

# BLUT SPENDE

**Spende Blut und rette Leben!  
Bist du dabei?**

**ENJOY YOUR BURGER:  
FOOD TRUCK VOR ORT!**



**18.09.2024**



**10 – 16 Uhr**



**POLIZEIAKADEMIE NIEDERSACHSEN**

**Hauptgebäude**

**Bürgermeister-Stahn-Wall 9, 31582 Nienburg**



**Danke für deine Blutspende und dein soziales Engagement.**

**Tipps für die Blutspende:**

- Viel trinken – den Körper vorbereiten: Trinke am Tag der Blutspende mindestens 1,5 Liter
- Ausreichend und eisenhaltig Essen: Spende nicht mit leerem Magen, sondern iss eine Kleinigkeit
- Etwas Zeit einplanen: Blutspenden selbst dauert nur 5-10 Minuten, gesamter Ablauf etwa eine Stunde
- Entspannen: Nach der Blutspende solltest du auf herausfordernde sportliche Aktivitäten verzichten