

# Pressemitteilung

August 2024

## Wer regelmäßig Blut spendet, behält die eigene Gesundheit im Blick

Wer Blut spendet, rettet Leben – das steht fest. Was nur Wenige wissen: Wer regelmäßig Blut spendet, profitiert auch selbst von einer regelmäßigen Gesundheitskontrolle. Blutspenden werden jeden Tag zur Versorgung von Patientinnen und Patienten benötigt.

Worauf warten? Das DRK bietet zahlreiche Blutspendetermine in der Region an.

### Nächster Termin:

**Dienstag, dem 17.09.2024**  
**von 15:00 Uhr bis 19:30 Uhr**  
**Randenhalle, Schulstraße 13**  
**78250 TENGEN**

Jetzt Blutspendetermin online reservieren unter [www.blutspende.de/termine](http://www.blutspende.de/termine)

Viele Patientinnen und Patienten sind zum Beispiel beim Kampf gegen eine Krebserkrankung dringend auf überlebenswichtige Blutspenden angewiesen. Bedingt durch die geringe Haltbarkeit von nur wenigen Tagen, können leere Liegen bei der Blutspende schnell zu einem Problem werden! Ausgehend von einer 5-Tage-Woche werden in Deutschland täglich ca. 15.000 Blutspenden benötigt, um das Gesundheitssystem mit unverzichtbaren Blutpräparaten sicher versorgen zu können. Jede Blutspende zählt!

### Die Blutspende als regelmäßige Gesundheitskontrolle für Spenderinnen und Spender

Vor jeder Blutspende werden der Blutdruck, die Körpertemperatur sowie der Hämoglobinwert überprüft. Wer Blut spendet, hat seine eigene Gesundheit gut im Blick: Sollten die Messungen außerhalb des Normbereichs liegen, erfährt man es beim Blutspendetermin und kann der Ursache mit dem Hausarzt nachgehen. Möglichen Erkrankungen kann so frühzeitig vorgebeugt werden.

**Die Blutspende ist die einfachste Möglichkeit um Leben zu retten.** Benötigt wird für eine Blutspende lediglich etwa eine Stunde Zeit, davon dauert die reine Blutentnahme bloß knappe 10 Minuten. Abgenommen werden 500 Milliliter Blut. Den Flüssigkeitsverlust kann ein gesunder Körper ohne Probleme kurzfristig wieder ausgleichen. Das DRK appelliert an alle Unentschlossenen: Hätte, könnte, sollte – jetzt Blut spenden!

**So läuft eine Blutspende ab:** Wunschtermin online reservieren und am Tag der Spende reichlich (alkoholfrei) trinken. Vor Ort unter Vorlage des Personalausweises anmelden. Medizinischen Fragebogen ausfüllen. Durch eine kleine Laborkontrolle und ein ärztliches Gespräch wird festgestellt, ob gespendet werden darf. Es folgt die Blutspende und im Anschluss die wohlverdiente Ruhepause mit leckeren Snacks.

Alle Termine und weitere Informationen unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) oder unter **0800 11 949 11**.