

## Deine Blutspende

Blut ist überlebenswichtig. Mit deiner Blutspende kannst du Verantwortung übernehmen. Indem du Blut spendest, unterstützt du kranke und verletzte Menschen.



## Deine Blutspende

Entscheidest du dich dafür Blut zu spenden, solltest du mindestens 18 Jahre alt sein, gesund sein und dich fit fühlen.

Die Blutspende kommt unter anderem nach einem Unfall, bei einer Operation oder einer Erkrankung zum Einsatz.

Bevor du Blut spendest, wirst du untersucht. Hier wird geschaut, ob du gesund bist. Die Blutspende selber dauert ca. 10 Minuten und es werden dir 500ml Blut abgenommen.

Anschließend solltest du eine Ruhepause von circa 10 Minuten einhalten und dich mit Essen und Getränken stärken.

[Hier](#) geht's zu ausführlichen Infos und der Terminsuche.