

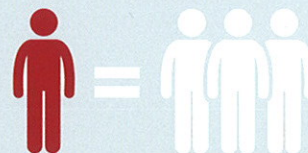
# DREI FAKTEN ZUR BLUTSPENDE



**Täglich** werden in Bayern  
**2.000 Blutspenden**  
benötigt



Nur **3,5 Prozent** der  
deutschen Bevölkerung  
**spendet Blut**



Mit **einer Blutspende** kann  
bis zu **drei Kranken** und  
**Verletzten** geholfen werden

**Ihre Blutspende rettet Leben!** Wir laden Sie herzlich ein, auf den nachfolgenden Terminen Ihr Blut zu spenden:

## AMBERG

Rot-Kreuz-Haus, Amselweg 30

14.00 – 20.00 Uhr

Dienstag 10.01.2017	Dienstag 14.02.2017	Dienstag 14.03.2017	Dienstag 11.04.2017
Dienstag 09.05.2017	Dienstag 13.06.2017	Dienstag 11.07.2017	Dienstag 08.08.2017
Dienstag 12.09.2017	Dienstag 10.10.2017	Dienstag 14.11.2017	Dienstag 12.12.2017

Bitte bringen Sie zu jedem Blutspendetermin Ihren Blutspendeausweis mit (zur Erstspende bitte einen gültigen Personalausweis).

### Darauf sollten Sie achten:

- Essen Sie am Tag Ihrer Blutspende normal, aber nicht zu fettreich
- Trinken Sie vor Ihrer Blutspende viel alkoholfreies
- Frauen dürfen 4 mal, Männer 6 mal innerhalb von 12 Monaten Blut spenden
- Der Abstand zwischen zwei Spenden muss mindestens 56 Tage betragen

Weitere Infos & Termine:

**Kostenlose Hotline: 0800 11 949 11**  
oder unter [www.blutspendedienst.com](http://www.blutspendedienst.com)

**Blutspendedienst**  
des Bayerischen Roten Kreuzes

