

„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt,
geht nicht verloren.“ Albert Schweitzer

Newsletter Ausgabe 2/2023

I. Weltblutspendetag am 14.Juni 2023



und Geburtstag von Karl Landsteiner (* 14.6.1868; † 26.6.1943). Er entdeckte die Blutgruppen A/B/0 sowie im Jahr 1937 zusammen mit dem Amerikaner Alexander Salomon Wiener zudem auch das Rhesus-System.

Der Weltblutspendetag wurde im Jahr 2004 von der WHO, der Internationalen Organisation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften, der Internationalen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und der Internationalen Föderation der Blutspendeorganisationen ausgerufen und wird jährlich und weltweit begangen.

Alle vier Organisationen setzen sich weltweit für sicheres Blut auf der Basis freiwilliger und unentgeltlicher Blutspenden ein. (Quelle: <https://www.kleiner-kalender.de>)

Blut spenden kann Leben retten!

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren Newsletter oder Sie möchten Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen? Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8

84034 Landshut

Telefon: 0871 / 609 114

Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 29 79 55 42

Fax: 0991 / 29 79 55 44



II. Fakten:

Blut kann nicht künstlich, sondern nur durch den Körper selbst hergestellt werden

94 % der in Deutschland lebenden Bevölkerung hält Blutspenden für wichtig

60 % würden auch Blut spenden gehen

3,5 % spenden tatsächlich Blut

Jeder 3. In der Bevölkerung benötigt einmal in seinem Leben eine Blutspende

Deutschlandweit werden jeden Tag 15.000 Blutkonserven benötigt

Blutspenden können in ihre Bestandteile zerlegt werden und somit bis zu drei Patienten helfen und Leben retten

**0 RHD negativ ist die Blutgruppe der
Universalspender**

**MÄNNER DÜRFEN BIS ZU SECHSMAL IN-
NERHALB VON
ZWÖLF MONATEN BLUT SPENDEN,
FRAUEN VIERMAL**

**Bei einer Vollblutspende werden ca. 500 Milliliter
Blut abgenommen**

Auch Tiere sind auf Blutspenden angewiesen und können Blut für ihre Artgenossen spenden

III. Entstehung und Aufgaben des Blutes

Die **Blutzellen** werden vor allem im Knochenmark gebildet. Dort reifen sie aus sogenannten Mutter - oder Stammzellen in einer kaum vorstellbaren Anzahl heran. Im **Blutkreislauf** eines Erwachsenen mit seinem riesigen Gefäßnetz von fast **100.000 Kilometern Gesamtlänge** fließen etwa **fünf bis sechs Liter Blut**. Das Herz, die Kreislaufzentrale, pumpt bei jedem Herzschlag rund **70 Milliliter Blut** durch den Körper. **Pro Minute** etwa **fünf Liter**. In **24 Stunden** sind das rund **7.200 Liter Blut**.

Als lebenswichtiges Transportmittel des menschlichen Körpers nimmt das Blut Stoffe an verschiedenen Stellen auf und bringt sie dorthin, wo sie benötigt werden.

- Den Sauerstoff transportiert das Blut von der Lunge zu den Körperzellen und nimmt von dort aus Kohlenstoffdioxid wieder mit zurück zur Lunge
- Über die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe wie Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate transportiert das Blut vom Darmtrakt zu den Körperzellen
- Hormone und andere wichtige Botenstoffe verteilt das Blut im Körper und stellt auf diese Weise wichtige Informationsweiterleitungen sicher.
- Spezialisierte Zellen im Blut wehren Krankheitserreger ab und sorgen für die Blutstillung von Wunden
- Nicht zuletzt sorgt das Blut für eine gleichmäßige Verteilung der Wärme im Körper

Unser **Blut** besteht zu etwa 55 Prozent aus **Blutplasma** und ca. 45 Prozent aus **Blutzellen**. Die größte Gruppe der **Blutzellen** bilden die roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Sie verleihen dem **Blut** seine rote Farbe und versorgen den Körper mit Sauerstoff und entsorgen das Abfallprodukt Kohlenstoffdioxid wieder über die Lunge.

Weitere **Blutzellen** sind die weißen **Blutkörperchen** (Leukozyten), sie können Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger, aber auch körperfremde Zellen und Gewebe erkennen und abwehren. Die **Blutplättchen** (Thrombozyten) tragen maßgeblich dazu bei, dass Blutungen zum Stillstand kommen und Wunden sich wieder verschließen.

Arzneimittel aus **Blutplasma**: Wegen seiner vielfältigen Inhaltsstoffe wird **Blutplasma** nicht nur zur Transfusion verwendet-etwa bei sehr großen Blutverlusten. Es bildet auch den Ausgangsstoff für zahlreiche Arzneimittel.

Quelle: www.blutspenden.de

Blut spenden kann Leben retten!

IV. Voraussetzungen und Vorbereitungen für eine Blutspende

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE BLUTSPENDE.



DU BIST FIT & GESUND.



DU BIST MIND. 18 JAHRE ALT.



DU WIEGST MEHR ALS 50 KG.



**DU HAST DEINEN
PERSONAL AUSWEIS DABEI.**



JETZT TERMIN BUCHEN
missingtype.de

VORBEREITUNG AUF DIE BLUTSPENDE.



**MACH DEN ONLINE SPENDE-CHECK,
UM ZU ÜBERPRÜFEN, OB DU AKTUELL
SPENDEN KANNST.**



**STÄRKE DICH DURCH AUSGEWOGENES
UND GUTES ESSEN.**



**TRINKE AM SPENDETAG
MINDESTENS 1,5 L WASSER.**



**GÖNN DIR ZEIT UND KOMM
ENTSPANNT ZUR BLUTSPENDE.**



JETZT TERMIN BUCHEN
missingtype.de

Tipps und Links

Links zum Nachlesen:

- <https://www.blutspendedienst.com>
- <https://www.brk.de>spenden>blut>
- <https://www.helios-gesundheit.de>

Den Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Landshut erreichen Sie Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr und Freitag 8.00 – 14.00 Uhr unter 0871 / 609 321

Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern erreichen Sie kostenlos täglich von 8 – 22 Uhr unter 0800 / 655 3000

Die TelefonSeelsorge steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen? Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter info@selbsthilfe-niederbayern.de oder telefonisch unter 0871/609-114 oder-116

V. Termine

Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

15.06. Selbsthilfeforum in Kelheim

01.07. Projekttag in Passau/ Vortrag -Volkskrankheit Osteoporose

19.10. Selbsthilfe trifft auf Psychotherapie in Landshut - Anmeldung über SEKO Bayern,

www.seko-bayern.de

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an info@selbsthilfe-niederbayern.de.

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8

84034 Landshut

Telefon: 0871 / 609 114

Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 29 79 55 42

Fax: 0991 / 29 79 55 44



Der eigentliche Sinn des Reichtums ist, freigiebig davon zu spenden.

Blaise Pascal