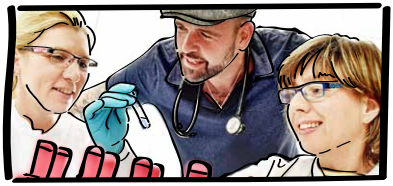


Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Blutspendedienst West

MIT TV-DOC ESSER #BLUTSPENDEN

WAS IM LEBEN ZÄHLT ...

Der Blutspende-Ratgeber für alle Erstspender und solche, die es werden wollen

***Was im Leben zählt* – der Blutspende-Ratgeber mit Doc Esser**
1. Auflage, Stand: Juli 2019

Herausgeber:
DRK-Blutspendedienst West gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung der Landesverbände Nordrhein, Westfalen-Lippe, Rheinland-Pfalz und Saarland

Text und Konzept:
Unternehmenskommunikation und Hauptabteilung Seminar

Gestaltung: Hauptabteilung Seminar

© Copyright 2019 – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim DRK-Blutspendedienst West.

Hinweis:
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in dieser Broschüre die männliche Form, nichtsdestoweniger beziehen sich alle Angaben auf jedes Geschlecht.

INHALT

5 **Auftakt**
6 **Warum sollte ich Blut spenden?**
7 **Wo kann ich Blut spenden?**
8 **Voraussetzungen für die Blutspende**
9 **Ablauf einer Blutspende**
9 Die Anmeldung
9 Der Fragebogen
10 Der Vertrauliche Selbstausschluss (VSA)
10 Die Messung von Blutfarbstoff und Körpertemperatur
11 Das Arztgespräch
11 Die Blutspende
12 Der Imbiss
12 Nach der Spende
13 **Spendearten: Vollblut, Thrombozyten, Plasma**
14 **Wofür wird mein Blut verwendet?**
15 **Worauf wird das gespendete Blut getestet?**
16 **Fragen und Gerüchte zur Blutspende**
16 Warum gibt es kein Geld?
16 Kann ich mich mit etwas anstecken?
17 Das Blut geht doch eh ins Ausland!?
17 Ihr macht doch nur Geld mit dem Blut!
18 Wer kontrolliert den Blutspendedienst?
19 Was passiert mit dem Plasma?
20 **10 gute Gründe für die regelmäßige Blutspende**
21 **Noch Fragen?**

HALLO, ICH BIN DOC ESSER.

VIELE TV-ZUSCHAUER IM WESTEN KENNEN MICH AUS DEN SENDUNGEN "DOC ESSER – DER GESUNDHEITSCHECK" UND "SERVICEZEIT GESUNDHEIT". IN ERSTER LINIE BIN ICH ABER FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN, PNEUMOLOGIE UND KARDIOLOGIE UND NOTFALLARZT. IM SANA-KLINIKUM REMSCHEID LEITE ICH DIE PNEUMOLOGIE UND BIN OBERARZT FÜR KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE UND INTENSIVMEDIZIN. DURCH MEINE ÄRZTLICHE ERFAHRUNG WEIß ICH, WIE WICHTIG BLUTKONSERVEN SIND. OHNE BLUTTRANSFUSIONEN WÄREN VIELE BEHANDLUNGEN NICHT MÖGLICH. DESHALB BIN ICH SELBST AUCH BLUTSPENDER UND UNTERSTÜTZE DIE BLUTSPENDE!

AUFTAKT

→ WIE VIEL BLUT BRAUCHT DEUTSCHLAND AM TAG?

HALLO,

schön, dass du dich für die Blutspende beim Deutschen Roten Kreuz interessierst. Dürfen wir uns kurz vorstellen? Als DRK-Blutspendedienst West sind wir einer von sechs gemeinnützigen DRK-Blutspendediensten in Deutschland. 1951 haben wir als erste Organisation überhaupt die Verantwortung für die Versorgung von Patienten mit Blutkonserven in Deutschland übernommen.

Das ist bis heute eine große Herausforderung: Die sechs DRK-Blutspendedienste in Deutschland liefern täglich bis zu 15.000 Blutkonserven an Krankenhäuser und Arztpraxen und sichern damit rund 75 Prozent des therapeutischen Bedarfs an Blutpräparaten für die Patienten.

Für den DRK-Blutspendedienst West (wir versorgen die Bundesländer Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland) entspricht dies einer benötigten Menge von ca. 3.000 Blutspenden am Tag. Für viele schwerkranke Patienten ist eine Bluttransfusion überlebenswichtig. Jede Blutspende zählt!

Wir wünschen dir eine unterhaltsame Zeit mit dieser Broschüre und mit Doc Esser!

DEIN DRK-BLUTSPENDEDIENST WEST

WARUM?

SOLLTE ICH BLUT SPENDEN?

Jede Blutspende hilft schwerkranken Patienten – dies ist vielen bekannt. Aber warum solltest gerade du regelmäßig Blut spenden? Es gibt doch ausreichend Spender, oder?
Nach wie vor spenden nur zwischen drei und fünf Prozent der Bevölkerung Blut. Um auch für besondere Notsituationen und in Phasen geringer Spendenbeteiligung (wie z.B. in den Schulferien oder während der Grippesaison) gut vorbereitet zu sein, ist dies leider zu wenig.
Denn bis heute gibt es keine Alternative zur lebensrettenden Blutspende. Trotz moderner Methoden, die blutsparende Operationen ermöglichen, sind wir noch immer auf die Blutspenden von verantwortungsvollen Menschen angewiesen.

Neben dem Gedanken der Nächstenliebe gibt es weitere klare Vorteile der regelmäßigen Blutspende:

- **Vor jeder Blutspende findet ein ARZTGESPRÄCH statt**
- **Es wird nach jeder Spende auf wichtige INFEKTIONSKRANKHEITEN GETESTET (HIV, Hepatitis A/B/C/E, Syphilis)**
- **Jeder Spender erhält einen eigenen BLUTSPENDEAUSWEIS mit seiner BLUTGRUPPE**
- **Nach der Blutspende gibt es einen LECKEREN IMBISS**

WO?

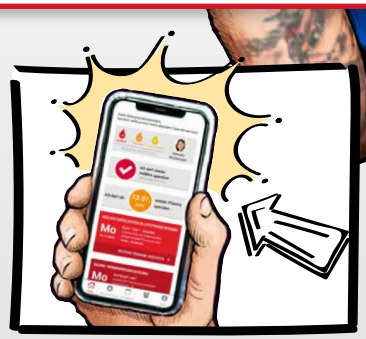
KANN ICH BLUT SPENDEN?

PRAKTISCH:
DIE BLUTSPENDE-APP
KANN DICH AUTOMATISCH FÜR DEN NÄCHSTEN TERMIN EINLADEN UND DICH AN DIESEN ERINNERN. ZUDEM KANNST DU VOR DER BLUTSPENDE EINEN KLEINEN TEST DURCHFÜHREN, UM ZU SCHAUEN, OB DU SPENDEFÄHIG BIST. DU KANNST AUCH SEHEN, WIE OFT DU SCHON GESPENDET HAST.

Wie finde ich einen passenden Blutspendetermin in meiner Nähe?
Wir bieten in unserem Versorgungsgebiet, den Bundesländern Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland, täglich bis zu 50 Blutspendetermine an.
Ob in einer Gemeindehalle, einer Schule, in einem Unternehmen oder in einem unserer Blutspendemobile – ein Termin in deiner Nähe ist sicherlich dabei.
Den passenden Termin findest du im Internet unter **www.blutspende.jetzt**, über unsere Hotline **0800 1194911** oder über unsere **Blutspende-App**.
Scanne dazu einfach folgenden QR-Code:

App Store

Google Play



VORAUSSETZUNGEN
FÜR DIE BLUTSPENDE

Eine wichtige Voraussetzung für das Blutspenden ist, dass du gesund bist und dich fit fühlst. Blutspenden kann man ab dem 18. Geburtstag und Erstspender dürfen nach ärztlicher Entscheidung nicht älter als 68 Jahre alt sein. Vor der Spende sollte ausreichend getrunken und normal gegessen werden. Für eine Blutspende musst du mindestens 50kg wiegen. Nur mit diesem Mindestgewicht können wir sicherstellen, dass du deine Blutspende gut verträgst.
Außerdem benötigen wir bei jeder Blutspende ein gültiges amtliches Personaldokument mit Lichtbild, um dich zweifelsfrei identifizieren zu können.

WICHTIG:
DIE ZULASSUNG ZUR BLUTSPENDE ERFOLGT NUR MIT EINEM GÜLTIGEN AMTLICHEN LICHTBILDAUSWEIS! AUßERDEM SOLLTEST DU AM TAG DER BLUTSPENDE AUSREICHEND ESSEN UND TRINKEN.

ABLAUF
EINER BLUTSPENDE

DIE ANMELDUNG

Die erste Station bei der Blutspende ist die Anmeldung. Hier erfassen wir deinen Namen, deine Adresse und dein Geburtsdatum.
Dies ist für eine lückenlose Dokumentation wichtig. Der DRK-Blutspendedienst muss als Hersteller von Arzneimitteln (das sind Blutspenden am Ende der Verarbeitung) nämlich den gesamten Weg einer Blutspende vom Spender bis zum Empfänger eindeutig und lückenlos nachweisen können. Deshalb benötigen wir von dir an der Anmeldung ein gültiges amtliches Personaldokument mit Lichtbild (wie z.B. Personalausweis, Führerschein, Reisepass).
Übrigens: Datenschutz ist für uns kein neues Thema. Deine Daten sind bei uns so sicher!

DER FRAGEBOGEN

Auch wenn jede einzelne Blutspende sehr wichtig ist – Gesundheit geht vor.
Zu deinem Schutz und zum Schutz für die Empfänger prüfen wir, ob deine Blutspende aktuell möglich und sinnvoll ist. Um deine gesundheitliche Vorgeschichte zu beurteilen, sind eine Reihe von (auch intimen) Fragen zu beantworten. Wir haben uns diese Fragen nicht selbst ausgedacht. Sie werden beim Blutspenden in ganz Deutschland so gestellt.
Das ausgefüllte Formular ermöglicht uns, zu beurteilen, ob du an diesem Tag Blut spenden kannst, oder es ein Problem für dich oder den Patienten im Krankenhaus geben könnte.
Erkennen wir ein Risiko, müssen wir dich leider für einen begrenzten Zeitraum oder sogar dauerhaft von der Blutspende ausschließen.

ABLAUF EINER BLUTSPENDE

DER VERTRAULICHE SELBSTAUSSCHLUSS (VSA)

Soll mein Blut wirklich für einen Patienten verwendet werden? Oder spricht doch etwas gegen den Einsatz im Krankenhaus?
Da wir nicht ausschließen können, dass jemand aus Gruppenzwang zu uns kommt und ein Risiko (zum Beispiel ungeschützten Sex mit einem neuen Partner) verschweigt, entscheidet jeder Spender über die Verwendung seines Blutes – vertraulich und anonym. Niemand, auch nicht der Arzt, kann deine Entscheidung einsehen. Der vertrauliche Selbstausschluss (VSA) gibt dem Spender so die Möglichkeit, ohne äußeren Druck zu entscheiden, ob sein Blut unbedenklich an Patienten weitergegeben werden kann. Alle Spenden, bei denen der Spender einer Weitergabe seines Blutes nicht zustimmt, dürfen nicht verarbeitet und verwendet werden. Egal wie du dich entscheidest: Die Laboruntersuchungen des Blutes werden in jedem Fall durchgeführt.

DIE MESSUNG VON BLUTFARBSTOFF UND KÖRPERTEMPERATUR

Im nächsten Schritt messen wir deine Körpertemperatur sowie die aktuelle Menge des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin-Wert).
Diese Untersuchungen stellen sicher, dass du die Blutspende nach menschlichem Ermessen gut verträgst und diese nicht mit Unannehmlichkeiten und Risiken für dich verbunden ist. Mit Fieber darfst du grundsätzlich kein Blut spenden, denn eine erhöhte Temperatur kann ein Zeichen für eine beginnende Infektion im Körper sein.

DAS ARZTGESPRÄCH

Im anschließenden Arztgespräch geht der Arzt vor Ort den Fragebogen mit dir durch und beurteilt, ob er dich zur Blutspende zulassen kann.
Dabei muss er sowohl rechtliche, wie auch gesundheitliche Rahmenbedingungen berücksichtigen und individuell entscheiden, ob sich aus dem Fragebogen Anhaltspunkte für ein Risiko durch die Blutspende ergeben.
Jedes erkennbare Risiko für dich oder für den Patienten im Krankenhaus muss ausgeschlossen werden. Solltest du nicht spenden dürfen, klärt der Arzt dich über die Hintergründe auf. Gleichzeitig dient das streng vertrauliche Gespräch mit dem Arzt dazu, deine Fragen zu beantworten.

DIE BLUTSPENDE

Auf einer bequemen Liege erfolgt dann die eigentliche Blutentnahme.
Sie dauert ungefähr fünf bis zehn Minuten und ist kaum spürbar. Bei der Blutspende laufen 500 ml Blut aus einer Armvene über eine sterile Einweg-Kanüle und einen Schlauch in einen Beutel.
Dieser Beutel liegt auf einer elektrischen Mischwaage. Durch die Bewegung der Waage vermischt sich das Spenderblut mit einer Lösung; die Gerinnung des Blutes wird so vermieden. Wir verwenden immer steriles Einwegmaterial, welches ein Infektionsrisiko für dich ausschließt.
Nach der Blutspende wird entspannt – du darfst dich noch ausruhen, bevor es zum Imbiss geht.

DER IMBISS

Zur Stärkung nach jeder Blutspende bitten unsere ehrenamtlichen Helfer zu Getränken und einem leckeren Imbiss.

Die Verpflegung dient dazu, dich mit Nährstoffen zu versorgen, die du durch die Blutspende verloren hast. In erster Linie ist das Flüssigkeit. Etwa ein halber Liter ist zu ersetzen.

Unser Tipp: Reichlich trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Lehn dich zurück und genieße deinen Imbiss, denn du hast es geschafft: Du bist nun ein aktives Mitglied im Kreis der Lebensretter – Glückwunsch und vielen Dank für deine Blutspende!

NACH DER SPENDE

Nach der Spende solltest du es ruhig angehen lassen.

Verzichte am Tag der Spende möglichst auf Sport oder andere körperlich anstrengende Aktivitäten sowie auf Alkohol.

Dein Blut wird am Tag nach der Spende in unserem Labor untersucht. Sollten wir dabei wichtige Besonderheiten finden, wirst du umgehend von uns darüber informiert.

Nach deiner ersten Blutspende erhältst du zeitnah einen Brief von uns. In diesem Brief ist deine Spendernummer vermerkt, mit der du dich in unserer Blutspende-App (s. Seite 7) kostenfrei registrieren kannst.

Nach etwa sechs Wochen erhältst du dann deinen Blutspendeausweis. Auf diesem Ausweis sind alle für die Blutspende wichtigen Angaben zu deiner Person und zu deinen Blutgruppenmerkmalen hinterlegt.

SPENDEARTEN:

VOLLBLUT, THROMBOZYTEN, PLASMA

Wenn wir von einer Blutspende reden, meinen wir meist die sogenannte VOLLBLUTSPENDE. Bei dieser Spende spendest du 500 ml Vollblut in 5 bis10 Minuten. Dieses trennen wir nach der Blutspende in seine wichtigsten Bestandteile auf (Erythrozyten, Thrombozyten, Plasma). Jeder Patient erhält so ganz gezielt den Blutbestandteil, den er braucht.

Neben der Vollblutspende gibt es weitere Spendemöglichkeiten in einigen unserer Blutspendezentren: Bei der THROMBOZYTENSPENDE werden über einen sogenannten Zellseparator nur die Thrombozyten (Blutplättchen) aus dem Blut gefiltert. Eine solche Spende dauert zwischen 60 und 90 Minuten. Thrombozytenpräparate werden meist von krebskranken Patienten benötigt.

Bei der PLASMASPENDE wird dir ebenfalls nur ein Bestandteil des Blutes, das Plasma (die Blutflüssigkeit) entnommen. Die restlichen Bestandteile werden dir noch während der Spende durch das Plasmapherese-Gerät wieder zugeführt. Eine solche Spende dauert ca. 30 bis 45 Minuten.

Plasma- und Thrombozytenspenden können häufiger als Blutspenden erfolgen. Weitere Informationen bekommst du auf unserer Homepage und bei unserer Hotline (s. Seite 21).

WOFÜR?

WIRD MEIN BLUT VERWENDET?

Auch ein perfektes Gesundheitssystem ist bei schweren Verletzungen und lebensbedrohlichen Krankheiten ohne Blut nicht funktionsfähig. So erstaunlich es klingt: Der hohe Bedarf an Blut ist in erster Linie eine Folge des medizinischen Fortschritts. Viele Operationen, Transplantationen und die Behandlung von Patienten mit bösartigen Tumoren sind nur dank moderner Transfusionsmedizin möglich geworden.

Das meiste Blut wird zur Behandlung von Krebspatienten benötigt. Es folgen Erkrankungen des Herzens, Magen- und Darmkrankheiten, Sport- und Verkehrsunfälle. Bei schweren Unfällen kann es vorkommen, dass wegen bestimmter innerer Verletzungen mindestens zehn Blutkonserven pro Unfallopfer bereitstehen müssen.

DEIN BLUT FÜR MENSCHEN WIE KATHARINA!

SECHS BLUTKONSERVEN WAREN NÖTIG, UM KATHARINA NACH DER GEBURT IHRER TOCHTER DAS LEBEN ZU RETTEN. JETZT QR-CODE SCANNEN UND DIE GANZE GESCHICHTE ERFAHREN!

WORAUF?

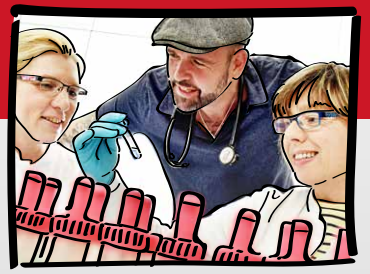
WIRD DAS GESPENDETE BLUT GETESTET?

- ABO-BLUTGRUPPE
- RHESUS-FORMEL UND MERKMAL KELL
- INFEKTIONEN UND VIREN

Wir bestimmen die AB0-Blutgruppe, die Rhesus-Formel und das Merkmal Kell. Außerdem suchen wir nach Anzeichen von Infektionen und Viren: Hepatitis A, B, C und E, HI-Virus 1 und 2 sowie Syphilis. Dabei setzen wir auch Methoden zum direkten Nachweis von Viren (PCR-Testung) ein. Bei auffälligen Laborbefunden, die einen Hinweis auf eine Erkrankung geben, informieren wir dich.

Manchmal sind weitere Tests erforderlich. Dann wenden wir uns an den Hausarzt, den du bei der Anmeldung genannt hast. In diesen Fällen bitten wir dich, deinen Hausarzt zu kontaktieren.

Wir müssen viel von dir wissen, denn wir sind verantwortlich für dich und den Menschen, der dein Blut erhält – aber deine Daten bleiben deine Daten! Nur die verantwortlichen Ärzte können die Verbindung zwischen der jeweiligen Blutkonserve und dem Spendernamen herstellen.



FRAGEN UND GERÜCHTE

ZUR BLUTSPENDE

WARUM GIBT ES KEIN GELD?

Helden handeln beherzt. Bei Blutspendern sollte der Wunsch, anderen zu helfen, an erster Stelle stehen. Die freiwillige und unentgeltliche Blutspende stellt einen hohen ethischen Wert dar: Menschen geben Blut, ohne einander zu kennen, und drücken damit ihre Solidarität gegenüber Menschen aus, die dringend auf Blutkonserven angewiesen sind.
Das Rote Kreuz, die Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Europarat und Fachgesellschaften folgen diesem ethischen Kodex. Der Gegenwert deiner Blutspende ist das sichere Gefühl, ein wahrer Held zu sein.

KANN ICH MICH MIT ETWAS ANSTECKEN? SCHADET MIR DIE BLUTSPENDE?

Du bist bei uns in guten Händen. Das medizinische Material ist steril. Es wird nur einmal und nur für dich verwendet. Der Fragebogen und das Arztgespräch (Anamnese) stellen sicher, dass du auch spendetauglich bist. Nach der Spende geht es zum Imbiss – wir bieten dir die Möglichkeit, dich sofort zu stärken.
Schöner Nebeneffekt: Solltest du dich nach der Spende mal nicht wohlfühlen, sind wir in der Nähe und sofort für dich da.
Nach dieser Stärkung kannst du deinen Tag entspannt angehen.

DAS BLUT GEHT DOCH EH INS AUSLAND!?

Mitmenschlichkeit kennt keine Grenzen. Deshalb helfen wir als Rotes Kreuz anderen Staaten und Nationen im Falle von Naturkatastrophen oder humanitären Notlagen. Blut ist ab dem Zeitpunkt der Spende aber ein besonderes Arzneimittel, das nach dem Prinzip „Aus der Region, für die Region“ behandelt wird. Jedes therapeutische Blutprodukt, das regional gespendet wird, bleibt auch in den Regionen unserer Zuständigkeit (Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland). In Ausnahmesituationen und großen Krisen helfen sich die Blutspendedienste auch einmal bundesländerübergreifend. Blutkonserven werden nicht ins Ausland verkauft! Wenn in Veröffentlichungen vom „Blutmarkt“ gesprochen wird, so wird hier ein völlig falsches Bild gezeichnet.

Blut ist für die DRK-Blutspendedienste und Krankenhäuser keine Handelsware – die Versorgung schwerkranker Patienten mit Blut ist unser gesellschaftlicher Auftrag, den wir Tag für Tag zu erfüllen versuchen.

IHR MACHT DOCH NUR GELD MIT DEM BLUT!

Der Aufwand, der täglich für die Versorgung der Patienten mit Blutkonserven betrieben wird, ist immens. Beim DRK-Blutspendedienst West arbeiten (in Nordrhein-Westfalen, in Rheinland-Pfalz und im Saarland) über 1.000 Mitarbeiter an fünf Standorten in unterschiedlichsten medizinischen und nichtmedizinischen Abteilungen, um an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, für jeden Patienten und für jedes Unfallopfer die richtige

FRAGEN UND GERÜCHTE

ZUR BLUTSPENDE

Blutkonserve bereitzustellen. Über 50 Blutspende-Entnahmeteams fahren täglich in alle Städte und Regionen. Das bedeutet, wir fahren dorthin, wo die Menschen leben und arbeiten – selbst in die kleinsten Dörfer. Nur so kann eine sichere Versorgung wirklich funktionieren.

Bei jeder Blutspende entstehen also Kosten. Die Kliniken erstatten den DRK-Blutspendediensten diese Kosten. Das DRK-Blutspendewesen wird nicht über Spendengelder oder über staatliche bzw. kommunale Zuwendungen finanziert.

Als gemeinnützige Gesellschaften arbeiten die DRK-Blutspendedienste nicht gewinnorientiert. Dies steht auch in den Satzungen der DRK-Blutspendedienste.

WER KONTROLLIERT DEN BLUTSPENDEDIENST?

Die DRK-Blutspende steht unter permanenter Kontrolle der pharmazeutischen und staatlichen Aufsichts- und Finanzbehörden.

Für die Herstellung von Blutprodukten gelten strenge Regelungen nach dem Arzneimittelgesetz, dem Transfusionsgesetz sowie nachfolgenden Verordnungen und Richtlinien.

Unsere Geschäftsberichte können öffentlich im Bundesanzeiger eingesehen werden.

WAS PASSIERT MIT DEM PLASMA?

Das Blutplasma wird in Kliniken immer dann eingesetzt, wenn es zu einem großen Blutverlust gekommen ist. Aber auch bei Verbrennungen und schweren Störungen der Blutgerinnung findet Plasma seinen Einsatz.

Ein Teil des Plasmas wird direkt therapeutisch für Patienten benötigt. Der Anteil, der nicht direkt von den Kliniken abgerufen wird, geht an arzneimittelherstellende Unternehmen, die es als Ausgangsstoff für lebensrettende Medikamente in der Intensivmedizin nutzen.

Und ja, auch hier verlangen die DRK-Blutspendedienste eine Erstattung zur Deckung der dahinterliegenden Kosten.

Durch den Einsatz der über die Plasmaweitergabe erzielten Erlöse sind die DRK-Blutspendedienste in der Lage, die Preise für Blutkonserven auch im europäischen Vergleich sehr niedrig zu halten. Dadurch wird das deutsche Gesundheitssystem entlastet. So kommt der oft kritisierte Verkauf des Plasmas direkt dem Beitragszahler wieder zugute!

Plasma als Ausgangsstoff für Medikamente rettet am Ende der gesamten Spende-, Verarbeitungs- und Verteilungskette Menschenleben oder hilft, chronisch Erkrankten das Leben lebenswerter zu gestalten.

10 GUTE GRÜNDE

FÜR DIE REGELMÄßIGE BLUTSPENDE

1. **DU HILFST** mit deiner Blutspende bis zu drei Menschen und kannst Leben retten.
2. **DU BEWEIST** Menschlichkeit und engagierst dich sozial.
3. **DU ZEIGST**, was in dir steckt und übernimmst Verantwortung – wie ein echter Superheld!
4. **DU KANNST** dir während der Blutspende eine Auszeit nehmen und dich entspannen.
5. **DU GENIEßT** nach der Blutspende einen leckeren Imbiss.
6. **DU BEKOMMST** einen kleinen Gesundheitscheck.
7. **DU REGST** dein Knochenmark an, neue Blutzellen zu produzieren.
8. **DU ERHÄLTST** einen Blutspendeausweis mit deiner Blutgruppe.
9. **DU HILFST** regional, denn deine Blutspenden bleiben in deiner Region!
10. **DU BIST UNVERZICHTBAR**, denn Blut kann nicht künstlich hergestellt werden.

NOCH FRAGEN?

Du hast noch Fragen? Kein Problem, wir helfen dir gerne ...

So erreichst du uns persönlich:

KOSTENLOSE BLUTSPENDER-HOTLINE
0800 1194911 (montags bis freitags von 8:00 bis 18:00 Uhr)

PER E-MAIL
info@bsdwest.de

FACEBOOK-MESSENGER
Nachricht an „DRK-Blutspendedienst West“

Weitere spannende Infos und Geschichten findest du auch unter:

- **www.blutspende.jetzt**
- **/drk.blutspendedienst.west**
- **/drkbsdwest**

JETZT QR-CODE SCANNEN UND FILM ANSEHEN

WIE DEINE BLUTSPENDE EINGESETZT WIRD, BERICHTET DOC ESSER HIER DIREKT AUS DEM KRANKENHAUS!

NICHT VERGESSEN ...

JETZT DIE BLUTSPENDE-APP INSTALLIEREN!

MEINE BLUTSPENDE

DER DIGITALE SPENDERSERVICE

Terminsuche ▸ Immer den passenden Spendetermin mit allen Infos finden, direkt in deine Kalender-App übernehmen oder dich per E-Mail an den Termin erinnern lassen.

Spendeorte ▸ Bevorzugte Spendeorte einfach verwalten und dich per E-Mail erinnern lassen, wenn an diesem Ort ein Termin stattfindet.

Forum ▸ Dich mit Gleichgesinnten austauschen. Schreibe und kommentiere Beiträge zur Blutspende und profitiere von Erfahrungen anderer Blutspender.

Terminreservierung ▸ In vielen Blutspendezentren ist eine Terminreservierung möglich. Mit der App hast du deine Termine im Blick und kannst sie einfach verwalten.

Wann darf ich wieder spenden? ▸ Tagesaktuell erfahren, wann du wieder spenden darfst, wie oft du bereits gespendet hast und ob eine Rückstellung vorliegt.

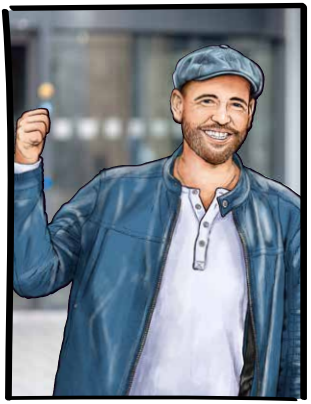
Die Online-Plattform für DRK-Blutspender.
Jetzt als App für iOS oder Android installieren und alle Vorteile entdecken!

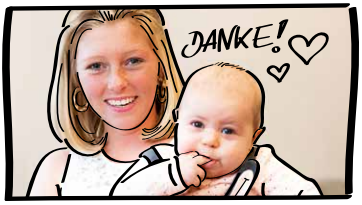
SPENDERSERVICE.NET
BLUTSPENDEDIENST-WEST.DE

App Store

Google Play

VIELEN DANK
FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT!
ICH HOFFE DIE BROSCHÜRE HAT DICH ÜBERZEUGT UND DU WIRST BEIM NÄCHSTEN BLUTSPENDETERMIN IN DEINER NÄHE SELBST ZUM LEBENSRETTER.
MACH'S GUT!





www.blutspende.jetzt