



Blutspendezentren  
Spende Blut. Fühl Dich gut.



**Deine  
Blutspende**

**Vollblut  
Plasma  
Thrombozyten**



# Blut spenden ist wichtig

Bei Unfällen und schweren Operationen, bei der Krebstherapie und als Bestandteil von Medikamenten:

Jeden Tag retten Blutspenden Leben, helfen bei der Heilung und ermöglichen schwer kranken Menschen einen nahezu normalen Alltag.

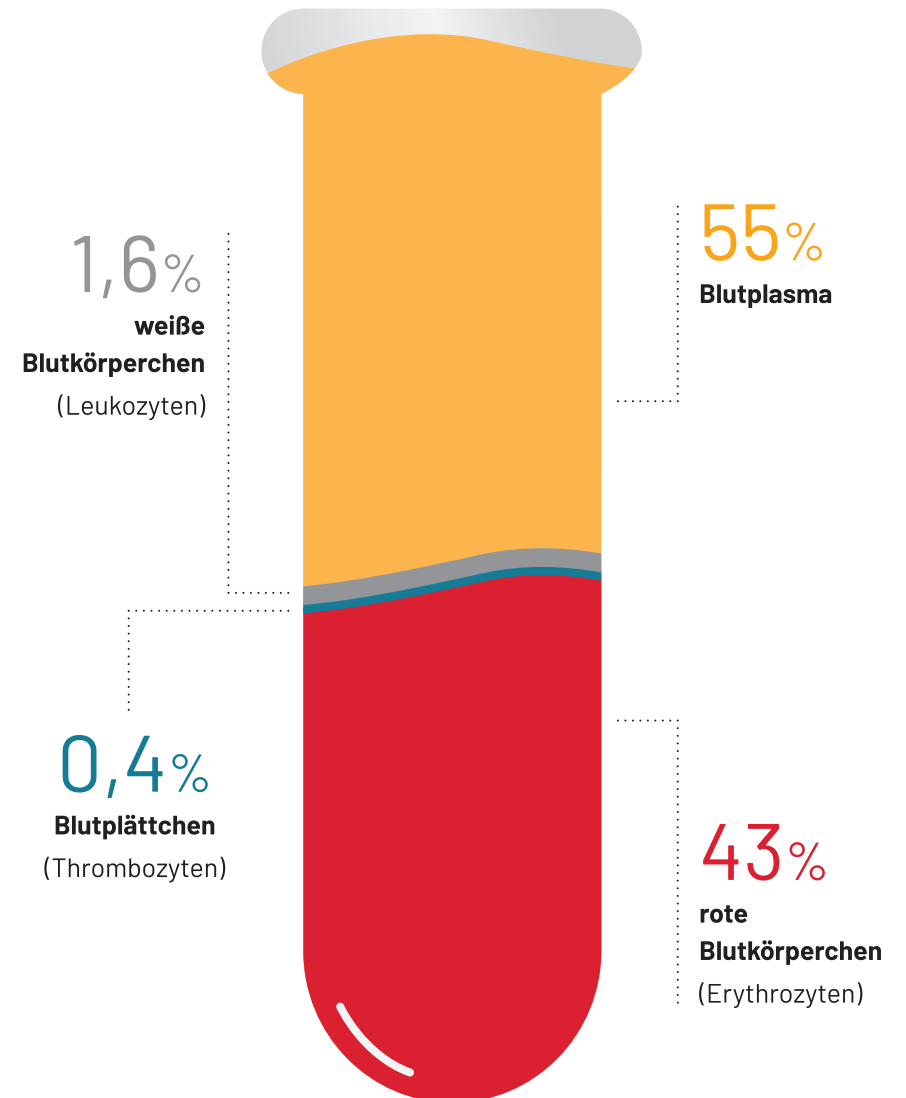
## Doch noch immer gibt es viel zu wenig Spender.

Obwohl 75 Prozent der Menschen eines Tages auf eine Blutspende angewiesen sind, spenden nur 2,5 Prozent selbst!

## Spende Blut. Fühl Dich gut.

- + Studien zeigen, dass aktive Blutspender eher einen normalen Blutdruck und dadurch seltener einen Herzinfarkt und ein geringeres Schlaganfall-Risiko haben.
- + Bei jeder Spende messen wir eine Reihe von Blutwerten und überprüfen Blutdruck, Puls und Körpertemperatur.
- + Dein Blut wird im Labor auf verschiedene Infektionskrankheiten untersucht. Gesundheitliche Probleme können evtl. im Anfangsstadium entdeckt und dadurch frühzeitig behandelt werden.

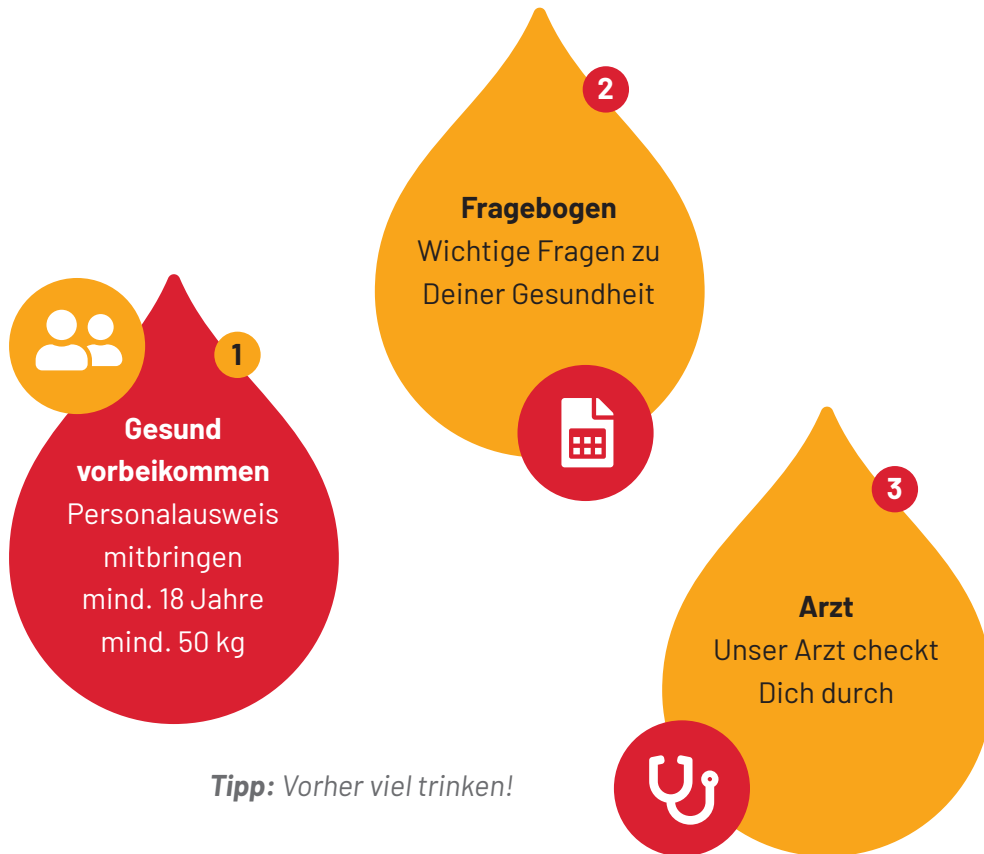
# Bestandteile Deines Blutes



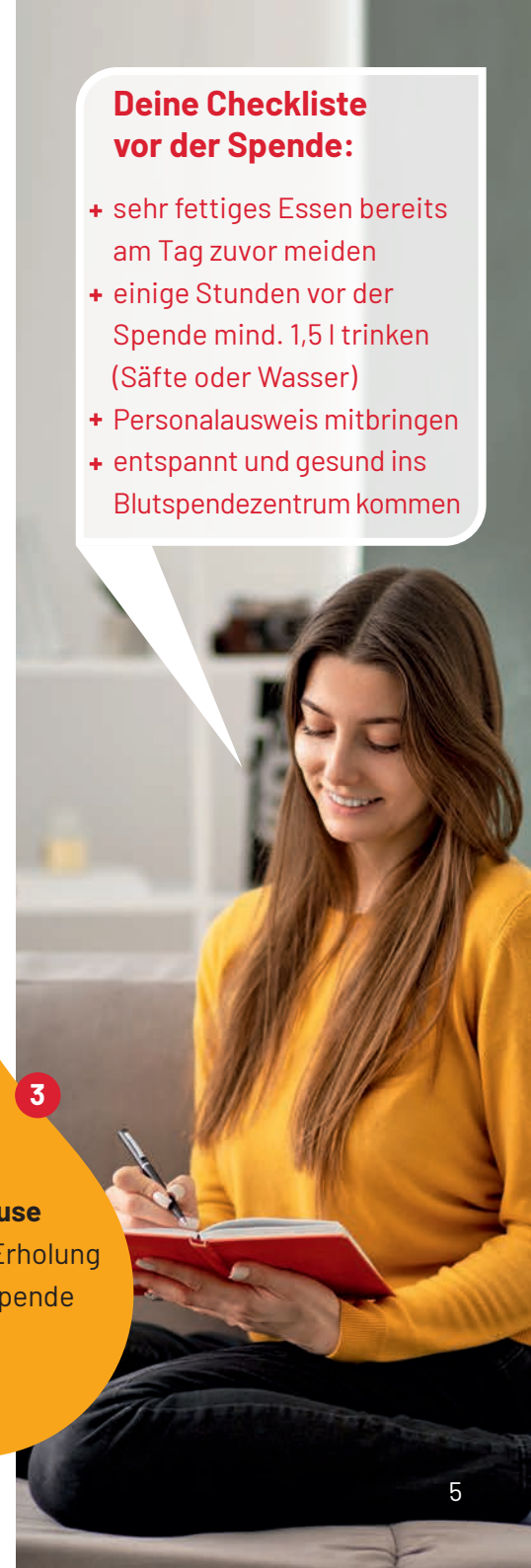
# Ablauf einer Spende

Im Rahmen einer Spende entnehmen wir Blut bzw. Blutbestandteile aus der Armvene, je nach Spendeart zwischen 500 und 850 ml. Danach bringen wir es zur Weiterverarbeitung und trennen es in seine Bestandteile auf. Aus Blutspenden gewinnen wir Konzentrate von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und Blutflüssigkeit (Plasma). Diese Blutprodukte geben wir an Krankenhäuser und niedergelassene Ärzte zur Behandlung schwer kranker Menschen weiter.

Während der Spende entnehmen wir Blutproben für die notwendigen Laborkontrollen. Nach der Spende untersuchen wir es mithilfe der neusten Testverfahren u.a. auf Hepatitis B, C und E sowie HIV.



- Deine Checkliste vor der Spende:**
- + sehr fettiges Essen bereits am Tag zuvor meiden
  - + einige Stunden vor der Spende mind. 1,5 l trinken (Säfte oder Wasser)
  - + Personalausweis mitbringen
  - + entspannt und gesund ins Blutspendezentrum kommen



# Hinweise vor der Blutspende

## Trinken ist wichtig

Achte vor der Spende besonders auf Deinen Wasserhaushalt! Versorge Deinen Körper regelmäßig mit mindestens **1,5 Liter Wasser** am Tag.

## Keine fettreichen Mahlzeiten

**Am Tag vor der Spende** solltest Du auf fettreiche Mahlzeiten wie z.B. Fleischsalat, Leberwurst, Lasagne, Pizza und Croissants verzichten. Blutplasma mit zu hohem Fett-Anteil darf leider nicht verwendet werden!

## Rauchen einschränken

**Eine halbe Stunde vor der Spende:** Beim Rauchen produziert der Körper besonders viele weiße Blutkörperchen (Leukozyten). Bei einer zu hohen Anzahl ist die Blutspende leider nicht möglich!

**Zwei Stunden nach der Spende:** Rauchen stört die Mikrozirkulation und kann die Wundheilung der Punktionsstelle beeinflussen.

# Die richtige Ernährung

## Eisenwert aufladen

Eisen (FE) ist ein wichtiges Spurenelement im menschlichen Körper. Nach einer Blutspende müssen rund 250 mg Eisen ersetzt werden. Der Körper kann Eisen nicht selbst produzieren und es muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

## Milchprodukte und koffeinhaltige Getränke vermeiden

Milchprodukte und Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee und Cola sollten nicht zusammen mit den Mahlzeiten eingenommen werden, denn sie hemmen die Eisenaufnahme.

## Vitamin C stärkt

Vitamin C steigert die Eisenaufnahme. Eine perfekte Kombination sind daher Fruchtsäfte zusammen mit eisenhaltigen Lebensmitteln.

### Wichtige Eisenlieferanten

- + grünes Gemüse
- + Hülsenfrüchte, Soja
- + Nüsse
- + Rindfleisch
- + Vollkornprodukte

### Leckere Rezepte



Lade Deinen Eisenspeicher auf:  
[www.bzd.de/ernaehrung](http://www.bzd.de/ernaehrung)



Scan mich!



# Spende Blut! Rette Leben!



Neu!

Du erhältst

**25 €**

für Deinen  
Aufwand

#  
jeder  
tropfen  
hilft

## Vollblut spenden

Eine Vollblutspende enthält rote Blutkörperchen (Erythrozyten) und Blutflüssigkeit (Plasma). Die roten Blutkörperchen dienen dem Sauerstofftransport im Körper.

Die maximale Spendezahl vermindert sich bei der Durchführung verschiedener Spendearten.



Dauer  
der Spende  
**ca. 15 min**



Entnahme-  
volumen  
**ca. 500 ml**



Spendenhäufigkeit  
**Frauen 4 mal**  
**Männer 6 mal**  
**pro Jahr**

## Verwendung

Das Konzentrat der roten Blutkörperchen kommt bei großem Blutverlust durch Unfälle oder Operationen zum Einsatz. Wichtig sind sie aber auch bei der Behandlung von Krank-

heiten, bei denen der Körper selbst nicht ausreichend rote Blutkörperchen bilden kann. Dazu gehören zum Beispiel Blutarmut (Anämie), Krebserkrankungen oder Leukämie.

## Plasma spenden

Komm am besten erst zu einer normalen Blutspende. Dabei prüfen unsere Ärzte, ob Deine Venen für die Spende von Blutplasma geeignet sind.

Plasmaspenden sind zusätzlich zur Vollblutspende möglich.



Dauer  
der Spende  
**30-45 min**



Buchen eines  
**Termins** per App  
oder Telefon



Spendenhäufigkeit  
**bis zu 60 mal**  
**pro Jahr**

Blutplasma besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist das Transportmittel des Körpers. Darin schwimmen nicht nur die Blutzellen durch den Organismus, sondern auch die Nährstoffe, die der Körper aus der Nahrung aufgenommen hat. So werden Eiweiße, Salze, Zucker, Fette, Vitamine und viele andere Stoffe zu ihrem Bestimmungsort im Körper transportiert.

# Spende Plasma! Hilf mit!



**Neu!**

Du erhältst  
**25 €**  
für Deinen  
Aufwand

#  
jeder  
tropfen  
hilft

## Unverzichtbar

Ein wichtiger Bestandteil des Plasmas sind die Plasma-Eiweiße (Plasma-Proteine). Sie steuern die Blutgerinnung und helfen beim Verschluss von Wunden, bekämpfen Bakterien und Viren oder regulieren den Wasserhaushalt des Körpers.

Die Gewinnung dieser besonderen Stoffe ist der Zweck der Plasmaspende. Denn aus Plasma-Eiweißen kann man hochwirksame Medikamente für schwer kranke und verletzte Menschen herstellen.

## Verwendung

- bei sehr großen Blutverlusten, Operationen oder besonders bei schweren Verbrennungen
- Herstellung von wichtigen Medikamenten für die Krebstherapie
- unverzichtbar bei der Herstellung von Antikörper-Präparaten für Menschen mit angeborener oder erworbener Störung des Immunsystems - beispielsweise einer Aids-Erkrankung. Diese Präparate verhindern bzw. bekämpfen schwere Infektionen und ermöglichen den Menschen ein nahezu normales Leben.

Entnahmevermögen  
ca. 650-850 ml

**Neu!**  
**Du erhältst**  
**25 €**  
für Deinen Aufwand

# Rette Leben und komme zu uns ins Blutspendezentrum!

## Deine Sicherheit:

- sehr hohe hygienische Standards (Vorgaben Paul-Ehrlich-Institut)
- kontrolliertes Umfeld einer stationären Spende-Einrichtung
- hervorragend geschultes Personal
- modernste Spende-Technologie

## Dein persönliches Plus:

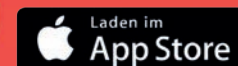
- kostenfreier Gesundheits-Checkup
- Aufwandsentschädigung
- kostenlose Snacks
- Blutspendeausweis

## Und so einfach geht's:

- gesund sein
- mind. 18 Jahre alt
- gültigen Personalausweis mitbringen

## Unsere Spender-App

Die Spende-App der Blutspendezentren bietet neben der Terminvereinbarung zugleich einen direkten Zugriff auf den digitalen Spende-service. **Jetzt die App herunterladen!**



Scan mich!



# Thrombozyten spenden

Für die Spende von Thrombozyten gibt es besondere Voraussetzungen. Bitte spende zuerst Blut oder Blutplasma. Dabei können wir Deine Eignung feststellen.

Eine Spende ist zusätzlich zur Vollblut- und Plasmaspende möglich.



Entnahmevolumen  
**ca. 500 ml**



Dauer  
der Spende  
**50-90 min**



Spendenhäufigkeit  
**max. 26 mal  
pro Jahr**

Thrombozyten werden auch Blutplättchen genannt. Das Blut eines gesunden Menschen enthält pro Liter zwischen 150 und 380 Milliarden der scheibenförmigen Zellen. Thrombozyten spielen eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung: Wird ein Blutgefäß beschädigt, verbinden sie sich mit dem verletzten Gewebe. So bilden Thrombozyten eine Art körperliches Pflaster, das die Öffnung verschließt und die Reparatur der beschädigten Stelle ermöglicht.

## Spende nur auf Einladung möglich

Thrombozyten-Konzentrate sind höchstens vier Tage haltbar. Wir führen daher nur dann eine Thrombozytenspende durch, wenn eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus ein entsprechendes Thrombozyten-Konzentrat angefordert hat.

In diesem Fall kontaktieren wir Dich telefonisch und vereinbaren einen Spendetermin mit Dir - in der Regel für den nächsten Tag.

## Verwendung

Thrombozyten-Konzentrate werden bei schwersten Erkrankungen wie Leukämie und anderen Krebsleiden, aber auch bei großen Operationen und nach Verkehrsunfällen benötigt. Auch bei der Behandlung von Blutgerinnungsstörungen werden sie eingesetzt.

Du erhältst  
für Deinen  
Aufwand bis zu  
**60 €**  
(abhängig von der  
Spendedauer)



# Unsere Blutspendezentren

## BZD Blutspendezentrum

### Duisburg

Königstraße 53

47051 Duisburg-Mitte

Telefon: 0203 - 300 950

## BZG Blutspendezentrum

### Gelsenkirchen

Bahnhofstraße 55-65

45879 Gelsenkirchen

Telefon: 0209 - 155 180



## BZO Blutspendezentrum

### Oberhausen

Neue Mitte / Centroallee 271

46047 Oberhausen

Telefon: 0208 - 823 110

## BZW Blutspendezentrum

### Wuppertal

Erholungstraße 19

42103 Wuppertal

Telefon: 0202 - 281 398 0

Zentraler Telefonservice:

**0203 - 300 95 95**

Weitere Infos und  
Öffnungszeiten auf:

**[www.blutspendezentren.de](http://www.blutspendezentren.de)**

#  
**jeder  
tropfen  
hilft**



**Scan mich!**