

Blut spenden im Doppelpack: Happy Socks bringen Farbe in den Herbst - neue Erstspender*innen-Aktion beim DRK-Blutspendedienst Nord-Ost

Berlin/Brandenburg

Blutspende / 29.10.2026

Potsdam, Cottbus, 28. September 2026 – Wer vom 28. September bis 27. November 2026 im Land Brandenburg gemeinsam mit einer/einem Erstspender*in auf einem DRK-Blutspendetermin eine Blutspende leistet, darf sich auf exklusive Happy Socks im DRK-Design freuen – und auch die mitgebrachte Person erhält ein Paar der farbenfrohen Strümpfe. Ebenso können zwei Erstspender*innen sich gegenseitig zur Blutspende motivieren und sich so gemeinsam die bunten Socken sichern.

Die exklusiv für die Aktion gestalteten Socken bringen Farbe in den Herbst und setzen ein Zeichen für gemeinschaftliches Engagement. Sie sollen Menschen dazu motivieren, gemeinsam den Schritt zur ersten Blutspende zu gehen – denn Blutspenden ist Teamwork. Wer gemeinsam Gutes tut, darf das auch zeigen: „Leben retten hat Style“ lautet deshalb das Motto, das auf den Socken zu lesen ist. Oft braucht es nur den Anstoß von Freund*innen, der Familie, Kolleg*innen oder Bekannten, um selbst zur Lebensretter*in zu werden.

Das Schöne daran: Nicht nur regelmäßige Spender*innen können Erstspender*innen mitbringen. Auch zwei Menschen, die beide noch nie Blut gespendet haben, können gemeinsam zum Termin kommen und sich gegenseitig werben. So wird aus einem gemeinsamen Termin gleich doppelte Hilfe für die Patient*innen, die täglich auf Blutpräparate angewiesen sind.

*„Mit dieser Aktion möchten wir uns bei Blutspender*innen bedanken, die Menschen in ihrem Umfeld motivieren, ihre erste Blutspende zu leisten“, sagt Annett Smolka, Abteilungsleiterin Öffentlichkeitsarbeit beim DRK-Blutspendedienst Nord-Ost.*

*„Erstspender*innen, die diesen Schritt erstmals gehen, begrüßen wir ebenfalls mit einem Paar der bunten Socken. Denn neue Spenderinnen und Spender sind entscheidend für eine stabile Blutversorgung in unserer Region. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.“*

Hoher Bedarf an Blutspenden, auch nach den Herbstferien

Ziel der Aktion ist es, die Patientenversorgung mit lebensrettenden Blutpräparaten auch in und nach den Herbstferien zu sichern. Denn Blutpräparate sind nur kurz haltbar. Alle Teilnehmenden leisten einen wichtigen Beitrag zur regionalen Patientenversorgung mit lebensrettenden Blutspenden.

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. 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.

Kurz und kompakt: So funktioniert es – einfach, gemeinsam, wirkungsvoll

- **Aktionszeitraum:** 28. September bis 27. November 2026
- **Wer kann mitmachen?** Jede/r Spender*in, der/die eine/n Erstspender*in zum DRK-Blutspendetermin mitbringt.
- **Was bekomme ich?** Beide Spender*innen erhalten als Dankeschön je ein Paar der exklusiv für die Aktion designten Happy Socks im DRK-Blutspende-Design.
- **Auch für zwei Erstspender*innen:** Zwei Menschen, die beide noch nie Blut gespendet haben, können gemeinsam zum Termin kommen und sich gegenseitig werben. Auch in diesem Fall erhalten beide ein Paar Happy Socks.
- **Wo findet die Aktion überall statt?** Die Aktion gilt auf allen DRK-Blutspendeterminen in Berlin, Brandenburg, Sachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein.
- **Wichtig: Die Socken gibt es, solange der Vorrat reicht.**

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.

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 liegen mindestens acht Wochen. Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen! Mehr dazu auch in unserem

Podcast <https://www.blutspende.de/podcast#episode27>

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

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

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

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