

Grippe, Impfung, Zahn gezogen: Wann geht Blutspenden wieder?

In Deutschland spenden derzeit nach Angaben des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) zu wenig Menschen Blut. Ein Grund neben Feiertagen und Winterwetter: Viele Menschen hat es erwischt, sie liegen etwa mit Grippe flach.

Wer an einer akuten Atemwegsinfektion leidet, kann vorübergehend kein Blut spenden, so der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost. Und auch danach ist etwas Warten angesagt.

Solche Wartezeiten gelten übrigens auch in anderen Fällen. Sie dienen der Sicherheit der Spenderinnen und Spender sowie der Menschen, denen das Blut zugutekommen soll. Ein Überblick: Es kommt darauf an, wie stark

es einen erwischt hat:

Übrigens: Auch wer Antibiotika einnimmt, darf kein Blut spenden. Nach der letzten Dosis sind ebenfalls vier Wochen Wartezeit angesagt.

Erst zum Impftermin, dann direkt zur Blutspende: Das geht nicht. Wie lange man warten muss, hängt von der Art der Impfung ab, wie das Portal „blutspenden.de“ erklärt:

Übrigens: Wer als Prophylaxe nach einem Tierbiss eine Tollwut-Impfung bekommen hat, kann sogar erst nach zwölf Monaten wieder Blut spenden.

Zahn ziehen oder Wurzelkanalbehandlung: Solche umfassenden Behandlungen in der Zahnarztpraxis führen ebenfalls

zu einer Wartezeit von vier Wochen. Anders sieht es nach professionellen Zahnreinigungen oder Kontrollterminen aus: In diesen Fällen ist laut „Blutspende-Magazin“ des DRK schon am nächsten Tag eine Blutspende wieder möglich.

Gut zu wissen: Jeder Blutspendetermin beginnt mit einer genauen Prüfung, ob man als Spender oder Spenderin infrage kommt. Wer vorab eine erste Einschätzung haben möchte, kann sich durch einen Check des DRK-Blutspendedienstes West klicken. Generelle Voraussetzungen für die Blutspende sind, dass man mindestens 18 Jahre alt ist und mindestens 50 Kilogramm wiegt. (DPA)



Nach Krankheit, Impfung oder Zahnbehandlung gilt: Erst die vorgeschriebene Pause einhalten, dann Blut spenden.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA/DPA-MAG

VITALITÄT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT



EINFACH
DEN QR-CODE
SCANNEN



„Bei Oma darf ich das aber“: Warum Eltern gemein sein dürfen

Wenn Kinder von den Großeltern zurückkehren, bekommen Eltern oft Sätze zu hören wie: „Bei Oma darf ich das aber!“ oder „Das ist so gemein“. Solche Aussagen bringen Väter und Mütter dann oftmals ins Nachdenken. Sie grübeln und fragen sich: „Bin ich zu streng?“ Oder: „Bin ich fair genug?“

In solchen Fällen rät Erziehungsberater und Buchautor Jan-Uwe Rogge den Eltern schon mal: „Ja, dann seid eben gemein!“ Für den Experten ist das auch gar kein Problem. Denn Kinder sollen ruhig mit Unterschieden leben. „Sie erleben unterschiedliche Regeln, unterschiedliche Haltungen, unterschiedliche Beziehungen. Das ist kein Mangel, sondern eine Erfahrung, die zum Aufwachsen dazugehört“, erklärt Rogge.

Es hätte aus Sicht des Experten dabei sogar eine entlastende Sei-

te, wenn sich Erwachsene erlauben, nicht alles erklären oder ausgleichen zu müssen. Wenn sie zu ihren Eigenheiten stehen, zu ihren Ecken und Kanten. Dann sei es eben so, dass Oma und Opa andere Regeln haben. Rogge: „Sie dürfen das. Genauso wie es zu Hause anders sein darf. Kinder halten das aus.“

Und manchmal entstehe genau dadurch sogar etwas Wertvolles: Entlastung im Alltag, Zeit für Partnerschaft, neue Kraft. Einen Grundsatz sollten Eltern allerdings beherzigen: Kinder wissen gern, woran sie sind. Sie bräuchten keine perfekten Eltern, sondern authentische Eltern.

ZUR PERSON: Jan-Uwe Rogge, 1947 geboren, ist seit fast 50 Jahren als Familien- und Kommunikationsberater tätig und hat mehrere Sachbücher zu Erziehungsthemen geschrieben. (DPA)



Bei den Großeltern gelten oft andere Regeln - und das ist auch in Ordnung.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG



hallo
wochenende



HANSEFIT
Part of the **epassi** Group.