Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen gemeinnützige GmbH

# Presseinformation

***November 2026***

## Jetzt Ruck geben: Zu zweit zur Herbst-Blutspende und Happy Socks sichern

**Der DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen lädt ein: Vom 28. September bis 27. November gemeinsam Blut spenden, Leben retten und als Dankeschön exklusive Happy Socks im DRK-Design mit nach Hause nehmen.**

Manchmal braucht es nur den richtigen Anstoß. Der DRK-Blutspendedienst liefert ihn mit der Aktion „Du+1“: Wer vom 28. September bis 27. November 2026 eine Person erstmals zur Blutspende mitbringt oder direkt zusammen zum ersten Mal Blut spenden kommt, erhält exklusive Happy Socks im Blutspende-Design – bunt, limitiert und nur in diesem Aktionszeitraum erhältlich. Ob Freund, Kollegin oder Nachbar: Wer noch nie Blut gespendet hat, findet jetzt den perfekten Moment für die erste gute Tat. Denn mit einer einzigen Spende können bis zu drei Leben gerettet werden. Allein in Hessen und Baden-Württemberg werden täglich etwa 3.000 Blutkonserven benötigt. Jede Spende zählt.




**Leben retten hat Style und ist einfacher als viele denken:** Die eigentliche Blutentnahme dauert nur 10 bis 15 Minuten, der gesamte Ablauf inklusive Gesundheitscheck, Arztgespräch und Ruhepause etwa eine Stunde. Spenden darf jede gesunde Person ab 18 Jahren mit einem Körpergewicht von mehr als 50 kg. Zusätzliches Plus: Jede*r Spender*in erhält vor Ort einen kostenlosen kleinen Gesundheitscheck – inklusive Blutdruck, Puls und Eisenwert. Die Aktion gilt auf allen mobilen Blutspendeterminen in Baden-Württemberg und Hessen sowie in den DRK-Blutspendeinstituten in Mannheim, Ulm, Frankfurt und Kassel. Jetzt Termin buchen und den ersten Schritt machen – am besten gleich zu zweit.

Dass Blut spenden jedem gut steht, bestätigt auch Nora Löhlein, Pressesprecherin beim DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg – Hessen: „*Manchmal braucht es einen kleinen Ruck: Wir wissen, dass viele Menschen hin und wieder überlegen, ob sie Blut spenden sollen – und die Entscheidung dann aber doch noch mal vertagen. Genau für diese Menschen ist unsere Happy Socks-Aktion gemacht: ein konkreter Anlass, ein Freund oder eine Freundin an der Seite und ein stylisches Dankeschön obendrauf. Es gibt keinen besseren Moment als jetzt, um mit einer guten Tat zu starten.*“

Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter **0800 11 949 11**.

### NÄCHSTER TERMIN in 35647 Waldsolms

**Mittwoch, dem 25.11.2026**

**von 16:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

**DGH Kröffelbach, Kraftsolmser Str. 18**

**Jetzt Termin buchen:** www.blutspende.de/termine

DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg-Hessen gemeinnützige GmbH
Sandhofstraße 1 in 60528 Frankfurt am Main, presse@blutspende.de