

# Blut spenden und Lebensretter:in werden

Alle 90 Sekunden wird in Österreich eine Blutkonserve benötigt – das sind rund 1000 Konserven täglich. Blut rettet nach Unfällen und Verletzungen, bei chirurgischen Eingriffen und auch in der Krebstherapie Leben. Es ist ein unentbehrliches Medikament, das nicht künstlich hergestellt werden kann. Um die ausreichende Versorgung mit Blutkonserven sicherzustellen, braucht es laufend engagierte Spender:innen.

## Mit Ihrer Blutspende tun Sie sich auch selbst etwas Gutes

Im Rahmen der Blutspende profitieren alle Spender:innen von einem Gesundheitscheck. Neben Blutdruck und Körpertemperatur werden auch Herzschlag und Blutbild kontrolliert.

## Was muss beim Blutspenden beachtet werden?

- Gesunde Personen zwischen 18 und 69 Jahren, die mindestens 50 kg Körpergewicht haben, dürfen Blut spenden. Erstspender:innen dürfen zum Zeitpunkt der Spende das 60. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Eine Übersicht der Ausschlussgründe findet sich [hier](#).
- Vor der Blutspende sollte ausreichend gegessen und mindestens 1,5 l Flüssigkeit getrunken werden.
- Bei jeder Blutspende muss ein amtlicher Lichtbildausweis vorgezeigt werden.

## Wie läuft die Blutspende ab?

- Vor dem Blutspenden ist ein Gesundheitsfragebogen auszufüllen. Das kann auch vorab über die „[Meine-Blutspende-APP](#)“ erledigt werden. Bei der Blutspende selbst werden ca. 465 ml Blut entnommen - das dauert nicht länger als 10 Minuten. Vom Ausfüllen des Fragebogens bis zur Jause danach sollte man sich in etwa 30 Minuten Zeit nehmen.
- Wir empfehlen, nach der Blutspende viel zu trinken und schwere körperliche Anstrengungen am selben Tag zu vermeiden.
- Wenn nach Analyse des Blutes Verdacht auf eine Erkrankung besteht, werden die Spender:innen benachrichtigt.

In diesem kurzen [Video](#) wird das Blutspenden ganz einfach erklärt.

### Weitere Informationen zum Blutspenden

Unter [www.blut.at](http://www.blut.at) und [www.gibdeinbestes.at](http://www.gibdeinbestes.at) finden sich alle Infos rund ums Blutspenden. Auch bei unserer kostenlosen Service-Hotline 0800 190 190 können Sie sich informieren.

**Wir freuen uns schon auf die vielen Lebensretter:innen,  
die ihr Bestes geben und Blut spenden!**



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
STEIERMARK

*Aus Liebe zum Menschen.*