

## **Eignungskriterien für die Vollblutspende (ÖRK):**

**Alter:** ab dem vollendeten 18. Lebensjahr,  
erstmaliges Spenden bis zum 60. Lebensjahr  
(bei Mehrfachspender gibt es kein Alterslimit)

**Häufigkeit:** Frauen 4-5× jährlich  
Männer 6× jährlich  
Mindestabstand 8 Wochen

**Blutdruck:** systolisch 100-180 mmHg  
diastolisch <100mmHg

**Pulsfrequenz:** 50 - 100, rhythmisch

**Körpergewicht:** ≥ 50 kg

**Hämoglobinwert:** Frauen ≥ 12,5 g/dl  
Männer ≥ 13,5 g/dl

**Erfüllung der gesundheitlichen Voraussetzungen: laut Blutspenderverordnung**