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

Am 29. Juli laden Elster Park und DRK-Blutspendedienst in Plauen zur großen Sommer-Blutspendeaktion ein

Sachsen
/ 21.07.2026

Die Aktion hilft, die Patientenversorgung auch während der Sommerferien zu sichern +++ Blutspenden werden derzeit dringend benötigt

Plauen, 19. Juli 2026 – Sommer, Sonne, Ferienzeit, für die einen eine unbeschwerte Zeit, für andere, z.B. schwerkranke Patienten, die in den Kliniken der Region mit Blutpräparaten behandelt werden, eine schwierige Situation.

Trotz Sommerwetter und Urlaubszeit muss die Versorgung mit Blutpräparaten für Patienten in Sachsen sichergestellt werden. Deshalb bitten der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost und der Elster Park in Plauen am 29. Juli zur traditionellen großen Sommer-Blutspendeaktion ein. In diesem Jahr feiert die Aktion 10jähriges Jubiläum.

DRK-Blutspende im Elster Park, am 29.7.2026 von 14 - 19 Uhr,

Äußere Reichenbacher Str. 64, 08529 Plauen

Um eine Terminreservierung vorab wird gebeten unter: https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/m/elsterpark-plauen

Das Team vom DRK-Blutspendedienst hofft, an diesem Tag zwischen 14 und 19 Uhr auf viele lebensrettende Blutspenden. Herzlich willkommen sind alle Menschen ab 18 Jahren aus Plauen, dem Vogtland und der weiteren Umgebung, die Gutes tun wollen. Jeder kann mitmachen und mit einer Blutspende Leben retten. Als Dankeschön und zur Stärkung nach der Spende erhalten alle Spendender*innen ein „McMenü small“ im benachbarten McDonald’s-Restaurant.

Hoher Bedarf an Blutspenden, auch in den Sommerferien

Ziel der gemeinsamen Aktion ist es, die Patientenversorgung mit lebensrettenden Blutpräparaten in den Sommerferien zu sichern. Gerade in der Ferienzeit sinkt die Spendebereitschaft bei gleichbleibendem Bedarf in sächsischen Kliniken. Auch in den kommenden Wochen werden immer wieder hohe Temperaturen erwartet. Erfahrungsgemäß sinkt bei sommerlicher Hitze die Spendenbereitschaft, während der Bedarf in Kliniken konstant hoch bleibt. Zudem sind Blutpräparate nur kurz haltbar. Doch an jedem Werktag benötigt der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allein in Sachsen rund 650 Blutspenden, um die Patientenversorgung mit den lebensrettenden Blutpräparaten kontinuierlich gewährleisten zu können. Bundesweit werden täglich 15.000 Blutspenden benötigt.

Sommerverlosung 29.6. – 25.9.2026

Im Zeitraum vom 29.06. bis 25.09.2026 bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allen Spenderinnen und Spendern in Sachsen 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. 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 Spendeterminen.

Alle DRK-Blutspendetermine in Sachsen 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.

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

Ansprechpartner

Kerstin Schweiger

Pressesprecherin Medienarbeit Berlin, Brandenburg und Sachsen

Tel.: 030 80681-118

Mobil: 0173 536 46 89

E-Mail