"Heute einfach mal ein Leben gerettet"



Wer sich nach einem stressigen Arbeitstag oder nach einem entspannten Urlaubsmoment fragt, was heute wichtig war, wird sehr selten antworten können, dass er ein Leben gerettet hat. Es sei denn, er war Blut spenden! Der DRK-Blutspendedienst ruft regelmäßig und kontinuierlich zur Blutspende auf, weil Blutspenden Leben retten können.
Zur Zeit gibt es als Blutspende-Dankeschön einen Gymbag aus recyceltem Material mit dem Statement **"Heute einfach mal ein Leben gerettet".**

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf und bittet darum, sich vorab 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, trägt entscheidend zu einem reibungslosen Ablauf des Blutspendetermins bei.
Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Vor der Blutspende bitte ausreichend trinken und etwas essen.

Für seinen Blutspendetermin sollte man sich rund eine Stunde Zeit nehmen: Die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende bietet das Rote Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt (https://www.blutspende.jetzt/) abrufbar.