



**Einfach Leben retten!
Spende Blut!**

www.einfachlebenretten.de

Leben retten kann so einfach sein! Ablauf einer Blutspende:



Spenderfragebogen

Vor der Spende erhältst du einen Fragebogen, der wichtige Fragen rund um deine Gesundheit klärt. Der Spenderfragebogen wird beim Gesundheitscheck mit dir besprochen.



Gesundheitscheck

Es werden Blutdruck, Puls, Körpertemperatur und Eisengehalt des Blutes gemessen. Die Ergebnisse besprichst du mit einem Arzt oder einer Ärztin, dann weißt du sicher, dass du spenden kannst.



Blutabnahme

Für eine Blutspende werden dir etwa 500 ml Blut entnommen. Das dauert weniger als zehn Minuten. Natürlich wird bei jeder Spende steriles Einwegmaterial verwendet. Eine Krankheitsübertragung auf dich ist daher ausgeschlossen.



Vertraulicher Selbstausschluss

Solltest du doch Bedenken haben, kannst du dein Blut anonym von der Verwendung ausschließen. In diesem Fall wird dein Blut nicht weitergegeben. Das gespendete Blut wird in jedem Fall untersucht.



Imbiss und Ausruhen

Danach heißt es kurz ausruhen. Nach der Ruhepause ist es wichtig, dass du noch etwas isst und viel trinkst.



**Ein kleiner Pieks.
30 Minuten entspannen.
Fertig.**

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln.
Alle Rechte vorbehalten.
Redaktion: Christina Auffenberg.
Stand der Bearbeitung: November 2016.
Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 1.1100.11.16
Bestellnummer: 60080001

Ich bin bereit – gehst du mit?

Dieses Falblatt ist kostenlos erhältlich bei der BZgA, 50819 Köln oder per Mail: order@bzga.de

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

Mehr Informationen gibt es unter www.einfachlebenretten.de



Warum Blut spenden so wichtig ist:

Wir Menschen können viel. Blut künstlich herstellen können wir leider nicht.

Täglich werden in Deutschland etwa 14.000 Blutspenden gebraucht. Blutkonserven und Medikamente aus Blutbestandteilen sind nach schweren Unfällen, bei größeren Operationen und zur Behandlung verschiedener Erkrankungen unverzichtbar.

Egal, welche Blutgruppe du hast: **Jede Spende wird dringend gebraucht!**

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

Wenn du deine Blutgruppe noch nicht kennst, erfährst du sie bei der Blutspende.

Wer kann spenden? Und wie oft?

Blut spenden darfst du ab deinem 18. Geburtstag. Dann sind regelmäßige Spenden bis zum 68. Lebensjahr möglich. Das Höchstalter für die erste Spende beträgt 60 Jahre. Auch ältere Personen können nach ärztlicher Zustimmung noch Blut spenden. Das wird individuell entschieden.

Die Gesundheit der Blutspenderinnen und -spender und die Sicherheit der Blutkonserven stehen an erster Stelle. Daher musst du für eine Blutspende gesund sein. Wiegst du unter 50 Kilo, fühlst dich angeschlagen oder krank,

Übrigens:

Frauen dürfen höchstens vier Mal, Männer höchstens sechs Mal im Jahr spenden.

Zwischen zwei Blutspenden müssen **mindestens acht Wochen** liegen.



**Männer
6 x jährlich**



**Frauen
4 x jährlich**

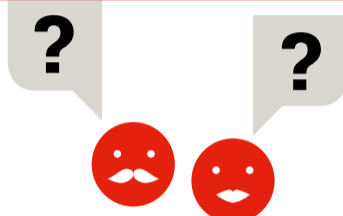


Hier kannst du Blut spenden:

Blut spenden kannst du in Unikliniken und vielen Krankenhäusern, beim Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes und bei staatlich-kommunalen und privaten Blutspendediensten.

Dazu gibt es mobile Blutspendedienste und täglich wechselnde Ortstermine ganz in deiner Nähe.

Adressen von Blutspendediensten findest du auf www.einfachlebenretten.de



wirst du vorübergehend zurückgestellt. Zum eigenen Schutz machen Frauen während der Schwangerschaft eine Pause.

Bei bestimmten Erkrankungen und einigen Infektionen muss von einer Blutspende dauerhaft abgesehen werden. Das gilt auch bei einem erhöhten Ansteckungsrisiko für bestimmte Infektionen. Mehr dazu erfährst du bei deinem Blutspendedienst.

Alter: Blut spenden darfst du zwischen **18** und **68 Jahren**.

Wichtig: Amtlichen Lichtbildausweis mitbringen, vorher etwas essen und viel trinken. Natürlich keinen Alkohol oder andere Suchtmittel einnehmen.

