

Damit das Blutspenden zur Routine wird



Im Laufe des Januars haben dringende Blutspende-Aufrufe des Roten Kreuzes dazu geführt, dass viele Menschen Blut gespendet haben. Das war großartig und dafür dankt der DRK-Blutspendedienst herzlich! Aber jetzt muss es weitergehen. Wer gesund ist, darf nach acht Wochen wieder Blut spenden. Derzeit sind die Blutspenderzahlen leicht rückläufig. Jetzt wäre ein guter Moment, sich wieder auf den Weg zu machen. Das Rote Kreuz sagt ganz klar: Blutspenden sind unverzichtbar! Wer sich gesund und fit fühlt, ist herzlich zur Blutspende eingeladen. Damit die Fitness erhalten bleibt, verschenkt der DRK-Blutspendedienst jetzt ein Fitness-Band im Rotkreuz-Design. Ob Dehnen, Muskeltraining oder ein kurzer Aktivmoment: Mit 14 aufgedruckten Übungen ist das elastische Band sofort einsatzbereit - im Park, im Büro oder zu Hause. Für den Blutspender 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) (<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.