Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
Berlin | Brandenburg | Hamburg
Sachsen | Schleswig-Holstein

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost verlost Rom-Reise für zwei Personen

Berlin/Brandenburg
/ 02.07.2026

+++ Aktionszeitraum vom 29.06. bis 25.09.2026 +++ Blut spenden – Leben retten und mit etwas Glück eine Reise in die „ewige Stadt“ gewinnen +++ Aktion soll helfen, die Patientenversorgung im Sommer zu sichern, Blutspenden werden derzeit dringend benötigt

Berlin, 29. Juni 2026 - Traumstart in den Sommer: Im Zeitraum vom 29.06. bis 25.09.2026 bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allen Spenderinnen und Spendern in Berlin und Brandenburg mit einer Verlosungsaktion einen zusätzlichen, sommerlichen Spendeanreiz: Die Gewinnerinnen und Gewinner können sich über eine Reise nach Rom für zwei Personen mit drei Übernachtungen inkl. Frühstück und Flug freuen, die im Frühjahr 2027 stattfinden wird. Eine Blutspende vor dem Urlaub ist damit nicht nur eine einfache Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig zur Sicherstellung der Patientenversorgung in der Ferienzeit beizutragen, sie bietet sogar eine Gewinnchance für eine unvergessliche Reise! Es werden mehrere Reisen im gesamten Versorgungsgebiet des DRK-Blutspendedienst Nord-Ost (Berlin, Brandenburg, Hamburg, Sachsen, Schleswig-Holstein) verlost. Teilnahmebedingungen gibt es vor Ort auf den jeweiligen Terminen.

Alle DRK-Blutspendetermine in Berlin und Brandenburg unter

www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um die Buchung einer festen Spendezeit vorab gebeten. Informationen zur DRK-Blutspende auch unter der kostenlosen Hotline 0800 11 949 11.

Hoher Bedarf an Blutspenden, auch in den Sommerferien

Dieser Tage und auch in den kommenden Wochen werden immer wieder hohe Temperaturen erwartet. Erfahrungsgemäß sinkt bei sommerlicher Hitze die Spendenbereitschaft alarmierend, während der Bedarf in Kliniken konstant hoch bleibt.

Darüber hinaus beginnen in Berlin und Brandenburg in wenigen Tagen die Sommerferien. Erfahrungsgemäß sind dann viele Stammspender*innen abwesend und nehmen die gewohnten Blutspendetermine nicht wahr. Doch an jedem Werktag benötigt der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allein in Berlin und Brandenburg rund 600 Blutspenden, um die Patientenversorgung mit den lebensrettenden Blutpräparaten kontinuierlich gewährleisten zu können.

Möglich ist dies nur in gemeinschaftlicher Verantwortung mit den Blutspenderinnen und Blutspendern, die dies mit ihrem Engagement unterstützen. Bundesweit werden täglich 15.000 Blutspenden benötigt. Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost appelliert daher an alle gesunden Erwachsenen, Blut spenden zu kommen. Denn erst, wenn Blut fehlt, fällt es wirklich auf.

Blut spenden im Sommer

Hitze und eine Blutspende schließen sich nicht aus. Beachtet man als Spender*in einige Regeln, verträgt sich beides gut miteinander.

Vor der Blutspende:

- Nur wer sich fit und gesund fühlt, sollte zur Blutspende gehen
- Mindestens zwei bis drei Liter (alkoholfreie) Getränke zu sich nehmen
- Kohlenhydratreiche und salzhaltige Mahlzeiten zu sich nehmen, um durch Schwitzen verlorene Mineralien wieder aufzunehmen

Nach der Blutspende:

- 30 Minuten Ruhephase direkt nach der Blutspende einhalten
- Während der Ruhephase ausreichend trinken
- Längere Aufenthalte in der prallen Sonne meiden
- Für den Rest des Tages keine anstrengenden Tätigkeiten oder sportlichen Aktivitäten mehr unternehmen

Wer kann Blut spenden?

Gesunde Menschen ab 18 Jahren können Blut spenden. Bei einer ärztlichen Voruntersuchung wird die Eignung zur Blutspende jeweils tagesaktuell auf dem Termin geprüft. Bis zu sechs Mal innerhalb eines Jahres dürfen gesunde Männer spenden, Frauen bis zu vier Mal innerhalb von 12 Monaten. Zwischen zwei Spenden müssen mindestens 56 Tage liegen. **Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!**

500 Milliliter Leben - der Blutspende-Podcast https://www.blutspende.de/podcast

Instagram: https://www.instagram.com/meineblutspende/

Facebook: https://www.facebook.com/meineblutspende/

TikTok: https://www.tiktok.com/@meineblutspende

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

Opt-out: Wenn Sie keine weiteren Pressemitteilungen per E-Mail von uns erhalten möchten, schreiben Sie bitte an k.schweiger@blutspende.de

Datenschutz DRK-Blutspendedienst Nord-Ost: https://blutspende-nordost.de/datenschutz/

Ansprechpartner

Kerstin Schweiger

Pressesprecherin Medienarbeit Berlin, Brandenburg und Sachsen

Tel.: 030 80681-118

Mobil: 0173 536 46 89

E-Mail