

70 junge Frauen und Männer haben an der Willy-Brandt- Gesamtschule ihre Abiturzeugnisse erhalten



Am vergangenen Freitag wurden die diesjährigen 70 Abiturientinnen und Abiturienten der Willy-Brandt-Gesamtschule mit einer feierlichen Veranstaltung im Studiotheater verabschiedet. Witterungsbedingt traf man sich dazu bereits um 9 Uhr. Das Rahmenprogramm mit der Vergabe der Abiturzeugnisse wird begleitet von musikalischen Beiträgen.

Einen Notendurchschnitt mit einer „Eins“ vor dem Komma haben 10 Schülerinnen und Schüler erreicht, die beste Durchschnittsnote ist eine 1,2.

Folgende junge Frauen und Männer haben ihre Abiturzeugnisse

erhalten:

Kaan Emirhan Acar, Mustafa Al Tameemi, Duha Alzohbi, Dyana Arshed, Ilsi Ashour, Eda Nur Atalay, Ferhat Aydin, Dilara Bafra, Celina Baltruweit, Dominik Bauer, Marcel Braun, Alina Bülhoff, Niklas Kai Bussek, Yasin Emre Cakir, Ela-Nur Civelek, Süheyla Danaci, Meryem Demir, Melike Duymus, Meltem Duymus, Nelin Eken, Ilyas Erol, Badr Essalhi Kassar, Alexander Fet, Enver Fis, Maxim Fuchs, Leonie Galbarsch, Celina Gräve, Joana Grieger, Ege Gündüz, Joyce Hildebrand, Miriam Kadach, Muhammad Ali Dersem Kammo, Sevde Karamese, Tijda Kaya, Jayden Köllner, Emel Kopar, Alena Kristan, Fabian Lietz, Allegra Löbl, Johannes Lukanowski, Leon Luca Makowski, Linus Meier, Sülin Miho, David Mioryke, Cheyenne Miska, Shevan Mohammad, Luis Olesniewicz, Nazli Öztürk, Olesia Petrenko, Sophie Planeta, Oliver Pyka, Reyhana Qanbari, Sandy Quickert, Julia Reiß, Nilay Sahin, Yahia Saleh, Lukas Sawitza, Nicolas Schulte-Derne, Juliane Seibel, Wiktoria Siedlaczek, Anneke Sprenger, Annika Stein, Katharina Steinbeck, Jason Steinhauer, Mine Süzgec, Anil Tosun, Ilayda Nur Ünal, Thomas Jan Urbanek, Amelie Wende, Denise Zschoch.



Polizei sucht Zeugen: Unbekannter sprüht Pfefferspray einem 49- Jährigen ins Gesicht

Am Montagmittag (15.05.2026) kam es gegen 13:40 Uhr zu einer gefährlichen Körperverletzung zum Nachteil eines 49-jährigen Mannes aus Bönen. Vor dem Eingang eines Supermarktes an der Geschwister-Scholl-Straße in Bergkamen, kam ein bislang unbekannter Mann auf den Bönener zu und sprühte ihm

Pfefferspray in die Augen. Der Geschädigte konnte sich in der Supermarktfiliale Hilfe holen.

Der Täter flüchtete in der Zwischenzeit in unbekannte Richtung.

Er lässt sich wie folgt beschreiben:

- ca. 30 Jahre alt
- ca. 175cm groß
- braune kurze Haare
- 3-Tage-Bart
- schwarzer Pullover
- schwarze Jogginghose
- führte einen E-Scooter

Es wurde eine Strafanzeige wegen gefährlicher Körperverletzung aufgenommen.

Zeugen, der Tatverdächtige oder weitere Personen, die Angaben zum Sachverhalt machen können werden gebeten sich bitte bei der Polizei in Kamen unter 02307 921 3220, 02303 921 0 oder per Mail an poststelle.unna@polizei.nrw.de zu melden.

TuRa-Nachwuchs zeigt starke Leistungen beim Sparkassen-Swim-Open in Kamen



Beim 40. Sparkassen-Swim-Open und 22. Sparkassen-Masterspokal am 30. und 31. Mai in Kamen präsentierte sich der Nachwuchs der Wasserfreunde TuRa Bergkamen in großartiger Form. Bei insgesamt 112 Einzelstarts erschwammen die Aktiven 27 Gold-, 28 Silber- und 20 Bronzemedailles sowie zahlreiche neue Bestzeiten. In der Gesamt-Mannschaftswertung belegte das Team einen hervorragenden zweiten Platz.

Als Jahrgangssieger konnten sich Phil Langenberg (Jg. 2018), Mila Murray (Jg. 2016) und Emilia Minnerup (Jg. 2015) durchsetzen, die mit starken Leistungen auf unterschiedlichen Strecken die Wertung ihrer Altersklasse für sich entscheiden konnten. Auch abseits der Jahrgangssiege sammelten die Aktiven der Wasserfreunde TuRa Bergkamen zahlreiche Medaillen: Merle Böttcher (Jg. 2017) mit einer Bronzemedaille, Maximilian Bolt (Jg. 2016) mit einer Bronzemedaille, Alexander Bolt (Jg. 2018) mit einer Silber- und einer Bronzemedaille, Xavier Brüning

(Jg. 2015) mit einer Gold- und fünf Silbermedaillen, Fleur Muriel Brüning (Jg. 2017) mit einer Gold- und zwei Silbermedaillen, Ben Leon Burgdorf (Jg. 2014) mit zwei Gold-, einer Silber- und einer Bronzemedaille, Henriette Demuth Rocholl (Jg. 2018) mit einer Silbermedaille, Johanna Donsbach (Jg. 2015) mit zwei Silbermedaillen, Mila Ellerkmann (Jg. 2015) mit einer Goldmedaille, Marlene Geise (Jg. 2018) mit einer Bronzemedaille, Bruno Krause (Jg. 2018) mit einer Gold-, einer Silber- und einer Bronzemedaille, Phil Langenberg (Jg. 2018) mit einer Gold-, einer Silber- und einer Bronzemedaille, Pepe Mendel (Jg. 2013) mit einer Gold-, einer Silber- und zwei Bronzemedallen, Tilo Mendel (Jg. 2016) mit einer Bronzemedaille, Nova Meschkapowitz (Jg. 2015) mit einer Gold-, einer Silber- und zwei Bronzemedallen, Emilia Minnerup (Jg. 2015) mit vier Gold- und einer Silbermedaille, Nick Mosert (Jg. 2016) mit drei Gold- und einer Silbermedaille, Mila Murray (Jg. 2016) mit sieben Goldmedaillen, Felix Mats Prull (Jg. 2016) mit zwei Gold- und zwei Bronzemedallen, Novalie Schamann (Jg. 2015) mit zwei Gold-, drei Silber- und einer Bronzemedaille, Josephine Schmidt (Jg. 2016) mit zwei Silber- und einer Bronzemedaille, Lina Schöler (Jg. 2016) mit einer Silbermedaille, Mila Schöler (Jg. 2017) mit einer Bronzemedaille, Philipp ten Venne (Jg. 2013) mit einer Silber- und einer Bronzemedaille, Luke Timmermann (Jg. 2017) mit zwei Silber- und einer Bronzemedaille sowie Karl Weddig (Jg. 2018) mit einer Silber- und einer Bronzemedaille. Zudem gingen Elif Dündar (Jg. 2017) und Matthias Fritza (Jg. 2018) für die Wasserfreunde an den Start.

Aus Trainersicht war der Wettkampf ein voller Erfolg. Viele Athletinnen und Athleten absolvierten erstmals Starts auf der Langbahn, bestätigten ihre bisherigen Bestzeiten oder wagten sich erfolgreich an neue und längere Strecken. Dies unterstreicht die kontinuierliche Entwicklung der Schwimmerinnen und Schwimmer sowie ihre Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Zudem zeigen die Ergebnisse das große Potenzial und den starken Teamgeist der

25 Jahre Sparkassen GRAND JAM: Jubiläumssaison verspricht internationale Musikmomente in Bergkamen



Von links: von l. Jörg Jandzinsky (Sparkasse Bergkamen-Bönen), Tommy Schneller, Sarah Feige (Kulturreferat Bergkamen), Tobias Laaß (Sparkasse Bergkamen-Bönen), Oliver Geselbracht und Regina Maschewski (Thorheim Bergkamen). Foto: Stadt Bergkamen

Der Sparkassen GRAND JAM in Bergkamen steuert auf ein besonderes Jubiläum zu. Am 3. Februar 2027 feiert die erfolgreiche Konzertreihe ihr 25jähriges Bestehen und blickt

damit auf ein Vierteljahrhundert voller hochkarätiger Live-Musik und internationaler Künstler zurück.

Auch die Saison 2026/2027 verspricht wieder musikalische Highlights auf höchstem Niveau. Verantwortlich dafür sind die Initiatoren Olli Gee und Tommy Schneller, die mit viel Leidenschaft und einem starken internationalen Netzwerk Jahr für Jahr renommierte Musiker nach Bergkamen holen. Künstler, die sonst auf den großen Bühnen der Welt auftreten, werden beim Sparkassen GRAND JAM in besonderer Atmosphäre hautnah erlebbar. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Erfolgsgeschichte ist die langjährige Unterstützung der Sparkasse Bergkamen-Bönen. Als verlässlicher Hauptsponsor trägt sie maßgeblich dazu bei, dass die Konzertreihe in dieser Qualität und Größenordnung möglich ist. Am 02.06.2026 wurde das neue Line-up vorgestellt. Schon jetzt steht fest, dass die Jubiläumssaison ein weiterer Höhepunkt in der Geschichte des Sparkassen GRAND JAM werden wird.

DIE KONZERTSAISON 2026/2027:

2. 02.09.2026 | 20.00 Uhr

Michael van Merwyk & GRAND JAM Houseband

Zum Auftakt der Saison 2026/2027 kehrt Michael van Merwyk zurück nach Bergkamen. Mit markanter Stimme, virtuosem Gitarrenspiel und authentischem Blues begeistert der mehrfach ausgezeichnete Musiker sein Publikum europaweit. Gemeinsam mit der GRAND JAM Houseband verspricht er einen mitreißenden Konzertabend voller Blues, Soul und echter Live-Energie.

7. 07.10.2026 | 20.00 Uhr

Chris Grey & The BlueSpand (DK)

Chris Grey & The BlueSpand stehen für einen energiegeladenen Mix aus Funk, Blues, Soul und Rhythm 'n' Blues. Das dänische Trio begeistert mit groovigen Basslines, bluesigen Gitarren, starken Rhythmen und jeder Menge Spielfreude. Seit der Gründung im Jahr 2011 erspielte sich die Band mit intensiven

Tourneen und viralen Live-Videos eine internationale Fangemeinde. 2026 kehren Chris Grey & The BlueSpand mit neuer Musik und noch mehr Energie auf die Bühne zurück.

04.11.2026 | 20.00 Uhr

T's Soultrain

T's Soultrain bringt den klassischen Soul Sound der 60er Jahre auf die Bühne. Inspiriert von Künstlern wie Ray Charles, Otis Redding, Wilson Pickett oder Sam & Dave entstand die Band aus einer legendären Oldie Session in Osnabrück. Die vier Musiker verbindet die Leidenschaft für authentischen Soul mit viel Groove, Spielfreude und handgemachter Live-Musik.

02.12.2026 | 20.00 Uhr

Jones & The Crew

Jones & The Crew zählen aktuell zu den erfolgreichsten Bluesbands im deutschsprachigen Raum. Die Band um den spanischen Bluesmusiker Txako Jones begeistert mit kraftvollem Blues, virtuosem Zusammenspiel und internationaler Bühnenerfahrung. Gemeinsam mit Gitarrist Jan Hirte, Matthias Falkenau an der Hammondorgel und Drummer Carlos Dalelane entsteht ein energiegeladener Sound voller Groove und Spielfreude.

Weitere Termine:

06.01.2027 | 20.00 UHR

Sascha Kommer

03.02.2027 | 20.00 UHR

3. Jubiläumskonzert: 25 Jahre Blues in Bergkamen

Gregor Hilden & GRAND JAM Houseband

03.03.2027 | 20.00 UHR

3. Robbin Kapsalis (USA) & Grand Jam Houseband

07.04.2027 | 20.00 UHR

Eamonn Flynn (IRL) & Grand Jam Houseband

**Veranstaltungsort: Thorheim Bergkamen, Landwehrstraße 160,
59192 Bergkamen**

**Tickets ab sofort unter: 02307/ 965 464 oder
tickets.bergkamen.de**

Weitere Infos unter: www.bergkamen.de

Kunstwerkstatt eröffnet am Sonntag „überLeben“



Gruppenfoto bei der
Jahrestagung der
Künstlergruppe
„kunstwerkstatt sohle 1“.
Foto: Silke Kieslich

Die kunstwerkstatt sohle 1 präsentiert mit „überLeben“ ihre neue Ausstellung in der Bergkamener Galerie „sohle 1“. Der bewusst ungewöhnlich gesetzte Titel soll irritieren und zugleich zum Nachdenken anregen: Geht es um das Leben selbst, um das Nachdenken darüber – oder um das Überleben? Und wenn ja: wessen Überleben steht im Mittelpunkt?

Gerade diese Offenheit macht den Reiz der Ausstellung aus. Die beteiligten Künstlerinnen und Künstler nähern sich dem Thema aus sehr unterschiedlichen Perspektiven und mit vielfältigen künstlerischen Mitteln. Zu sehen sind Malerei, Zeichnung, Fotografie und Skulptur ebenso wie Arbeiten, die verschiedene Ausdrucksformen miteinander verbinden. Dabei entstehen Werke, die persönliche, gesellschaftliche und existenzielle Fragestellungen aufgreifen und den Besucherinnen und Besuchern Raum für eigene Interpretationen lassen.

Beteiligt sind Claudia Beck, Heike Behrens, Karin Delkus, Martina Dickhut, Jeanne Feldhaus, Emilia Fernandez, Thea Holzer, Wolfgang Kerak, Silke Kieslich, Marc-Oliver Knappmann, Marij Neumann, Bärbel Sprzagala, Barbara Strobel, Doris Trost, Peter Wiesemann, Klaus Wleklik und Dietrich Worbs. Als Gastkünstlerin ist Susanne Specht vertreten.

Die Ausstellung wird eröffnet durch den Vorsitzenden des Kulturausschusses Tobias Hindemitt. Eine Einführung gibt die Kunsthistorikerin Anke Schmich. Musikalisch begleitet wird die Eröffnung von Annette Rettich am Cello gemeinsam mit ihrer Klavierpartnerin.

Die Künstlerinnen und Künstler der kunstwerkstatt sohle 1 freuen sich darauf, zahlreiche Besucherinnen und Besucher in der Galerie „sohle 1“ begrüßen zu dürfen.

Ausstellungseröffnung ist am 7.6.26, 11:00 Uhr.

Ort: Galerie Sohle 1, Jahnstr. 31, 59192 Bergkamen

Öffnungszeiten: Mi. – Fr. 13:00 – 18:00 Uhr, Sa – So. 11:00 – 18:00 Uhr.

Pflege- und Wohnberatung in Rünthe: Kostenfrei und neutral



Elke Möller. Foto:
Max Rolke / Kreis
Unna

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna. In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 11. Juni in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Gemeindebüro an der Christuskirche, Rünther Str. 42, zu erreichen und bietet eine

individuelle und kostenfreie Beratung an.

In der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Ebenfalls informiert die Beraterin über ortsnahe Betreuungs- und Pflegeangebote und deren Finanzierung. Informationen gibt es auch zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Terminvereinbarung

Um eine vorherige Terminvereinbarung unter Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei) wird gebeten. Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen, unter Fon 0 23 07 2 89 90 60 oder Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk kommt nach Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum. Hierfür gibt es den „Mobilen Gesundheitskiosk“.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit unbürokratisch und kostenlos beraten lassen. Die Gesundheitslotsinnen Jana Krethen, Lea Görsmeier und Judith Steinkamp beraten zu Angeboten unter Berücksichtigung ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie:

„Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung.“

Sprechzeiten Bergkamen

Dienstag, 09. Juni: 10:00 – 11:30 Uhr

Multikulturelles Forum e.V., Buchfinkenstr. 8

Gesundheitslotsin: Jana Krethen

Sprechzeiten Bergkamen

Dienstag, 09. Juni: 14:00 – 15:30 Uhr

ChanGe! Bergkamen, Präsidentenstr. 42

Gesundheitslotsin: Jana Krethen

Sprechzeiten Bergkamen

Freitag, 12. Juni: 09:00 – 11:30 Uhr

OGS Frühstückscafé, Am Friedrichsberg 33

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

Polizei sucht Zeugen:
Wohnungseinbruch im

Mehrfamilienhaus an der Hubert-Biernat-Straße

Unbekannte Täter verschafften sich am Freitag, 29.05.2026, zwischen 17:00 Uhr – 20:00 Uhr, Zugang zu einer Wohnung eines Mehrfamilienhauses an der Hubert-Biernat-Straße in Bergkamen-Weddinghofen.

Sie betraten die Wohnung im Erdgeschoss durch Aufhebeln der Eingangstür und durchwühlten sämtliche Räume.

Ob etwas entwendet wurde, steht bislang nicht fest.

Hinweise von Zeugen, die Angaben zum Sachverhalt oder verdächtigen Personen in diesem Bereich machen können, werden gebeten, sich bei der Polizei in Kamen unter 02307 921 3220 oder 02303 921 0 zu melden oder an das Emailpostfach: poststelle.unna@polizei.nrw.de zu schreiben.

Große Freude beim SuS Rünthe: DFB-Ferienfreizeit im Wert von über 10.000 Euro für die C-Jugend



Manche Auszeichnungen haben nicht nur einen finanziellen Wert – sondern bleiben Kindern ein Leben lang in Erinnerung. Genau

so eine besondere Nachricht erreichte jetzt den SuS Rünthe. Im Rahmen der Kreispokalspiele am 14.05.2026 überreichte FLVW-Vertreter Jörg Fürstenau dem Verein offiziell den Teilnahmeutschein für eine einwöchige Ferienfreizeit der DFB-Egidius-Braun-Stiftung. Ausgewählt wurde in diesem Jahr die C-Jugend des SuS Rünthe.

Vom 27.07. bis 02.08.2026 reist die Mannschaft zur Sportschule Grünberg. Die komplette Freizeit inklusive Betreuung der Mannschaft und zweier Trainer*innen hat einen Gesamtwert von über 10.000 Euro.

Bundesweit gelten die Ferienfreizeiten der DFB-Egidius-Braun-Stiftung als besondere Anerkennung für Vereine, die sich nicht nur sportlich engagieren, sondern jungen Menschen Werte vermitteln: Gemeinschaft, Fairness, Verantwortung und Zusammenhalt.

Dass der SuS Rünthe erneut ausgewählt wurde, macht die Auszeichnung noch außergewöhnlicher. Bereits vor vier Jahren durfte eine Jugendmannschaft des Vereins an einer solchen Freizeit teilnehmen. Dass ein Verein innerhalb weniger Jahre gleich zweimal berücksichtigt wird, ist alles andere als selbstverständlich – und zugleich ein starkes Zeichen für die kontinuierliche Jugendarbeit in Rünthe.

Denn hinter solchen Einladungen stehen weit mehr als Ergebnisse oder Tabellenplätze. Sie sind auch eine Anerkennung für die vielen Ehrenamtlichen, Trainerinnen und Unterstützerinnen, die Woche für Woche Zeit investieren, Kinder begleiten und ein Umfeld schaffen, in dem sich junge Menschen wohlfühlen können.

Für die Jugendlichen selbst dürfte die Reise nach Grünberg zu einem echten Höhepunkt werden. Gemeinsame Erlebnisse, neue Erfahrungen, Sport, Freizeit und viele besondere Momente werden aus einer Fußballmannschaft für eine Woche noch mehr eine Gemeinschaft machen.

Beim SuS Rünthe ist die Freude deshalb entsprechend groß. Der Verein sieht die erneute Einladung nicht nur als Auszeichnung für die aktuelle Mannschaft, sondern auch als Bestätigung dafür, wie wichtig engagierte Kinder- und Jugendarbeit für das gesellschaftliche Miteinander vor Ort ist.

West Coast Swing beim TuS Weddinghofen 1959 e.V.

Jeden Dienstag von 18:30 bis 20:00 Uhr lädt der Kurs West Coast Swing des TuS Weddinghofen zum Tanzen ein. Er findet im Martin-Luther-Haus in Weddinghofen (Goekenheide 5) statt. Dieser vielseitige Paartanz begeistert durch seine fließenden Bewegungen, die enge Verbindung zur Musik und zahlreiche Möglichkeiten zur individuellen Interpretation und Improvisation.

Der Kurs richtet sich an Tanzbegeisterte jeden Alters und ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet. Wer einen modernen, abwechslungsreichen Tanzstil kennenlernen oder seine Fähigkeiten weiterentwickeln möchte, ist herzlich willkommen. Aktuell sind noch freie Plätze verfügbar.

Weitere Informationen über West Coast Swing und den gesamten Verein finden Sie auf www.tus-weddinghofen.de oder kontaktieren Sie uns gerne unter info@tus-weddinghofen.de.

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende im Martin-Luther-Haus auf

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf am Dienstag, 2. Juni, von 16 bis 20 Uhr im Martin-Luther-Haus, Goekenheide 7, in Weddinghofen. Wer Blut spendet, rettet Leben – und braucht vielleicht beim ersten Mal etwas Überwindung. Doch wer diesen Schritt geht, zeigt mehr als Mut: Verantwortungsbewusstsein und gelebte Solidarität.

Blutspende – das Generationenprojekt

Das Alter wird für den DRK-Blutspendedienst West immer mehr zum Thema. Die demographische Entwicklung (immer mehr ältere Mitbürger, immer weniger junge) ist schließlich nicht nur für die Rente, sondern auch für das Blutspenden bedenklich. Es hat sich gezeigt, dass das Blutspendeverhalten stark mit dem Alter zusammenhängt. Während jüngere Menschen die Blutspendetermine seltener besuchen, kommen ältere sehr viel häufiger und vor allem regelmäßiger zur Blutspende. Dieses Blutspende-Fundament der Baby-Boomer-Generation bröckelt, denn immer mehr Boomer können aus gesundheitlichen Gründen kein Blut mehr spenden. Gleichzeitig ist diese Altersgruppe aufgrund eines höheren Risikos für Erkrankungen verstärkt auf Blutspenden angewiesen. Grundsätzlich gilt: Man muss volljährig sein, um zur Blutspende zugelassen zu werden. Eine Altersgrenze nach oben gibt es seit November 2023 nicht mehr.

Cool bleiben – Blut spenden

Damit Blutspender auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahren, bedankt sich das Rote Kreuz bis Ende Juli mit einer besonderen Aufmerksamkeit: einer Eiswürfelform. So werden Getränke künftig mit Eiswürfeln in Tropfenform gekühlt – ein kleines Symbol für eine große Tat.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt abrufbar.