

Medieninformation für Amtsblätter

Januar 2025

Happy New Year: Eine Blutspende beim DRK ergänzt mehrere der beliebtesten Neujahrsvorsätze um eine gute Tat

Gute Vorsätze zum neuen Jahr erfreuen sich immer wieder großer Beliebtheit. Sie bieten die Möglichkeit, lang gepflegte Angewohnheiten zu überdenken, gegebenenfalls etwas zu ändern und im eigenen Leben neue Impulse zu setzen.

Für das zurückliegende Jahr lagen laut der globalen Datenbank „Statista“ folgende „Gute Vorsätze“ im Ranking auf den Plätzen eins bis vier (Quelle: <https://de.statista.com/>):

1. „Mehr Geld sparen“
2. „Mehr Sport treiben“
3. „Gesünder ernähren“
4. „Mehr Zeit mit Familie/Freunden verbringen“

Eine Blutspende beim DRK ergänzt die vier in dieser Befragung am häufigsten genannten Vorsätze um eine gute Tat: Eine Blutspende beim DRK kann jede*r leisten! Allein mit einem zeitlichen Aufwand von lediglich 60 Minuten hilft jede*r Spender*in bis zu drei Menschen und kann mit seinem, bzw. ihrem Einsatz sogar Leben retten.

Blutspenden und Sport sind gesundheitsförderliche Aktivitäten und ergänzen sich gut! Wichtig ist lediglich das Einhalten einiger Regeln. Direkt nach der Blutspende sollte kein intensiver Sport mehr getrieben werden. Am Tag nach der Spende kann man bei Wohlbefinden wieder sportlich aktiv sein.

Eine gesunde Ernährung ist auch für Blutspender ein wichtiger Grundpfeiler ihres Engagements. So sollten vor einer Blutspende besonders fetthaltige Nahrungsmittel vermieden werden. Eine ausgewogene Ernährung beugt außerdem einem Eisenmangel vor. Auch für Vegetarier und Veganer ist eine Blutspende problemlos möglich. Zum Beispiel eine eisenreiche Ernährung lässt sich auch rein pflanzlich erreichen.

In einer Gruppe von Freunden oder auch mit der Familie zur Blutspende zu gehen macht noch mehr Spaß, als einen Spendetermin allein zu besuchen. So ruft auch der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost immer wieder dazu auf, Neuspenderinnen und –spender mit zur eigenen Blutspende zu bringen. Das können Kollegen, Bekannte oder auch Familienmitglieder sein, mit denen man nach geleisteter Spende noch eine Ruhephase verbringen und das gute Gefühl genießen kann, etwas Gutes für seine Mitmenschen getan zu haben.

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um Terminreservierung gebeten, 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 www.blutspende.de/magazin oder im Podcast „500 Milliliter Leben“ www.blutspende.de/podcast zu finden.

Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

am.....

in.....

von..... bis.....