

# Gute Vorsätze umsetzen: Blut spenden



Wer sich vorgenommen hat, im neuen Jahr etwas Gutes für sich und für andere zu tun, kann diesen Vorsatz sofort umsetzen. **Das Rote Kreuz lädt gleich im Januar zur Blutspende ein!**

Das Rote Kreuz bittet darum, sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) (<http://www.blutspende.jetzt/>) eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerkranken Patienten eine Überlebenschance gibt. Männer dürfen sechsmal im Jahr Blut spenden, Frauen viermal. An sechs beziehungsweise vier von 365 Tagen Gutes tun, klingt machbar. Aber selbst wer nur ein- oder zweimal im Jahr Blut spendet, leistet lebensrettende Hilfe.

Zwischen zwei Blutspenden ist ein Mindestabstand von 56 Tagen erforderlich.

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.

## **Was passiert bei einer Blutspende?**

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets. Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter [0800 11 949 11](tel:08001194911) und unter [www.blutspende.jetzt](https://www.blutspende.jetzt/) (<https://www.blutspende.jetzt/>) abrufbar.