Blutspendezentren
Spende Blut. Fühl Dich gut.

Deine Blutspende

Vollblut
Plasma
Thrombozyten

Blut spenden ist wichtig

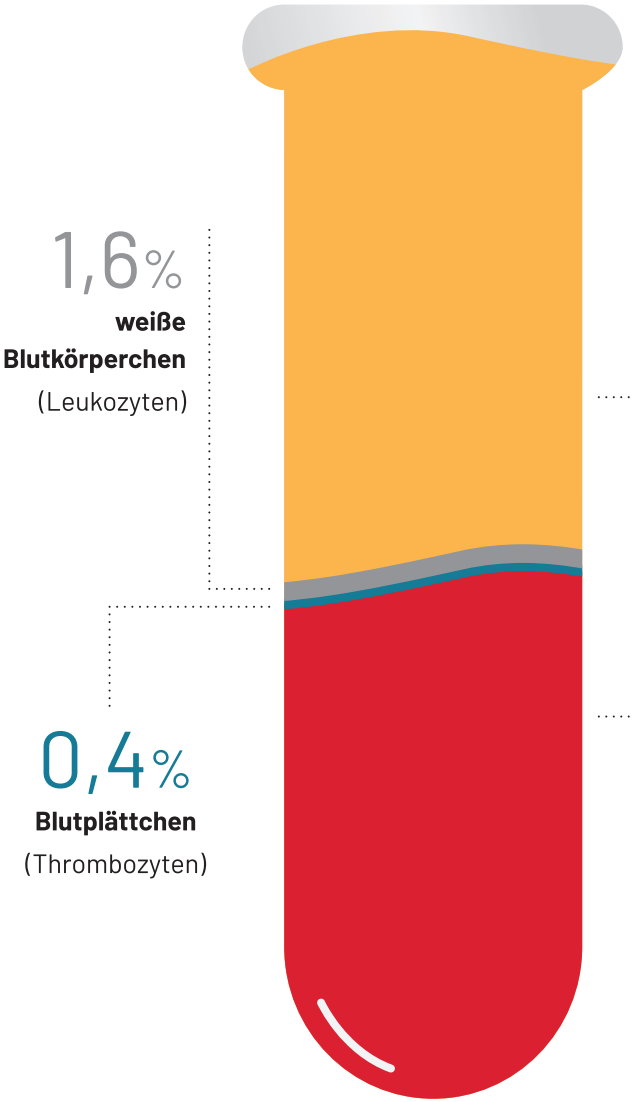
Bei Unfällen und schweren Operationen, bei der Krebstherapie und als Bestandteil von Medikamenten: Jeden Tag retten Blutspenden Leben, helfen bei der Heilung und ermöglichen schwer kranken Menschen einen nahezu normalen Alltag.

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 neuesten Testverfahren u. a. auf Hepatitis B, C und E sowie HIV.

1

Gesund vorbeikommen

Personalausweis mitbringen

mind. 18 Jahre

mind. 50 kg

2

Fragebogen

Wichtige Fragen zu Deiner Gesundheit

3

Arzt

Unser Arzt checkt Dich durch

4

Spende

Das gute Gefühl, ein Lebensretter zu sein

5

Ruhepause

Snacks und Erholung nach der Spende

Tipp: *Vorher viel trinken!*

Deine Checkliste vor der Spende:

- ○ **sehr fettiges Essen bereits am Tag zuvor meiden**
- ○ **einige Stunden vor der Spende mindestens 1,5 Liter 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, 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 im Körper rund 250 mg Eisen ersetzt werden. Der Körper kann Eisen nicht selbst produzieren und es muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

Wichtige Eisenlieferanten

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

Leckere Rezepte

Lade Deinen Eisenspeicher auf:
www.bzd.de/ernaehrung

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.

*Auszahlung für Neuspender erfolgt rückwirkend bei der zweiten Spende

Vollblut spenden

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

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

Plasma spenden

Komme 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**

Spendenhäufigkeit **max. 60 mal pro Jahr**

vorherige Absprache eines **Termins**

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.

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.

Du erhältst
für Deinen Aufwand*
20 €

Entnahmevolumen
ca. 650 - 850 ml

*Auszahlung für Neuspender erfolgt rückwirkend bei der zweiten Spende

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 Stärkung nach der Spende**
- **Blutspendeausweis**

www.blutspendezentren.de

Und so einfach geht‘s:

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

Thrombozyten spenden

Entnahme-volumen
ca. 500 ml

Spendenhäufigkeit
max. 26 mal pro Jahr

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.

nur möglich im
BZD Duisburg und BZO Oberhausen

Dauer der Spende
50 - 90 min

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 körpereigenes 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)

#jeder tropfen hilft

Blutspendezentren in Deiner Nähe

BZD Blutspendezentrum Duisburg
Königstraße 53
Tel.: 0203-300 950

BZO Blutspendezentrum Oberhausen
Centroallee 271
Tel.: 0208-823 110

BZG Blutspendezentrum Gelsenkirchen
Bahnhofstraße 55–65
Tel.: 0209-155 180

BZW Blutspendezentrum Wuppertal
Erholungstraße 19
Tel.: 0202-281 398 0

Weitere Infos und Öffnungszeiten auf:
www.blutspendezentren.de