Institut für Transfusionsmedizin Suhl Gemeinnützige GmbH

Herzliche Einladung zum Blutspendetermin in Fulda,

Richard-Müller-Schule, Handelszentrum, Pappelweg 8

am Freitag, 13. November 2026 , 12.00 – 16.00 Uhr

Was sollten Sie vor der Spende beachten :

- **Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein**
- **Bei jeder Spende muss ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorliegen**
- **Zwischen zwei Spenden müssen mindestens 8 Wochen liegen**

Wichtig:

- **normale, fettarme Mahlzeit einnehmen innerhalb 4 h vor der Spende**
- **viel trinken (ca. 2 Liter)**
- **möglichst 3 - 4 Stunden nicht rauchen**
- **12 Stunden keinen Alkohol trinken**

Was sollten Sie nach der Spende beachten :

- **Sie dürfen den Ort der Spende erst nach 30 Minuten verlassen**

Wichtig:

- **viel trinken verbunden mit einer kleinen Mahlzeit**
- **möglichst 2 Stunden nach der Spende keinen Alkohol trinken und nicht rauchen**

- **2 Stunden den Druckverband belassen und den Spendearm schonen**
- **nach der Spende körperliche Anstrengungen vermeiden**
- **erst 12 Stunden später risikobehaftete Tätigkeiten ausüben**
- **unsere Tel. Nr. für Rückfragen: 03681/373187**
- **kostenlose Tel.Nr. aus dem deutschen Festnetz: 0800 1191911**

Ihr Blutspendeteam vom ITM Suhl