

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
gemeinnützige GmbH

Berlin | Brandenburg | Hamburg
Sachsen | Schleswig-Holstein

Medieninformation für den Monat März 2020

Blutspenden und Sport treiben – eine gute Kombination



Im Frühjahr setzen viele Menschen gute Vorsätze in die Tat um. Dazu gehört es oftmals, sich durch regelmäßiges Sporttreiben fit zu halten.

Bei Blutspendern taucht dabei häufig die Frage auf, ob sich Sport und das Blutspenden miteinander vereinbaren lassen? Die Antwort lautet „ja“, beides zusammen ist eine gute Kombination. Gerade wer sportlich aktiv lebt, erfüllt meist die gesundheitlichen Voraussetzungen dafür, eine Blutspende leisten zu können und verträgt diese auch sehr gut. Der kurze

Gesundheitscheck, der mit jeder DRK-Blutspende durchgeführt wird, stellt außerdem gerade auch für Sportbegeisterte eine interessante Serviceleistung dar. Denn vor jeder Blutspende stehen die Messung des Blutdrucks, der Körpertemperatur und die Ermittlung des Hämoglobinwertes im Blut. Das entnommene Blut wird darüber hinaus auf bestimmte Infektionserreger untersucht, sowie bei Erstspendern die Blutgruppe bestimmt.

Auch sportlich besonders aktive Blutspenderinnen und –spender sollten darauf achten, dem Körper direkt nach der Spende eine Ruhephase zu gönnen und am selben Tag keine sportlichen Höchstleistungen mehr anzustreben. Dann verhält es sich nach einer Blutspende wie nach einer idealen Trainingseinheit: sie gibt dem Spender ein gutes Gefühl, denn er hilft mit seinem Einsatz kranken oder schwer verletzten Patienten.

Alle DRK-Blutspendetermine finden Sie unter www.blutspende.de (bitte das entsprechende Bundesland anklicken) oder über das Servicetelefon 0800 11 949 11 (kostenlos). Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

Abb.: ©DRK-Blutspendedienst; Nutzung ausschließlich in diesem Zusammenhang honorarfrei

Informationen und alle Termine zur Blutspende erhalten Sie unter www.blutspende.de (bitte das jeweilige Bundesland anklicken) oder über das Servicetelefon 0800 11 949 11 (kostenlos).

Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

am *Fr.*.....*20.03.2020*.....

in *Krempnerheide, Grundschule*

von *16:00*..... bis *19:30*.....