

## Wer kann spenden? Und wie oft?

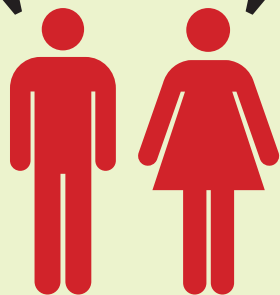
Zum ersten Mal Blut spenden können Sie ab Ihrem 18. Geburtstag. Dann sind regelmäßige Spenden bis zu Ihrem 68. Lebensjahr möglich. Das Höchstalter für die erste Spende beträgt 60 Jahre.

Zum Spenden müssen Sie gesund sein. Wiegen Sie unter 50 Kilo, fühlen sich angeschlagen oder krank, werden Sie vorübergehend zurückgestellt. Zum eigenen Schutz machen auch Frauen während der Schwangerschaft eine Pause.

Übrigens: Frauen dürfen vier Mal, Männer sechs Mal im Jahr spenden. Weshalb erklären wir Ihnen gerne...

**Männer  
6 x jährlich**

**Frauen  
4 x jährlich**



**Alter: Zwischen  
18 und 68 Jahren.**

## Hier können Sie spenden:



In Unikliniken und vielen Krankenhäusern, beim Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes und bei kommunalen und privaten Blutspendediensten.



### Wichtig:

Personalausweis mitbringen, vorher etwas essen und viel trinken. Natürlich keinen Alkohol oder andere Drogen einnehmen.



Mehr Informationen gibt es unter

[www.einfachlebenretten.de](http://www.einfachlebenretten.de)



Hier erfahren Sie auch die Adressen und Ansprechpartner der Blutspendedienste in Ihrer Nähe und können sich über Spendetermine und Öffnungszeiten informieren.

### Impressum:

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)). Alle Rechte vorbehalten. Stand: August 2009, Auflage: 1.20.08.09, Bestellnummer: 60080001. Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Heute ist ein guter Tag  
ein paar Leben zu retten.**

[www.einfachlebenretten.de](http://www.einfachlebenretten.de)



**Einfach Leben retten!  
Spende Blut!**  
**Kompaktinfos  
zur Blutspende.**

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Warum Blut spenden so wichtig ist:

Um Leben zu retten, müssen Sie nicht Notarzt oder Feuerwehrfrau sein. Es ist viel einfacher: Spenden Sie Blut. Spenden können Sie ab 18 Jahren.

Blut wird immer dringend gebraucht. Bei Verkehrsunfällen, bei Operationen und bei der Behandlung schwerer Krankheiten. Täglich werden in Deutschland 15.000 Spenden benötigt. Es kommt immer wieder zu Engpässen.

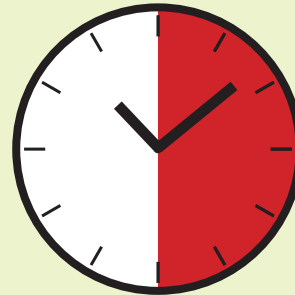


**15.000 Blutspenden werden täglich benötigt!**

*Wer Blut spendet, rettet anderen Menschen das Leben. So einfach ist das.*

## Leben retten kann so einfach sein!

Für eine Blutspende werden Ihnen ca. 500 ml Blut entnommen. Außer einem kleinen Pieks spüren Sie dabei nichts. Danach entspannen Sie sich noch 20 - 30 Minuten. Fertig.



Natürlich wird für jede Spende steriles Einmalmaterial verwendet. Eine Krankheitsübertragung auf Sie ist daher ausgeschlossen.

Vor der Spende bekommen Sie den Ablauf erklärt. Sie erhalten zum Ausfüllen einen Bogen mit Gesundheitsfragen. Es werden Blutdruck, Puls, Körpertemperatur und Hämoglobin (Eisengehalt) gemessen. Dann wissen Sie ganz sicher, dass Sie spenden können.

## Nur ein kleiner Pieks ...



*Sie spenden 5-10 Minuten, danach entspannen Sie noch ca. 20 Minuten. Fertig. Anschließend wird ihr Blut sorgfältig untersucht und weiter verarbeitet.*

## Spenden lohnt sich!

Das gute Gefühl zu helfen und mit Ihrer Spende vielleicht sogar jemandem das Leben zu retten, sind schon zwei gute Gründe Blut zu spenden. Und vielleicht brauchen auch Sie einmal gespendetes Blut ...

Egal, welche Blutgruppe Sie haben: jede Spende wird dringend gebraucht. Wenn Sie Ihre Blutgruppe noch nicht wissen, erfahren Sie sie hier.

Außerdem bekommen Sie einen persönlichen Spendeausweis. Er zeigt Ihre Blutgruppe, Ihren Rhesusfaktor und wie oft Sie bereits gespendet haben.

		Spender			
		0	A	B	AB
Empfänger	0	✓	✗	✗	✗
	A	✓	✓	✗	✗
	B	✓	✗	✓	✗
	AB	✓	✓	✓	✓

*Die Tabelle zeigt Ihnen, wer wem Blut spenden kann.*