

## > Blutspendedienst München

**„Warum ich Blutspender bin: Ganz einfach, weil das Blut vor dem Unglück vorhanden sein muss.“** Konrad Drischberger, Spender beim Blutspendedienst

Finden Sie die Zeit, kranken oder schwerverletzten Mitmenschen durch eine Blutspende zu helfen! Die Zeit, die Sie hier aufwenden, ist garantiert keine verlorene Zeit. In ca. einer Stunde können Sie Unglücksopfern oder Intensivpatienten helfen und einem anderen Menschen viel persönliche Zeit schenken. Vielleicht sind Sie oder jemand aus dem Familien- oder Freundeskreis einmal in Ihrem Leben auf den Zeiteinsatz eines Spenders angewiesen.

**66 Prozent von uns benötigen einmal im Leben ein Blutprodukt,  
es spenden nur etwa 3 Prozent von uns aktiv Blut.**

### > Regelmäßiges Blutspenden hat viele Vorteile

Das Blutspenden ist ein Weg, die eigene Gesundheit zu fördern und gleichzeitig nachhaltiges gesellschaftliches Engagement.

- > Regelmäßiges Blutspenden trainiert die Gesundheit. Der Körper reagiert auf die Blutspende, indem er das gespendete Blut nachbildet. Dies stärkt das Blutsystem.
- > Bei jeder Blutspende wird eine kostenlose Blutdiagnostik durchgeführt. Regelmäßiges Spenden gibt Sicherheit durch: mehrfache medizinische Untersuchung im Jahr und die frühe Erkennung bestimmter Erkrankungen.
- > Eine ärztliche Beratung vor jeder Blutspende.

Eine Blutspende ist nicht belastend für den Körper und wird im Allgemeinen sehr gut vertragen. Um ganz sicher zu gehen, halten wir jedoch bestimmte Alters- und Gewichtsgrenzen ein. Zum Schutz der Spenderinnen und Spender gelten daher folgende Kriterien:

- > Alter zwischen 18 und 68 Jahren, Im Einzelfall ist nach ärztlicher Entscheidung eine Verlängerung möglich. Erstspender bis 60
- > Körperliches Wohlbefinden
- > Körpergewicht von mindestens 50 Kilogramm
- > Spendepause von mindestens 8 Wochen
- > Höchstzahl an Spenden innerhalb von 12 Monaten: Männer max. 6 Mal – Frauen max. 4 Mal
- > Bringen Sie bitte zur Blutspende einen amtlichen Lichtbildausweis mit

Neben den allgemeinen Voraussetzungen gelten noch weitere Kriterien, die für die Sicherheit der Blutprodukte wichtig sind. So können wir nur körperlich Gesunde zur Blutspende zulassen. Festgelegte Erkrankungen, die Einnahme bestimmter Medikamente, Aufenthalt in einem Malaria Risikogebiet in den vergangenen 6 Monaten oder spezielles Risikoverhalten gegenüber Infektionskrankheiten können z.B. ein Ausschlusskriterium für die Blutspende sein. Bei Fragen rund um die Blutspende, können Sie unsere kostenlose Hotline unter 0800 – 57 57 557 erreichen.