

# "Blut ist dicker als Wasser"



Blutspender helfen, das Leben schwerkranker Patienten zu retten. Zusätzlich überprüfen sie die eigene Gesundheit. Und damit jeder auch die Blutspende gut verträgt, erinnert das Rote Kreuz daran, dass man nicht mit leerem Magen kommen soll. Um den Kreislauf stabil zu halten, ist es gut, vorher zumindest eine Kleinigkeit gegessen zu haben – im Unterschied zur Blutabnahme für Laboruntersuchungen beim Arzt. Auch das Trinken (natürlich alkoholfrei!) vor der Blutspende ist wichtig, damit das Blut gut fließt. Passend zu dieser Erinnerung verschenkt das Rote Kreuz jetzt als Dankeschön für die Blutspende unter dem Motto „Blut ist dicker als Wasser“ ein Getränke-Untersetzer-Set mit schönen Motiven, zum Beispiel einem alkoholfreien Bloody-Mary-Rezept.

Das Rote Kreuz bittet darum, jetzt Blut zu spenden und sich vor der Blutspende unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) (<http://www.blutspende.jetzt/>) oder bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 11 949 11 die passende Blutspendezeit zu buchen.

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.