

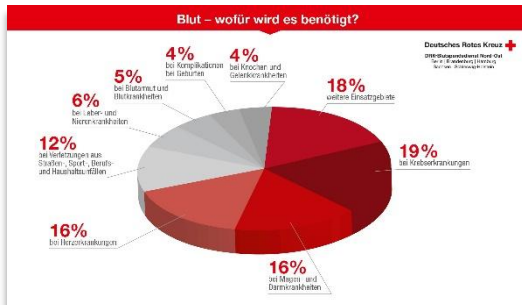
Keine Angst vorm kleinen Pieks: Mit einer Blutspende kann man Leben retten

Wer den kurzen Schmerz scheut, kann mit ein paar kleinen Tricks die Angst überwinden: Das Thema Blutspende wird von vielen Menschen positiv bewertet, etwa als etwas Sinnstiftendes, etwas Selbstverständliches im gesellschaftlichen Zusammenleben oder auch etwas, das einem ein gutes Gefühl verschaffen kann. Gerade zu Jahresbeginn wird eine Blutspende oftmals als ein „guter Vorsatz“ genommen. Doch einige haben Angst vor dem kleinen Pieks bzw. der Punktionsnadel bei der Blutentnahme und haben deshalb noch nicht Blut gespendet.

Angst wird oftmals empfunden, wenn eine Situation noch unbekannt ist. Sie kann sich beispielsweise durch Schwitzen, einen hohen Puls oder Magenschmerzen äußern. Wer in Bezug auf eine Blutspende Angstgefühle verspürt, aber dennoch gern mit einer Spende einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten möchte, sollte folgende Tipps beachten:

- Mit einer Begleitperson zur Blutspende gehen
- Das auf dem Spendetermin anwesende Personal über das Angstgefühl informieren. Es wird einem jeder Schritt erläutert und dadurch Sicherheit gegeben
- Lockere Kleidung tragen, die insbesondere nicht am Hals einengt
- Bei der Punktion der Vene nicht zusehen, sondern mit der Begleitperson sprechen und beim Einstich langsam ausatmen.
- Näheres zum Thema ist im Blutspende-Magazin zu finden:

<https://www.blutspende.de/magazin/blutspende-hautnah/keine-angst-vor-der-blutabnahme>



Die eigentliche Blutentnahme nimmt nur rund 5 bis 10 Minuten in Anspruch. Eine Blutspende kann bis zu drei Patienten helfen, da eine Vollblutspende in die Bestandteile Erythrozytenkonzentrat (rote Blutkörperchen), Thrombozytenkonzentrat (Blutplättchen) und Blutplasma aufgetrennt wird. 19% der Blutpräparate werden für Krebspatienten benötigt. **Blutspender*innen retten Menschenleben!**

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

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!

Weiterführende Informationen auch unter www.blutspende.de/magazin