# Wer gesund ist, darf auch im Alter Blut spenden




Die gute Nachricht ist noch nicht bei jedem angekommen: **Es gibt keine obere Altersgrenze für die Zulassung zur Blutspende mehr.** Wer älter als 18 und gesund ist, darf prinzipiell Blut spenden. In ihrer maßgeblichen Richtlinie zur Hämotherapie hat die Bundesärztekammer die obere Altersgrenze komplett gestrichen.
Es gibt kein Ablaufdatum für die Nächstenliebe: Wer sich fit fühlt, kann Blut spenden. Der individuelle Gesundheitszustand des Spendenden steht jetzt im Vordergrund. Es wird nicht länger nach einer pauschalen Altersgrenze entschieden, wer spenden darf. Dies gilt rückwirkend: Spendende, die aufgrund ihres Alters von der Blutspende ausgeschieden sind, haben die Möglichkeit, wieder zu spenden, sofern das ärztliche Personal ihnen dafür grünes Licht gibt.
Wer sich unsicher ist, ob er - zum Beispiel wegen der Einnahme bestimmter Medikamente - Blut spenden darf, kann sich vorab kostenfrei bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 1194911 erkundigen.
Unter www.blutspende.jetzt (http://www.blutspende.jetzt/) findet man einen unkomplizierten Online-Check, der sich ebenfalls gut nutzen lässt, um zu testen, ob eine Blutspende möglich ist.

**Bitte Terminreservierung nutzen**

Das Rote Kreuz bittet darum, jetzt Blut zu spenden und sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter www.blutspende.jetzt (http://www.blutspende.jetzt/) oder bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 11 949 11 eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.
Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Zum Abschluss gibt es einen leckeren Imbiss.