



DRK STOCKELSDORF BITTET UM BLUTSPENDEN, UM DIE VERSORGUNG FÜR PATIENTEN SICHERZUSTELLEN

Veröffentlicht am 28.07.2021 um 08:27 von Redaktion Stodo.NEWS

Am Dienstag, dem 3. August findet in Stockelsdorf wieder von 15:00 bis 19:00 Uhr ein Blutspende-Termin im Gemeindehaus, Ahrensböcker Straße 5 statt.

Eine Terminreservierung ist für alle DRK-Blutspende-Termine erforderlich. Sie kann unter <https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/> erfolgen oder auch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11.

Nach einer Impfung mit den in Deutschland zugelassenen Impfstoffen gegen das Corona-Virus ist eine Blutspende am Tag nach der Impfung möglich, sofern sich der Geimpfte gesund fühlt.



Blutspende / Foto: Jörg Schiessler/Stodo.NEWS

Sport nach der Blutspende? Wer einige Regeln beachtet, kann ein leichtes Sportprogramm absolvieren

Grundsätzlich gilt, dass direkt nach einer Blutspende eine Ruhepause von circa 20-30 Minuten eingehalten werden sollte. Auch schwerere körperliche Belastungen sollten nach einer Blutspende vermieden werden. Fühlt sich der Spender oder die Spenderin absolut fit und gesund, so kann ein leichtes körperliches Training einige Stunden nach einer Blutspende absolviert werden, bei dem man jedoch nicht an seine Belastungsgrenze gehen und das man abbrechen sollte, falls irgendwelche Beschwerden verspürt werden. Wichtig nach jeder Blutspende: viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch die Blutspende auszugleichen.

Bei einer Blutspende werden unter anderem [rote Blutkörperchen \(Erythrozyten\)](#) abgegeben. Diese sind durch das in ihnen enthaltene Hämoglobin – den roten Blutfarbstoff - für den Transport von Sauerstoff im Körper zuständig. Nach der Blutspende sinkt kurzzeitig der Hämoglobinwert, dadurch nimmt die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, ab. Gleichzeitig erfordern sportliche Aktivitäten jedoch einen erhöhten Sauerstoffverbrauch. Deshalb ist die sportliche Leistungsfähigkeit direkt nach der Blutspende kurzzeitig eingeschränkt. Freizeitsportler werden dieses Phänomen kaum wahrnehmen. Leistungssportler sollten jedoch während der Wettkampfsaison auf Blutspenden verzichten.