

# Mit einer Blutspende das Jahr beginnen!



Blutspendedienst West



Wer zum Jahresanfang eine persönliche Bilanz zieht und gute Vorsätze fasst, wird wahrscheinlich erkennen, wie wichtig Gesundheit ist. Da liegt es nahe, jetzt Blut zu spenden. Denn mit einer Blutspende überprüft man seine eigene Gesundheit und hilft anderen, die dringend auf eine Bluttransfusion angewiesen sind. Jede Blutspende kann ein Leben retten. Und neben dem guten Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, bekommt jeder Blutspender einen wunderschön gestalteten Emaille-Becher („Lieblingsbecher für echte Vollblut-Helden“), aus dem wärmende Heißgetränke noch besser schmecken.

Wer sich unsicher ist, ob er - zum Beispiel wegen der Einnahme bestimmter Medikamente - Blut spenden darf, kann sich vorab kostenfrei bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 1194911 erkundigen. Unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) (<http://www.blutspende.jetzt/>) findet man einen unkomplizierten Online-Check, der sich ebenfalls gut nutzen lässt, um zu testen, ob eine Blutspende möglich ist.

## **Bitte Terminreservierung nutzen**

Das Rote Kreuz bittet darum, jetzt Blut zu spenden und sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) (<http://www.blutspende.jetzt/>) oder bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 11 949 11 eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze für Blutspender 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. Zum Abschluss gibt es einen leckeren Imbiss.