

Wer Blut spendet, ist ein echter Lebensretter!  
Besonders Krebs- und Herzerkrankte sowie  
Unfallpatienten können oft nur durch Präparate aus  
Spenderblut überleben. Immer wieder sind Patienten in  
Not auf Blutpräparate angewiesen. Darum werden jeden  
Tag etwa 15.000 Blutspenden in Deutschland gebraucht.

Mach mit und zeige wofür Dein Herzblut schlägt!

## Warum sollte man **regelmäßig** Blut spenden?

Eine Blutspende wird nach dem Spendetermin in drei Blutbestandteile aufgetrennt, welche unterschiedlich und zum Teil nur kurze Zeit haltbar sind. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, regelmäßig Blut zu spenden, damit immer ausreichend Spenderblut für Patienten zur Verfügung steht. Zudem ist es für Dich eine gute Gelegenheit, regelmäßig Deinen Hämoglobingehalt (HB-Wert) und Blutdruck überprüfen zu lassen.

## So läuft eine **Blutspende** ab:



## Deine **Vorteile:**

- Bestimmte Infektionskrankheiten können durch unsere Blutuntersuchungen erkannt werden.
- Du erhältst von uns einen Unfallhilfe- und Blutspenderpass – er kann im Notfall sehr hilfreich sein.
- Regelmäßiges Blutspenden kann Deinen Bluthochdruck und damit das Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall senken.

## Voraussetzungen für eine **Blutspende:**

- Du fühlst Dich gesund und fit.
- Du bist mindestens 18 Jahre alt.
- Du wiegst mindestens 50 kg.
- Du bist als Erstspender nicht älter als 60 und als Mehrfachspender nicht älter als 68. Die Zulassung von älteren Spendern oder Erstspendern über 60 Jahren, kann nach individueller ärztlicher Entscheidung möglich sein.
- Du hast in den letzten 8 Wochen kein Blut gespendet.
- Du hast innerhalb der letzten 12 Monate weniger als 4x (Frauen) bzw. 6x (Männer) Blut gespendet.
- Du bist in den letzten 4 Monaten weder gepierct noch tätowiert worden.
- Du hattest in den letzten 4 Monaten keine Endoskopie (Spiegelung) oder größere Operationen.
- Du hast in den letzten 4 Wochen keine Antibiotika eingenommen.

Am Ende entscheidet unser Arzt nach einem kurzen Gespräch vor Ort, ob alles okay ist und Du spenden darfst. Mach Deinen Spende-Check und finde heraus, ob Du für die nächste Blutspende geeignet bist unter: [www.blutspende-leben.de](http://www.blutspende-leben.de)



## Tipps für **Deine Spende:**



Den Körper vorbereiten:  
Trinke am Tag der Blutspende viel.  
Spende außerdem nicht mit leerem Magen.



Bitte bring zu jeder Blutspende einen amtlich gültigen Personalausweis mit.



Blutspenden selbst dauert nur 5-10 Minuten.  
Aber für den gesamten Ablauf bitte etwa eine Stunde Zeit einplanen.



Kostenlose  
Service-Hotline:  
0800/11 949 11



NEU! Dein Blutspendeprofil  
als App und unter:  
[www.spenderservice.net](http://www.spenderservice.net)



Weitere Termine  
unter:  
[www.blutspende-leben.de](http://www.blutspende-leben.de)