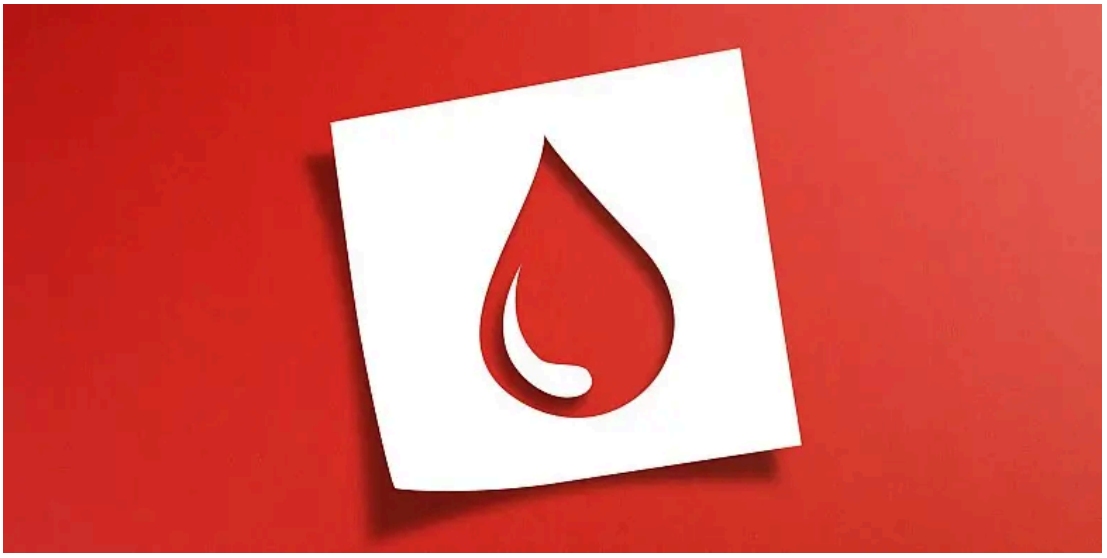

Service-Mail August: DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gibt Tipps, wie eine Blutspende bei heißen Temperaturen gut verträglich ist

Sachsen

Blutspende / 21.07.2022

DRK ruft auch in der Sommerzeit zum Blutspenden auf - Blutpräparate nur kurz haltbar

Dresden, Chemnitz, Leipzig, Plauen, 20. Juli 2022 – Die Ferienzeit ist im vollen Gange, viele Blutspendende sind in den Ferien und die Reserven an Blutpräparaten sind bereits auf ein niedriges Niveau gesunken. Blutpräparate sind jedoch nur sehr kurz haltbar. Deshalb sind Blutspenden auch in der heißen Jahreszeit unbedingt notwendig. Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gibt Tipps, wie auch bei Hitze eine Blutspende für gesunde Menschen gut verträglich ist.

- Wer sich körperlich wohl fühlt und keine Kreislaufprobleme hat, kann auch bei Hitze Blut spenden
- Wichtig ist es, ausreichend Wasser (bis zu drei Liter) zu trinken, auch Saftschorlen oder Kräutertee versorgen den Körper bei heißem Wetter mit genug Flüssigkeit. Auch wasserhaltige Obstsorten wie Ananas oder Melone sorgen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.
- Die Zufuhr von Kohlehydraten vor einer Blutspende sind ebenfalls wichtig, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Auch gesalzene Snacks, wie zum

Beispiel Nüsse, sind ein gutes Essen vor der Blutspende, denn sie geben dem Körper das ausgeschwitzte Salz zurück. Allerdings sollte die Nahrungsaufnahme nicht direkt vor der Blutspende erfolgen, sondern mit ein bis zwei Stunden Vorlauf.

- Direkt nach der Spende sollte der Kreislauf geschont und ein Aufenthalt in praller Sonne ebenso vermieden werden wie sportliche Aktivitäten. Auch auf Alkohol sollten Blutspendende nach der Spende verzichten.

Extra-Tipp: Kalte Getränke vermeiden!

Eiskalte Getränke aus dem Kühlschrank sollten vermieden werden, denn der Temperaturunterschied fördert das Schwitzen und belastet den Kreislauf. Deshalb am besten sogar lauwarme Getränke zu sich nehmen.

Alle DRK-Blutspendetermine in Sachsen unter https://blutspende-nordost.de/blutspendetermine/

Für alle DRK-Blutspendetermine ist die Buchung einer festen Spendezeit vorab unbedingt erforderlich. Bitte um eine Terminreservierung auf https://terminreservierung.blutspende-nordost.de

Informationen auch unter der kostenlosen Hotline 0800 11 949 11.

Hintergrund

Die aus den Blutspenden gewonnenen lebensrettenden Blutpräparate haben nur eine kurze Haltbarkeit (5 Tage bis 5 Wochen). Maximal 42 Tage sind Präparate aus roten Blutkörperchen - die Erythrozytenkonzentrate - haltbar, solche aus Blutplättchen - die Thrombozytenkonzentrate - sind sogar lediglich fünf Tage einsetzbar.

Wegen des nach wie vor hohen Infektionsgeschehens sind überdies viele derzeit infizierte Spendewillige vorübergehend nicht zur Blutspende zugelassen.

Wichtige Hinweise

Ab sofort entfällt die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst Nord-Ost angebotenen Blutspendeterminen. Die Verpflichtung zum Tragen einer OP-Maske oder einer FFP2-Maske besteht jedoch weiterhin. Alle Spendewilligen erhalten eine entsprechende Maske vor Ort.

Spenderinnen und Spender können nach einer durchgemachten Corona-Infektion 4 Wochen nach Genesung wieder zur Spende zugelassen werden. Bei einem leichten Krankheitsverlauf ohne Fieber kann 7 Tage nach Symptomfreiheit wieder Blut gespendet werden.

Alle Fragen zum Thema Blutspende und Corona-Virus:

https://www.blutspende-nordost.de/informationen-zum-coronavirus

Mit Sicherheit Blut spenden

Auf allen DRK-Blutspendeterminen bestehen weiterhin Sicherheitsmaßnahmen, um das Ansteckungsrisiko für Blutspender, Personal und Ehrenamt weiterhin so gering wie möglich zu halten. Die weiterhin geltenden Maßnahmen bestehen in einer Zugangskontrolle, Kurzanamnese, dem Messen der Körpertemperatur, Hand- und Flächendesinfektion sowie dem Tragen von Masken und größtmöglicher Vereinzelung durch Abstände im gesamten Ablauf der Blutspende. Allen Spendern wird eine Maske ausgehändigt.

- Personen mit Erkältungssymptomen, Fieber und Durchfall werden nicht zur Blutspende zugelassen.
- Blutspendende sollen bitte den Personalausweis und den Blutspendeausweis (wenn vorhanden) mit sich führen.

In eigener Sache Ganz herzlichen Dank an alle KollegInnen in den Redaktionen für die großartige Unterstützung in den vergangenen Monaten! Für alle Rückfragen kontaktieren Sie unsere Pressestelle gern jederzeit! Wir helfen mit O-Tönen und aktuellen Informationen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass aus Sicherheitsgründen eine Berichterstattung auf DRK-Blutspendeterminen derzeit nur mit Planungsvorlauf möglich ist.

Ansprechpartner

Kerstin Schweiger

Pressesprecherin Medienarbeit Berlin, Brandenburg und Sachsen

Tel.: 030 80681-118

Mobil: 0173 536 46 89

E-Mail