

Meiningen, den 30.10.2026

Einladung zur Blutspende

Sehr geehrte Damen und Herren,

am **05.11.2026** wird wieder das **Institut für Transfusionsmedizin Suhl** bei uns zu Gast sein und hofft wie wir auf eine rege Beteiligung an der **Blutspende**, die zwischen **14:00 und 18:00 Uhr** in den Räumlichkeiten unserer Schule durchgeführt wird. Dazu möchten wir Sie recht herzlich einladen.

Die Blutspende wird im **Erdgeschoss** des **A-Gebäudes** durchgeführt:

- ✓ **Parkmöglichkeiten:** Schulhof des Henfling-Gymnasiums oder Parkplatz des Landratsamtes
- ✓ **Anmeldung zur Spende:** Räume A010 und A011
- ✓ **Aufwandsentschädigung:** 10,00 EUR pro Spender
- ✓ **Dauer der Blutentnahme:** ca. 10 Minuten (bitte zusätzliche Zeit für die Anmeldung zur Spende, den Arztbesuch und den Imbiss nach der Spende einplanen)
- ✓ Getränke stehen vor, während und nach der Spende zur Verfügung.
- ✓ Alle Spenderinnen und Spender sind dazu eingeladen, einen Imbiss in unserer Mensa zu sich zu nehmen.
- ✓ **Bitte beachten Sie die Hinweise des Instituts für Transfusionsmedizin auf den Seiten 2 und 3 dieses Schreibens.**

Wir würden uns freuen, wenn Sie die Möglichkeit nutzen und eine Blutspende in unserer Schule leisten würden. Gerne können Sie auch Freunde, Verwandte, Bekannte etc. mitbringen. Alle Spenderinnen und Spender sind herzlich willkommen.

Olaf Petschauer
Schulleiter

Christian Walther
Stellv. Schulleiter

Henfling-Gym. Mgn., A-Gebäude **Der Blutspendetermin ist**

am: Do., 05.11.2026
von: 14:00 – 18:00 Uhr



Institut für Transfusionsmedizin Suhl gGmbH
Albert-Schweitzer-Straße 15
98527 Suhl

Telefon 03681 373-0
www.blutspendesuhl.de

Was sollten Sie vor der Spende beachten?

- Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein.
- Es muss ein gültiger Personalausweis oder Reisepass vorliegen.
- Falls vorhanden, bitte den Blutspendeausweis mitbringen.
- Zwischen zwei Spenden müssen mindestens 8 Wochen liegen.

wichtig:

- Innerhalb der letzten 4 h sollte man ausreichend gegessen und getrunken haben (ca. 2 Liter).
- Möglichst 3 – 4 Stunden nicht rauchen!
- 12 Stunden auf Alkohol verzichten!

Was sollten Sie nach der Spende beachten?

- Nach der Blutspende bitte 30 Minuten Ruhezeit einhalten und erst danach am Straßenverkehr teilnehmen!
- Nach der Spende bitte schwere körperliche Belastungen vermeiden!
- Erst 12 Stunden später risikobehaftete Tätigkeiten ausüben!

wichtig:

- viel trinken, verbunden mit einer kleinen Mahlzeit
- Druckverband für 2 Stunden am Arm belassen

bei Rückfragen
03681 373130

Ihr ITM-Blutspendeteam



BLUTSPENDE

Dos

Grundvoraussetzungen: Mindestens 50 kg Körpergewicht. Mindestalter 18 Jahre. Es ist Pflicht, eine Pause von 56 Tagen (8 Wochen) zwischen den Blutspenden einzuhalten.

Gesundheit: Bitte nur zur Blutspende erscheinen, wenn Sie sich vollkommen gesund und wohl fühlen. Blutspenden mit einer Erkältung oder anderen Krankheiten ist nicht möglich. Über mögliche Wartezeiten bitte vorher informieren. Der Vorab-Spendencheck kann einige Anhaltspunkte dafür geben, ob aktuell eine Blutspende möglich ist.

Hydratation: Vor der Spende viel trinken! Vorzugsweise stilles Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken! Das hilft dem Körper, den Flüssigkeitshaushalt optimal auszugleichen und das Blut fließt besser durch die Venen.

Ernährung: Vor der Blutspende - innerhalb der letzten 4 Stunden - ausreichend essen. Schwere/ fettreiche Kost am Tag der Spende sowie am Abend vorher vermeiden, um die Qualität des Plasmas (ein Präparat, das nach der Spende aus dem Blut gewonnen wird) nicht zu beeinträchtigen und den Kreislauf nicht zu stark zu belasten.

Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente oder Tabletten einnehmen, bringen Sie bitte Ihren Medikationsplan zur Blutspende mit. Damit kann der Arzt die Eignung zur Spende besser beurteilen. Denn bei einer Blutspende ist die Einnahme von Medikamenten nicht immer ein Ausschlusskriterium. Viele Medikamente wie z. B. Blutdruckmittel sind unproblematisch, solange die zugrundeliegende Krankheit keinen dauerhaften Spendeausschluss darstellt.

EINE BLUTSPENDE KANN BIS ZU DREI KRANKEN UND VERLETZTEN MENSCHEN HELFEN.

Zu jeder Spende den gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen!

SPENDE JETZT | SPENDE BLUT | SPENDE REGELMÄSSIG

Termine Mobile Blutspende und Öffnungszeiten der Blut- und Plasmaspendezentren:

[www.blutspendesuhl.de /
blut-plasmaspende/spendencheck/](http://www.blutspendesuhl.de/blut-plasmaspende/spendencheck/)

Facebook/blutspende123
Instagram/blutspendesuhl



Don'ts

Nüchternheit: Kommen Sie nicht nüchtern zur Blutspende. Sie sollten vor jeder Spende ausreichend essen und trinken. Besonders zu empfehlen sind eisenhaltige Nahrungsmittel. Dazu gehören z. B. verschiedene Fleischsorten, Sojaerzeugnisse und Hülsenfrüchte.

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

Piercing/Tätowierung: Haben Sie sich innerhalb der letzten 4 Monate piercen oder tätowieren lassen oder hatten Sie eine kosmetische Behandlung (z. B. permanentes Make-up) können Sie leider kein Blut spenden.

Kein Aufenthalt in Risikogebieten

Vor/nach der Spende: Nicht unmittelbar nach starker körperlicher oder psychischer Belastung spenden und auch nach der Spende keine schwere körperliche Belastung (z. B. Sport, Sauna) ausüben.

Zeitdruck: Immer genügend Zeit mitbringen! Eine Blutspende mit Spenderregistrierung, Ausfüllen des Fragebogens, Hämoglobinwert-Bestimmung und Gespräch mit dem Arzt kann bis zu 45 Minuten dauern.