



MEIN LEBEN
DEIN **BLUT.ch**



**Wir Boarder gelten
als verrückt, weil wir
oft am Limit riden.
Ich spende Blut, weil
ich es vielleicht selbst
mal brauche.**

PHILIP HODLER
Wake-/SnowBoard-Ladenbesitzer

**Spenden Sie Blut.
Retten Sie Leben.**

BLUTSPENDEDIENST BERN

Blutspendedienst SRK Bern AG | Murtenstrasse 133 | CH-3008 Bern
T +41 31 384 23 23 | F +41 31 384 23 24 | www.meinlebendeinblut.ch | info@bsd-be.ch

Blutspenden hilft:

→ der Empfängerin und dem Empfänger

- Weil Blut lebenswichtige Funktionen erfüllt und den Heilungsprozess vieler Krankheiten unterstützt
- Weil bei einem Unfall die richtige Blutkonserve zum richtigen Zeitpunkt entscheiden kann über Leben und Tod
- Weil schwerstkranke Menschen Hoffnung auf Leben und Genesung erhalten

→ der Blutspenderin und dem Blutspender

- Weil vor jeder Spende der Gesundheitszustand im Gespräch mit einer medizinischen Fachperson überprüft wird
- Weil Blutdruck, Puls und Hämoglobin (Blutfarbstoffwert) bei jeder Spende im Blutspendenausweis notiert werden
- Weil das Gefühl, Gutes und Sinnvolles zu tun, unbezahlbar ist

So bereiten Sie sich optimal vor:

- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich (mindestens 1 bis 1,5 Liter)
- Einige Stunden vor der Blutspende keine fetthaltigen Speisen mehr einnehmen; aber spenden Sie auch nicht mit nüchternem Magen. Wir empfehlen einen kleinen Imbiss und Fruchtsäfte
- Vermeiden Sie grosse körperliche Anstrengungen vor und nach) der Blutspende
- Bitte nehmen Sie zur ersten Spende einen Ausweis mit! (ID, Führerausweis, Pass)
- Mindestalter: 18 Jahre
- Mindestgewicht: 50 kg



Mehr Informationen über die allgemeinen Spendekriterien finden Sie auf [meinlebendeinblut.ch](https://www.meinlebendeinblut.ch) oder über die Gratisnummer **0800 80 30 60**.

Ja, ich will auch Blutspenderin/Blutspender werden!

Bitte laden Sie mich (wieder) zum Blutspenden ein.

Ich habe Fragen zum Blutspenden.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Ich spendete letztmals (Jahr/Ort)

Gewünschter Spendeort

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon Privat

Telefon Geschäft

Mobile

E-Mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Blutspendedienst SRK Bern AG
SPEAD
Postfach 5512
3001 Bern

BLUTSPENDEDIENST BERN

Blutspendedienst SRK Bern AG | Murtenstrasse 133 | CH-3008 Bern
T +41 31 384 23 23 | F +41 31 384 23 24 | www.meinlebendeinblut.ch | info@bsd-be.ch



Mitglied Blutspendedienst SRK