

Mit einer guten Tat gegen den Herbstblues: DRK-Blutspender sichern die Patientenversorgung in der dunkleren Jahreszeit

Für viele Menschen ist der Herbst mit kürzerer Tageslichtdauer und oftmals ungemütlichem Wetter die Jahreszeit, in der es schwerfällt, die Stimmung hoch zu halten und sich für Unternehmungen zu motivieren. **Wie wäre es genau zu dieser Zeit im Jahr mit einer Blutspende?** Die „gute Tat“ hilft nicht nur Patientinnen und Patienten in den Kliniken der Heimatregion, sie kann auch den Spenderinnen und Spendern selbst zum „warm glow“ verhelfen, dem positiven und warmen Gefühl, seine Mitmenschen durch persönliches und selbstloses Engagement zu unterstützen. Im November - kurze Zeit nach dem Ende der Herbstferien und Feiertagen im Monat Oktober - müssen die Depots mit den teilweise nur wenige Tage haltbaren Blutpräparaten beim DRK-Blutspendedienst Nord-Ost jetzt aufgefüllt werden, um eine lückenlose Blutversorgung sicherzustellen.



Wissenswertes zum Blutspenden im Herbst:

- Nach Schnupfen oder leichter Erkältung ohne Fieber bitte erst eine Woche nach Symptommfreiheit wieder Blut spenden
- Nach grippalem Infekt mit stärkeren Beschwerden bitte erst vier Wochen nach Symptommfreiheit wieder Blut spenden
- Nach Einnahme eines Antibiotikums bitte erst vier Wochen nach dem Tag der letzten Einnahme wieder Blut spenden
- **Nach Gripeschutzimpfung kann bei Beschwerdefreiheit direkt am Tag nach der Impfung Blut gespendet werden**

Generelle Tipps für Blutspenderinnen und -spender:

- Vor und nach der Spende ausreichend möglichst weniger fetthaltig essen und alkoholfrei trinken
- Nach der Spende eine Ruhephase einhalten
- Bewegung an der frischen Luft stärkt auch im Herbst das Immunsystem

Für alle DRK-Blutspendetermine ist eine Terminreservierung erforderlich, die online <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/> oder telefonisch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 oder über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net erfolgen kann.

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

Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

Am 15.11.2024

In 04575 Neukieritzsch, Schulplatz 2, Grundschule

Von 15.00 bis 18.00 Uhr