Jetzt Blut spenden: Eine lebensrettende Tat im Advent



Wer sich im Advent die Zeit nehmen kann, zur Besinnung zu kommen, wird merken, was wirklich wichtig ist: Leben, Gesundheit, Heilung. Das Rote Kreuz lädt deshalb jetzt zur Blutspende ein. **Jede Blutspende kann Leben retten.** Nur wenn weiterhin viele Menschen Blut spenden, bleibt die Versorgung kranker und verletzter Patienten im Advent sicher.

Um zu überprüfen, ob man - zum Beispiel wegen der Einnahme bestimmter Medikamente - Blut spenden darf, kann man sich vorab kostenfrei bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 1194911 erkundigen. Unter www.blutspende.jetzt (http://www.blutspende.jetzt/) gibt es einen unkomplizierten Online-Check, der sich ebenfalls gut nutzen lässt, um zu testen, ob eine Blutspende möglich ist.
Als kleines Dankeschön erhalten alle Besucher der Blutspendeaktion **die beliebte Ringelblumensalbe**.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt (https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.blutspende.jetzt%2F&data=05%7C02%7Cc.mueller%40bsdwest.de%7C0cc847ed00c64ed5f94 oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket 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.