

## **Blutspenden für den guten Zweck: So helfen Sie Leben retten!**

Blutspendemarathon von MeinBezirk und Rotem Kreuz bis Anfang Jänner. Erste Termine: 11./12. und 16./17. Dezember in Seewalchen.



**SEEWALCHEN, Österreich** - Blutspende hat ein Gesicht: Claudia Hauschildt-Buschberger, Grüne Bundesrätin aus Seewalchen, engagiert sich seit über 22 Jahren für den guten Zweck und spendet regelmäßig Blut. „Ich habe eine seltene Blutgruppe, und es könnte sein, dass gerade mein Blut gebraucht wird“, betont die Politikerin. Sie hebt die wertvolle Arbeit des Roten Kreuzes hervor und erinnert daran, dass es nicht nur um das Spenden an sich geht, sondern auch um den zusätzlichen Dienst, einen Blutbefund zu erhalten. In der Vorweihnachtszeit läuft der Blutspendemarathon in Kooperation mit dem Roten Kreuz noch bis Anfang Jänner, mit kommenden Spendeterminen in Schwanenstadt und Gampern am 11., 12., 16. und 17. Dezember, jeweils von 15.30 bis 20.30 Uhr, wie auf

**MeinBezirk** berichtet.

## Die Bedeutung von Eisen bei der Blutspende

Eisen ist essenziell für die Gesundheit und spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen. Ein Mangel an diesem wichtigen Spurenelement kann zu Anämie führen, die sich durch Symptome wie Müdigkeit und Blässe äußert. Blutspender müssen besonders auf ihre Eisenaufnahme achten, da durch den Spendeprozess Eisen verloren geht. Die Organisation **Blutspendedienste** erklärt, dass vor jeder Blutspende der Hämoglobin-Wert, ein Indikator für den Eisenstatus im Körper, überprüft wird. Sollte der Wert zu niedrig sein, wird die Person vorübergehend von der Spende zurückgestellt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Nach der Blutspende ist es wichtig, den Eisenhaushalt durch eine ausgewogene Ernährung wieder aufzubauen. Lebensmittel wie rotes Fleisch, grüne Gemüse, Hülsenfrüchte und Trockenfrüchte sind reich an Eisen und sollten in die tägliche Ernährung integriert werden. Zudem ist Vitamin C entscheidend, um die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen zu verbessern. Blutspender sollten auch darauf achten, den Genuss von Kaffee und Milchprodukten zum Zeitpunkt der Eisenaufnahme zu reduzieren, um die Verwertung des Eisens nicht zu behindern.

Details	
<b>Ort</b>	SEEWALCHEN, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.meinbezirk.at">www.meinbezirk.at</a></li><li>• <a href="http://www.blutspende.de">www.blutspende.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**