

Gute Vorsätze zum Jahreswechsel: Eine Blutspende beim DRK ergänzt die am häufigsten genannten Vorsätze um eine gute Tat

Berlin/Brandenburg

Blutspende / 06.12.2024

Berlin, den 6. Dezember 2025 - Rund um den Jahreswechsel erfreuen sich „Gute Vorsätze“ immer wieder großer Beliebtheit, da sie die Möglichkeit bieten, gegebenenfalls im eigenen Leben neue Impulse zu setzen. Für das zurückliegende Jahr lagen laut der globalen Datenbank „Statista“ folgende Angaben im Ranking auf den Plätzen eins bis vier (Quelle: <https://de.statista.com/>):

- „Mehr Geld sparen“
- „Mehr Sport treiben“
- „Gesünder ernähren“
- „Mehr Zeit mit Familie/Freunden verbringen“

Eine Blutspende beim DRK passt perfekt zu einigen in dieser Befragung am häufigsten genannten Vorsätze und ergänzt sie um eine gute Tat: Eine Blutspende beim DRK kann jede*r leisten! Allein mit einem zeitlichen Aufwand von lediglich 60 Minuten hilft jede*r Spender*in bis zu drei Menschen und kann mit seinem, bzw. ihrem Einsatz sogar Leben retten.

Blutspenden und Sport sind gesundheitsförderliche Aktivitäten und ergänzen sich gut! Wichtig ist lediglich das Einhalten einiger Regeln. Direkt nach der Blutspende sollte kein intensiver Sport mehr getrieben werden. Am Tag nach der Spende kann man bei Wohlbefinden wieder sportlich aktiv sein.

Eine gesunde Ernährung ist auch für Blutspender ein wichtiger Grundpfeiler ihres Engagements. So sollten vor einer Blutspende besonders fetthaltige Nahrungsmittel

vermieden werden. Eine ausgewogene Ernährung beugt außerdem einem Eisenmangel vor. Auch für Vegetarier und Veganer ist eine Blutspende problemlos möglich. Zum Beispiel eine eisenreiche Ernährung lässt sich auch rein pflanzlich erreichen.

In einer **Gruppe von Freunden** oder auch mit der Familie zur Blutspende zu gehen macht noch mehr Spaß, als einen Spendetermin allein zu besuchen. So ruft auch der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost immer wieder dazu auf, Neuspenderinnen und –spender mit zur eigenen Blutspende zu bringen. Das können Kollegen, Bekannte oder auch Familienmitglieder sein, mit denen man nach geleisteter Spende noch eine Ruhephase verbringen und das gute Gefühl genießen kann, etwas Gutes für seine Mitmenschen getan zu haben.

Sondertermine rund um den Jahreswechsel

Damit die Patientenversorgung über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel stabil gehalten werden kann, bietet das DRK auch in diesem Jahr zusätzlich zu den regulären Dezemberterminen an ausgewählten Terminorten Sonderblutspendetermine am 2. Weihnachtsfeiertag, Donnerstag, 26.12.2024, sowie am Samstag, 28.12.2024 und am Samstag, 04.01.2025, an.

Alle DRK-Blutspendetermine in Berlin 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> oder über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net

Informationen auch unter der kostenlosen Hotline 0800 11 949 11.

Bitte beachten Sie ggf. aktuelle Ankündigungen auf der Website des DRK-Blutspendedienstes Nord-Ost unter www.blutspende-nordost.de

Wichtige Hinweise

- Personen mit Erkältungssymptomen, Fieber und Durchfall werden nicht zur Blutspende zugelassen.

- Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

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

Kennen Sie schon unseren Podcast 500 Milliliter
Blut <https://www.blutspende.de/itsamatch/podcast>

Wissenswertes rund um das Thema Blutspende ist außerdem im digitalen
Blutspende-Magazin <https://www.blutspende.de/magazin> zu finden.

Folgen Sie uns auf
Facebook <http://www.facebook.com/drk.blutspendedienst.nordost/>