



Blutspenden: Kleine Geste, große Wirkung

Immer mehr Menschen investieren bewusst in ihre eigene Gesundheit – sei es durch Bewegung, gesunde Ernährung oder mentale Balance. Doch Gesundheit endet nicht bei der eigenen Person. Blutspenden ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Verantwortung für andere zu übernehmen und einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Versorgung zu leisten.

Eine aktuelle Umfrage der HanseMerkur Krankenversicherung anlässlich des Weltblutspendetags zeigt: 82 Prozent der Menschen in Deutschland sehen Blutspenden als eine Form der „Vorsorge für alle“. Gleichzeitig würden 77 Prozent Blut spenden, wenn sie gesundheitlich dazu in der Lage wären. Dennoch wird dieses Engagement aus Sicht von 74 Prozent der Befragten gesellschaftlich noch nicht ausreichend gewürdigt.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass persönliches Gesundheitsbewusstsein und gesellschaftliche Verantwortung eng miteinander verbunden sind. Blutspenden kann Leben retten und sorgt dafür, dass im Notfall ausreichend Blutkonserven zur Verfügung stehen – für Unfallopfer, Krebspatienten oder Menschen, die auf regelmäßige Transfusionen angewiesen sind.

Weitere Ergebnisse der Umfrage und Hintergründe zum Weltblutspendetag gibt es [hier](#).

Blutspenden: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Wo kann man Blut spenden?

Blutspenden können Sie bei den DRK-Blutspendediensten in ganz Deutschland durchführen. Die Organisation bietet rund 200 Blutspendetermine an jedem Arbeitstag – garantiert auch in Ihrer Nähe. Sie können Ihren passenden Spendetermin direkt online reservieren und wählen dabei Ihren gewünschten Ort aus. Über die Webseite des DRK-Blutspendedienstes können Sie Ihr Bundesland auswählen und gelangen direkt zur Website des zuständigen regionalen Blutspendedienstes mit allen Termininformationen.

Wie läuft eine Blutspende ab?

Der gesamte Spendenablauf dauert etwa eine Stunde, wobei die Blutspende selbst nur ca. zehn Minuten benötigt. Der Ablauf umfasst folgende Stationen:

- Anmeldung: Persönliche Daten aufnehmen, Blutspendenausweis und amtlichen Lichtbildausweis mitbringen
- Fragebogen: Abfrage des aktuellen Gesundheitszustandes
- Voruntersuchung: Blutdruck, Körpertemperatur und Hämoglobinwert werden gemessen
- Arztgespräch: Gemeinsamer Durchgang des Fragebogens

- Blutentnahme: Ca. 500 ml Blut werden aus der Armvene entnommen – der kleine Einstich ist kaum spürbar
- Ruhepause: Kurz liegen bleiben und sich ausruhen
- Imbiss: Leckerer Imbiss und Getränke zur Verpflegung

Was ist vor der Blutspende zu beachten?

Am Tag der Spende empfehlen das DRK:

- Viel Flüssigkeit aufnehmen: Am besten 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee
- Ausreichend essen: Aber nicht zu schwer – fettarme Kost ist besser
- Personalausweis mitbringen: Amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis oder Reisepass) sowie ggf. den Blutspendeausweis
- Spende-Check machen: Vorab online prüfen, ob Sie aktuell Blut spenden können

Was ist nach der Blutspende wichtig?

Nach der Spende sollten Sie:

- Ruhig angehen: Gehen Sie es eher ruhig an
- Kein Sport: Verzichten Sie auf Sport oder andere herausfordernde Aktivitäten unmittelbar nach der Spende
- Zeit zur Regeneration: Geben Sie Ihrem Körper etwas Zeit zur Regeneration
- Flüssigkeit weiter aufnehmen: Am Tag der Spende auch nach der Blutspende viel Flüssigkeit aufnehmen
- Ausruhen: Nehmen Sie sich etwas Zeit und seien Sie stolz auf Ihre gute Tat

Nähere Informationen zum Thema Blutspenden gibt es beim [Deutschen Roten Kreuz](#).

Bildquellen

- pexels-rsapmech-12820069.jpg: © Pexels / Rahul Sapra