

Blutspende-Routine im Frühling



Wer Anfang dieses Jahres Blut gespendet hat, ist jetzt wieder gefragt.

Im Januar haben viele Menschen auf die dringenden Aufrufe des Roten Kreuzes reagiert und Blut gespendet. Dieses Engagement war ein starkes Zeichen der Solidarität – dafür bedankt sich der DRK-Blutspendedienst ausdrücklich.

Jetzt gilt es, diese Bereitschaft fortzusetzen: Wer im Januar oder kurz danach gespendet hat und sich gesund fühlt, kann nach acht Wochen bereits wieder Blut spenden. Spätestens jetzt ist für viele dieser Zeitpunkt erreicht. Wenn jetzt die Spenderinnen und Spender vom Jahresanfang erneut zur Blutspende kommen, kann die Versorgung über das Frühjahr hinweg stabil gesichert werden. Kontinuität ist entscheidend: Regelmäßige Spenden helfen, Engpässe zu vermeiden und Patientinnen und Patienten zuverlässig zu versorgen.

Blutspende mit Heuschnupfen?

Mit dem Frühling beginnt für viele auch die Heuschnupfenzeit. Rund 15 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Grundsätzlich gilt: Wer aktuell keine Beschwerden hat oder seine Allergie gut im Griff hat, kann ohne Einschränkungen Blut spenden. Entscheidend ist, dass zum Zeitpunkt der Spende Symptombefreiheit besteht. Diese Regel gilt für alle Allergien.

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.