



## Ihre Vorteile:

- Kostenloser Gesundheits-Check
- Ärztliche Beratung vor der Spende
- Laboruntersuchungen  
(z. B. HIV, Lebererkrankungen usw.)
- Blutgruppenbestimmung
- Aufwandsentschädigung

## Voraussetzungen:

Es ist leicht, Blutspender zu werden:

- Alter: ab 18 Jahren
- Körpergewicht mindestens 50 kg
- Allgemeine Gesundheit
- Gültiges amtliches Personaldokument



**BLUTSPENDE**

RETTET **Leben**

[www.du-willst-ein-held-sein.de](http://www.du-willst-ein-held-sein.de)

Stand: September 2017

E-Mail: [info@du-willst-ein-held-sein.de](mailto:info@du-willst-ein-held-sein.de)  
Internet: [www.du-willst-ein-held-sein.de](http://www.du-willst-ein-held-sein.de)





Wir freuen uns, dass Sie sich für die Blutspende interessieren. Das ist nicht selbstverständlich, denn nur rund fünf Prozent der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sind bereits Spender. Blutspender erbringen freiwillig und unentgeltlich eine wichtige Leistung für die Gemeinschaft. Die Sorge um das Wohl der Spender ist eine der vordringlichsten Aufgaben der Transfusionsmedizin.

Jeder Blutspender muss sich nach ärztlicher Beurteilung in einem gesundheitlichen Zustand befinden, der eine Blutspende ohne Bedenken zulässt. Dies gilt sowohl im Hinblick auf den Gesundheitsschutz des Spenders als auch für die Herstellung von möglichst risikoarmen Blutkomponenten und Plasmaderivaten.

## Warum Blutspenden?

Unfälle und Krankheiten können jeden treffen, immer und überall. Von einer Minute zur anderen sind Menschen auf eine Blutspende angewiesen. Auch Sie können unverhofft in eine Situation kommen, in der Blut Ihr Leben retten kann.

Blut ist durch nichts zu ersetzen! Jede Spende lohnt sich für Sie und hält Sie dank kostenlosem Gesundheits-Check immer up to date.

Und ganz wichtig: Sie haben das gute Gefühl, ein Held zu sein!



## Zeitaufwand:

Vollblutspende: ca. 20 Minuten

Bitte bringen Sie zur Spende immer ein gültiges amtliches Personaldokument mit! Jeder, der sich nicht ausweisen kann, darf nicht zur Spende zugelassen werden.

Gerade bei Ihrer ersten Spende sollten Sie etwas mehr Zeit einplanen. Im Regelfall dauert eine Blutspende ca. 20 Minuten. Die Aufnahmeformalitäten dauern etwa 10 bis 20 Minuten.

Sie sollten nie mit leerem Magen zur Spende kommen. Am besten ist es, wenn Sie ungefähr zwei Stunden vorher etwas essen – fettarm – und außerdem reichlich trinken – natürlich alkoholfrei. Auf Nikotin- und Kaffeegenuss sollten Sie verzichten. Vermeiden Sie Hektik vor und nach jeder Spende. Gönnen Sie sich anschließend mindestens eine Viertelstunde Erholung. Sie können bei uns noch etwas lesen. Nach der Spende sollten Sie reichlich trinken.

**Eine Spende ist prinzipiell freiwillig und unentgeltlich. Für Ihren zeitlichen Aufwand bedanken wir uns bei unseren Spendern mit einer finanziellen Entschädigung.**