

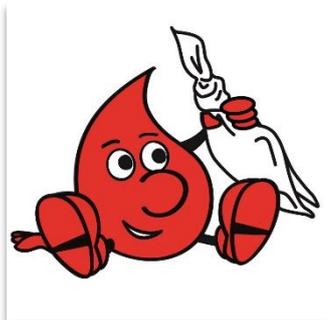
## Blutspenden nach einer Erkältung: DRK ruft gesunde Menschen im Herbst zum Spenden auf

Im Herbst startet die sogenannte Erkältungssaison. Nasskaltes Wetter erhöht die Anfälligkeit für Infektionen, wenn der Körper auskühlt und die Durchblutung der Schleimhäute dadurch reduziert wird. Dies erleichtert Viren und Bakterien das Eindringen. Zusätzlich wird durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen die Übertragung erleichtert, wodurch also auch eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht.

**Wer an einer akuten Erkältung leidet, kann nicht Blut spenden.** Doch wann ist eine Spende danach wieder möglich?

- Nach einem komplikationslosen Infekt: sieben Tage ab Symptommfreiheit
- Nach einer Infektion mit Fieber: 28 Tage ab Symptommfreiheit
- Nach Einnahme eines Antibiotikums: vier Wochen nach der letzten Einnahme
- Nach Gripeschutzimpfung: Bei Beschwerdefreiheit ist eine Blutspende am Tag nach der Impfung direkt wieder möglich

Diese Regelungen dienen dem Schutz des Spenders/der Spenderin selbst, aber auch dem der Patienten, denen mit der Blutspende geholfen wird.



Vor einer Erkältung schützen kann man sich beispielsweise durch gutes Lüften von Innenräumen, Bewegung an der frischen Luft, regelmäßiges Händewaschen (insbesondere vor und nach dem Essen). Wer bereits eine Erkältung hat, sollte sich viel Ruhe gönnen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen, im besten Fall Tee.

Weitere Informationen finden sich auch in dem Beitrag [Keine Blutspende bei Erkältung](#) im DRK-Blutspende-Magazin [www.blutspende.de/magazin](http://www.blutspende.de/magazin)

Alle DRK-Blutspendetermine unter <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/>

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um eine Terminreservierung gebeten, die online oder telefonisch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 sowie über den Digitalen Spenderservice [www.spenderservice.net](http://www.spenderservice.net) erfolgen kann.

### Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

Weiterführende Informationen auch unter [www.blutspende.de/magazin](http://www.blutspende.de/magazin)

### Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

am 27.11.2025

in Haus „Kontakt“, Auerswalder Hauptstraße 193, 09244 Lichtenau

von 15:00 bis 18:30 Uhr