medizinischen Fragebogens
4. Kurzes, ärztliches Gespräch und eine kleine Laborkontrolle
5. Die Blutspende: Abnahme von ca. 500ml Blut, dauert nur 8-12 Minuten
6. Ruhepause und Imbiss im Anschluss an die Spende
   Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

Aktion „Freunde werden Spender“

Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost ruft noch bis Ende Dezember 2025 aktive Blutspenderinnen und -spender dazu auf, Freunde, Kollegen oder Familienangehörige zur eigenen Blutspende mitzubringen, denn gemeinsam fällt der erste Schritt leichter. Im Rahmen der Aktion „Der lebensrettende Impuls – das bist du! Freunde werden Spender“ gibt es für jede*n mitgebrachte*n Erstspender*in ein praktisches Geschenk als Dankeschön vom Blutspendedienst.

Kennen Sie schon unseren Podcast 500 Milliliter
Blut https://www.blutspende.de/podcast

Wissenswertes rund um das Thema Blutspende ist außerdem im digitalen Blutspende-Magazin https://www.blutspende.de/magazin zu finden.

Folgen Sie uns auf
Facebook http://www.facebook.com/drk.blutspendedienst.nordost/