Gute Vorsätze? Zu Jahresbeginn Blut spenden!



Das Rote Kreuz ruft direkt zu Jahresbeginn zur Blutspende auf und bittet darum, sich vorher einen Termin zu reservieren. Wer unter www.blutspende.jetzt (http://www.blutspende.jetzt/) eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Zu Jahresbeginn kann es mit der Blutversorgung erfahrungsgemäß kritisch werden. Feiertage, Ferien und Weihnachtsurlaub führten dazu, dass weniger Menschen Blut gespendet haben. Aber im Januar werden meistens viele Blutkonserven gebraucht. Planbare Operationen und Behandlungen, die man nicht über Weihnachten machen lassen wollte, finden jetzt statt. Oft geht es dabei nicht ohne Bluttransfusionen.

Wer sich vorgenommen hat, im neuen Jahr etwas für andere und auch für sich selbst zu tun, kann diesen guten Vorsatz jetzt umsetzen und Blut spenden!

Für den Blutspender selbst ist jede Blutspende auch ein kleiner Gesundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

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.