

# Gutes tun in nur einer Stunde: Jetzt Blut spenden

Blutspende / 09.01.2025

**Das neue Jahr hat begonnen. Für viele Menschen bietet der Jahreswechsel ein Anreiz für positive Veränderung und gute Vorsätze: Eine Blutspende dauert nur eine Stunde und hilft unmittelbar.**

Jeder kennt es: Zum Jahreswechsel werden viele Vorsätze gefasst. Während das Abgewöhnen einer lästigen Angewohnheit oder der Aufbau neuer Routinen viel Zeit und Anstrengungen erfordern, gibt es auch Vorsätze, die einfach und schnell in die Tat umgesetzt werden können. Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen freut sich über motivierte Bürger\*innen, die in den ersten Wochen des neuen Jahres Blut spenden.

**Guter Vorsatz, der viel bewirkt: In 60 Minuten mit nur einer Blutspende bis zu drei Leben retten**

Die Blutspende ist die einfachste Möglichkeit, um bis zu drei (!) Leben zu retten: Aus jeder Blutspende können drei verschiedene Präparate gewonnen werden – rote Blutkörperchen (Erythrozyten), Blutplättchen (Thrombozyten) sowie Blutplasma. Alle drei Bestandteile können für unterschiedliche Behandlungen eingesetzt werden.

**Was ist bei der ersten Blutspende zu beachten?** So läuft's: Einfach Wunschtermin reservieren und am Tag der Spende den Personalausweis mitbringen. Generell gilt: vor der Spende reichlich (alkoholfrei) trinken und wie gewohnt essen. Vor Ort folgt zunächst das Ausfüllen des medizinischen Fragebogens, ein kurzes Arztgespräch sowie eine kleine Laborkontrolle. Wenn alle Kriterien erfüllt sind, geht es zur eigentlichen Blutspende, die in der Regel nicht länger als 15 Minuten dauert. Nach der guten Tat folgt die wohlverdiente Ruhepause mit Snacks und Getränken zur Stärkung.

Nora Löhlein, Leiterin Kommunikation, unterstreicht:

*„Gute Vorsätze müssen nicht schwer oder langwierig sein. Warum nicht direkt mit etwas Einfachem starten und zum ersten Mal Blut spenden? Es ist ein kleiner Pieks mit großer Wirkung. Wir sorgen täglich gemeinsam mit unseren Blutspender\*innen dafür, dass Menschen wieder gesund werden können. In Baden-Württemberg und Hessen werden etwa 2.700 Blutspenden benötigt – jeden Tag. Wir freuen uns über alle Lebensretter\*innen, die mit ihrer ersten Blutspende gleich mit einer guten Tat ins neue Jahr starten möchten“.*

**Jetzt Termin buchen und direkt mit der ersten guten Tat ins Jahr starten: [www.blutspende.de/termine](http://www.blutspende.de/termine)**

## Ansprechpartner



### Team Presse

Pressekontakt

Tel.: [069 6782 162](tel:0696782162)

[E-Mail](#)