

LET'S TALK ABOUT ... BLUTSPENDE!

Deine Fragen. Deine Entscheidung. Deine Blutspende.

Du denkst über deine **erste Blutspende** nach, hast aber noch Fragen oder bist dir noch unsicher?

Dann komm zum **Erstspender:innentag in der Blutspendezentrale Wien!** Hier kannst du dich ganz **unverbindlich und ohne Druck** über das Thema Blutspende informieren und deine persönlichen Fragen stellen.

Du musst dich dabei nicht sofort für eine Blutspende entscheiden – komm einfach vorbei und informiere dich.



Erstspender:innentag

Jeden 1. Dienstag im Monat

16:00–19:00 Uhr



Blutspendezentrale Wien

Wiedner Hauptstraße 32

1040 Wien

Mit oder ohne Terminvereinbarung bist du herzlich willkommen!



[Mehr Infos & Anmeldung](#)

Was erwartet dich?

Du hast Fragen wie:

- Wie läuft eine Blutspende eigentlich ab?
- Wie lange dauert die Blutspende?
- Tut Blutspenden weh?
- Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?
- Darf ich aktuell überhaupt Blut spenden?
- Was passiert mit meiner Blutspende?

Beim Erstspender:innentag nehmen sich die Mitarbeiter:innen Zeit für deine Fragen und erklären dir alles rund um die Blutspende.

Ganz ohne Druck: Du kannst dich informieren, Fragen stellen und anschließend selbst entscheiden, ob und wann du Blut spenden möchtest.

Tipp: **Nimm gerne Freund:innen oder Kolleg:innen mit!** Gemeinsam fällt der erste Schritt oft leichter.

Voraussetzungen für deine erste Blutspende

Für eine erste Blutspende gilt unter anderem:

- Du hast zum Zeitpunkt deiner ersten Blutspende das **60. Lebensjahr noch nicht vollendet**.
- Du wiegst **mindestens 50 kg**.
- Du fühlst dich **fit und gesund**.

Ob du aktuell Blut spenden darfst, hängt von weiteren Kriterien ab.

 **Mach vorab den Spende-Check**, um die wichtigsten Voraussetzungen zu überprüfen.

Du hast Angst vor der Blutspende?

Das ist völlig okay! Viele Menschen sind vor ihrer ersten Blutspende nervös oder haben Angst vor Nadeln.

Ein paar Tipps können helfen:

Positive Einstellung

Der Gedanke daran, mit der eigenen Blutspende **Leben zu retten**, kann dabei helfen, die Nervosität zu reduzieren. Versuch, dich auf den positiven Beitrag zu konzentrieren, den du mit deiner Spende leisten kannst.

Begleitung mitnehmen

Eine vertraute Person kann Sicherheit geben und Ängste nehmen. Sie muss dabei nicht selbst Blut spenden – auch einfach nur zur Unterstützung dabei zu sein, ist völlig in Ordnung.

Du musst nicht hinschauen

Wenn du kein Blut oder keine Nadel sehen möchtest, ist das überhaupt kein Problem. Du kannst während der Blutabnahme einfach wegschauen und dich auf etwas anderes konzentrieren.

Die Mitarbeiter:innen vor Ort sind für dich da und unterstützen dich während des gesamten Ablaufs.

STÄBCHEN REIN, HELD:IN SEIN!

Du interessierst dich nicht nur für Blutspende, sondern möchtest auch bei der **Stammzellspende** helfen?

Beim Erstspender:innentag kannst du dich **vor Ort als Stammzellspender:in registrieren lassen** und dich über die Stammzellspende informieren.

 Mehr Informationen findest du auf **stammzelle.at**.

Dein erster Schritt kann Leben retten

Du bist neugierig geworden, hast noch Fragen oder möchtest dich einfach einmal unverbindlich informieren?

Dann komm zum **Erstspender:innentag in der Blutspendezentrale Wien**.

Jeden 1. Dienstag im Monat | 16:00–19:00 Uhr

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Mit oder ohne Termin – du bist herzlich willkommen!

 **Jetzt informieren & anmelden:**

<https://mitmachen.gibdeinbestes.at/infowien>

Mehr zum Thema Blutspende

Du möchtest weitere Termine in deiner Nähe sehen, häufig gestellte Fragen beantworten lassen oder andere Services rund um die Blutspende nutzen?

Dann informiere dich auf der Website des **Österreichischen Roten Kreuzes**.

© 2026 Österreichisches Rotes Kreuz