

Vor den Sommerferien Blut spenden!



Vor den Sommerferien ruft der DRK-Blutspendedienst dazu auf, jetzt Blut zu spenden. Ferienbeginn, Großereignisse wie die Fußball-WM, Urlaubswetter und Reisesaison sorgen erfahrungsgemäß dafür, dass weniger Menschen zur Blutspende gehen. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Blutpräparaten in den Kliniken hoch. Täglich werden Blutspenden für die Versorgung von Unfallopfern, Menschen mit schweren Erkrankungen und bei vielen Operationen benötigt.

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 ein leckeres Essen 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.