DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
gemeinnützige GmbH
Berlin | Brandenburg | Hamburg
Sachsen | Schleswig-Holstein

Deutsches Rotes Kreuz

Medieninformation für Amtsblätter
September 2026

Blut spenden leicht gemacht: Der DRK-Spendecheck gibt Orientierung

Grundsätzlich kann ein gesunder Erwachsener ab 18 Jahren und einem Mindestkörpergewicht von 50 Kilogramm Blut spenden und damit einen wichtigen Beitrag zur Versorgung von Patientinnen und Patienten in der eigenen Region leisten. Für die Zulassung zur Blutspende gelten dennoch einige Voraussetzungen, die dem Schutz der Spenderinnen und Spender selbst, sowie auch dem der Empfänger von Blutpräparaten dienen. Die endgültige Entscheidung über die Spendefähigkeit trifft tagesaktuell ein Arzt / eine Ärztin am Tag der Spende auf dem Blutspendetermin nach einer kurzen Untersuchung und einem persönlichen Gespräch, in dem der vorher ausgefüllte Spendefragebogen durchgegangen wird.
Wer bereits vorab prüfen möchte, ob einer Blutspende grundsätzlich etwas entgegensteht, kann den Online-Spendecheck des DRK nutzen. Er umfasst 23 Fragen, durch die man sich sehr schnell durchklicken kann. Damit lassen sich die wichtigsten Zulassungskriterien schnell und unkompliziert überprüfen:

https://www.blutspende-nordost.de/spendecheck

Wichtig zu wissen: Der Online-Spendecheck ersetzt weder das Ausfüllen des medizinischen Fragebogens noch das vertrauliche Arztgespräch auf dem Blutspendetermin. Er gibt jedoch eine erste Orientierung. Sollte die Auswertung ergeben, dass es einen Grund zum Beispiel für eine zeitlich befristete Rückstellung von der Blutspende gibt, so wird dies kurz erläutert.

Hilfreiche Tipps für die Blutspende: Vor und nach der Spende ausreichend essen und viel trinken, am besten alkoholfreie Getränke wie Kräutertees, Saftschorlen oder auch Wasser. Für den gesamten Prozess der Blutspende rund 60 Minuten Zeit einplanen, nach der Spende eine Ruhephase einhalten und am Tag der Spende keinen Sport mehr treiben. Die eigentliche Blutentnahme nimmt lediglich einige Minuten in Anspruch.

Noch bis zum 25.09.2026 bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allen Spenderinnen und Spendern in seinem Versorgungsgebiet mit einer Verlosungsaktion einen zusätzlichen Spendeanreiz: Die Gewinnerinnen und Gewinner können sich über eine Reise nach Rom für zwei Personen mit drei Übernachtungen inkl. Frühstück und Flug freuen, die im Frühjahr 2027 stattfinden wird.

Alle DRK-Blutspendetermine unter https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/

Informationen finden sich auch im digitalen Blutspende-Magazin: https://www.blutspende.de/magazin

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um eine Terminreservierung gebeten, die online oder telefonisch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 sowie über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net erfolgen kann. **Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!**

Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

Am: 2. September

Im: Haus des Gastes „Schützenhaus“

Von: 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Medienkontakt DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gemeinnützige GmbH: Kerstin Schweiger, Pressesprecherin, Telefon 0173 / 5364689 oder 030 / 80681-118, k.schweiger@blutspende.de
Susanne von Rabenau, Pressesprecherin, Medienarbeit Schleswig-Holstein und Hamburg, Telefon 0177 780 7327 oder 04154 8073-2314, s.rabenau@blutspende.de