

Blut spenden unterstützt einen gesunden Lebensstil: DRK bietet zusätzlichen Anreiz mit Verlosungsaktion im März

Das Frühjahr ist die Zeit im Jahr, in der viele Menschen ein besonderes Augenmerk auf ihre Gesundheit richten. Sport oder Bewegung im Freien kann aufgrund der längeren Tageslichtdauer wieder gut in den Tag integriert werden und beispielsweise eine gesunde Ernährung gehört für viele zu den „guten Vorsätzen“ zu Jahresbeginn.

Wer sich in dieser Zeit zusätzlich für eine Blutspende entscheidet, unterstützt Patienten, die aufgrund von Erkrankungen oder auch medizinischer Notfallsituationen auf Blutpräparate angewiesen sind. Gleichzeitig sorgt der Spender oder die Spenderin aber auch für die eigene Gesundheit vor. Neben der Messung des Hämoglobinwertes und des Blutdrucks wird das Blut mit jeder Spende auf bestimmte Infektionserreger untersucht. Bei dem „Gesundheitscheck“, der nach der 3. Spende innerhalb eines Jahres durchgeführt wird, werden zusätzlich Blutwerte untersucht, die Aufschluss über bestimmte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Störungen der Nierenfunktion geben können.

Noch bis zum 28. März 2025 verlost der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost außerdem unter allen Blutspenderinnen und –spendern in seinem Versorgungsgebiet wöchentlich jeweils acht Einkaufsgutscheine im Wert von 100 Euro (einzulösen bei Kaufland, Rewe oder Edeka). Ein zusätzliches Budget, das dabei helfen kann, beim Einkauf auf solche Produkte zu achten, die einen gesunden Lebensstil unterstützen.

Blutspende beim DRK – in 45 Minuten zum/zur Lebensretter*in

1. Wunschtermin online reservieren und am Tag der Spende reichlich (alkoholfrei) trinken
2. Anmeldung vor Ort unter Vorlage des Personalausweises
3. Ausfüllen des medizinischen Fragebogens
4. Kurzes, ärztliches Gespräch und eine kleine Laborkontrolle
5. Die Blutspende: Abnahme von ca. 500ml Blut, dauert nur 8-12 Minuten
6. Ruhepause und Imbiss im Anschluss an die Spende

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um Terminreservierung gebeten, die online <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/> oder telefonisch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 oder über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net erfolgen kann. Wissenswertes rund um das Thema Blutspende ist im digitalen Blutspende-Magazin www.blutspende.de/magazin oder im Podcast „500 Milliliter Leben“ www.blutspende.de/podcast zu finden.

Die nächste Blutspendeaktion in unserer Region findet statt:

Datum	Spendelokal	Straße	Spendeort	Uhrzeit
04.03.2025	Oberschule - Haus C	Parkstraße 5	Krostitz	15:30 – 19:00

*Änderungen vorbehalten