Cool bleiben – Blut spenden



Wer Blut spendet, rettet Leben – und braucht vielleicht beim ersten Mal etwas Überwindung. Doch wer diesen Schritt geht, zeigt mehr als Mut: Verantwortungsbewusstsein und gelebte Solidarität.
Damit Blutspender auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahren, bedankt sich das Rote Kreuz vom 1. Mai bis Ende Juli mit einer besonderen Aufmerksamkeit: einer **Eiswürfelform für echte Vollbluthelden**. So werden Getränke künftig mit Eiswürfeln in Tropfenform gekühlt – ein kleines Symbol für eine große Tat.

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.

Blutspende – das Generationenprojekt
Das Alter wird für den DRK-Blutspendedienst West immer mehr zum Thema. Die demographische Entwicklung (immer mehr ältere Mitbürger, immer weniger junge) ist schließlich nicht nur für die Rente, sondern auch für das Blutspenden bedenklich. Es hat sich gezeigt, dass das Blutspendeverhalten stark mit dem Alter zusammenhängt. Während jüngere Menschen die Blutspendtermine seltener besuchen, kommen ältere sehr viel häufiger und vor allem regelmäßiger zur Blutspende. Dieses Blutspende-Fundament der Baby-Boomer-Generation bröckelt, denn immer mehr Boomer können aus gesundheitlichen Gründen kein Blut mehr spenden. Gleichzeitig ist diese Altersgruppe aufgrund eines höheren Risikos für Erkrankungen verstärkt auf Blutspenden angewiesen.
Grundsätzlich gilt: Man muss volljährig sein, um zur Blutspende zugelassen zu werden. Eine Altersgrenze nach oben gibt es seit November 2023 nicht mehr.

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.