

BS0-Portal freigeschaltet: Anmeldung zu Workshops jetzt möglich

Ausbildung oder Studium? Oder beides? Was in der Region möglich ist, zeigt der Berufs- und Studienorientierungstag (BS0) des Kreises Unna am 5. Juni. Er findet von 9 bis 15 Uhr auf dem „BS0-Campus“ in Unna statt.

In rund 80 Workshops können sich Schülerinnen und Schüler über Ausbildungsmöglichkeiten, diverse Studiengänge, Auslandsaufenthalte und vieles mehr informieren. Und das völlig kostenlos. Die Workshops finden auf dem „BS0-Campus“ statt: Das sind die Stadthalle in Unna sowie das benachbarte Naturwissenschaftlich-Technische Zentrum (NTZ) sowie die Räume des Sauerland-Hellweg-Berufskollegs.

Übersicht online

Der Kreis Unna hat für diesen Tag einen eigenen Webauftritt eingerichtet. Ab Mittwoch, 8. Mai, um 12 Uhr kann man sich unter www.bso.kreis-unna.de für die Workshops anmelden. Dort können sich Schülerinnen und Schüler vorab über das Angebot informieren und sich zu Veranstaltungen und Workshops anmelden. „Eine Anmeldung ist aber kein Muss“, so Organisatorin Martina Bier. „Die Workshops können auch am Tag selbst noch spontan gebucht und besucht werden.“

Unter anderem können folgende Workshops besucht werden:

Beste Zukunftschancen mit der Pflegeausbildung

Familienpflege

Selbstbewusst im Vorstellungsgespräch

Bundesfreiwilligendienst – zur Orientierung und auch als Übergang von der Schule zum Beruf

Faszination Ausbildung: Vorstellung kaufmännischer und technischer Ausbildungsberufe

Bewerbungscoaching in Einzelterminen und zusätzlich in der

Gruppe

Abi und dann?

Das Besondere am BSO

Die Schüler brauchen nicht zu den Unternehmen und Hochschulen in der Region zu fahren, diese kommen alle am 5. Juni zu den Schülern in die Stadthalle Unna. Dort können sie sich einen Überblick über Ausbildungsberufe, duale Studiengänge und Studium verschaffen. Sie können erste Kontakte knüpfen oder gleich einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz finden. Der BSO ist die einzige Messe im Kreis Unna, bei der sowohl Ausbildungsbetriebe als auch Hochschulen vertreten sind. Auf diesem Weg werden alle Schüler mit ihren individuellen Schulabschlüssen und Lebensplanungen angesprochen. PK | PKU

**Bambergstraße wird am
kommenden Freitag noch einmal
voll gesperrt**



Am Freitag, 10. Mai, muss die Bambergstraße zwischen den Hausnummern 39 und 57 voll gesperrt werden. Grund dafür ist die abgeschlossene Sanierung des Abwasserkanals durch den Stadtbetrieb Entwässerung (SEB). Die während der Sanierung als Ersatzmaßnahme vorübergehend aufgebaute aufgeständerte Abwasserüberleitung wird dann wieder abgebaut. Für den Rückbau hat der SEB den 10. Mai als Brückentag bewusst ausgewählt, um die zu erwartenden Einschränkungen so gering wie möglich zu halten. Mitarbeiter der ausführenden Firma stehen bereit, um die Sperrung für Notdienste und Anwohnerinnen und Anwohner zu öffnen.

36.000 Wahlbenachrichtigungen werden verschickt

Zurzeit werden die Wahlbenachrichtigungen für die rund 36.000 Wahlberechtigten zur Europawahl am 9. Juni verteilt. Somit können alle wahlberechtigten Personen, die an dem Wahltag verhindert sind, persönlich ins Wahllokal zu gehen, ab sofort die Briefwahlunterlagen beantragen.

Hinsichtlich der Durchführung der Briefwahl bestehen folgende Möglichkeiten:

Von überall:

- aufgedruckten QR-Code von der Wahlbenachrichtigung scannen und den Anweisungen folgen
- oder Briefwahantrag unter www.bergkamen.de
- oder formlose E-Mail an organisation@bergkamen.de mit den persönlichen Daten und einer Telefonnummer für evtl. Rückfragen
- oder die ausgefüllte Rückseite des Wahlbenachrichtigungsbriefes in einem frankierten Briefumschlag an das Wahlamt schicken.

Die Briefwahlunterlagen werden dann unverzüglich an die gewünschte Adresse geschickt. Diese können sowohl an die Wohnungsanschrift als auch z.B. direkt in den Urlaubsort geschickt werden. Dazu muss nur die entsprechende Adresse angegeben werden.

Es kann auch persönlich im Briefwahlbüro im Foyer des Rathauses gewählt werden:

Die Rückseite des Wahlbenachrichtigungsbriefs (=Wahlscheinantrag) muss hierzu ausgefüllt und persönlich unterschrieben sein. Zu den auf der Wahlbenachrichtigung genannten Öffnungszeiten kann direkt gewählt werden. Die

Auszählung dieser Stimmen erfolgt natürlich erst am Wahltag.

Sollte jemand bis einschließlich 17. Mai keine Wahlbenachrichtigung erhalten haben, wird darum gebeten, sich kurzfristig mit dem Wahlamt der Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1, in Verbindung zu setzen. Das Wahlamt ist telefonisch unter der Nummer: 02307/965-236 zu erreichen.

Folgende neue Wahllokale gibt es bei der Europawahl im Vergleich zur Landtagswahl 2022:

Bergkamen-Mitte:

AWO KiTa Schatzinsel für DRK-Heim

Bergkamen-Oberaden:

Evangelische Perthes-Stiftung für AWO Cafeteria Celler Straße

Bergkamen-Rünthe:

Ev. Familienzentrum Arche Noah für Haus der Mitte

Bergkamen-Weddinghofen:

AWO KiTa Lippestrolche für Albert-Schweitzer-Haus WBZ 1192

Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen trauert um Heinz Dresemann

Die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen trauert um ihr Mitglied Heinz Dresemann. Er verstarb am 01.05.2024 im Alter von 84 Jahren.

Heinz Dresemann trat im September 1957 in die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Bergkamen ein und erreichte bis zu seinem Übertritt in die Ehrenabteilung den Dienstgrad des Hauptbrandmeisters.

1982 wurde Heinz Dresemann für 25-jährige aktive Dienstzeit in der Feuerwehr mit dem Feuerwehr-Ehrenzeichen in Silber des Landes NRW ausgezeichnet. Im Februar 2018 erhielt er für 60-jährige Mitgliedschaft in der Feuerwehr die Ehrennadel des Verbandes der Feuerwehren.

Die Beisetzung findet am 16.05.2024 um 15.15 Uhr auf dem Parkfriedhof in Bergkamen-Weddinghofen statt.

**Nachwuchsschwimmer:innen der
Wasserfreunde glänzen auf dem
Siegerpodest in Finnentrop**



Am Sonntag waren die Wasserfreunde TuRa Bergkamen zu Gast beim 44. Nachwuchsschwimmfest und 12. Sparkassen-Junior-Cup 2024 in Finnentrop. Von insgesamt 29 Einzelstarts standen die Nachwuchsschwimmer:innen 20 Mal auf dem Siegerpodest. In der Gesamtwertung des Jahrgangs 2016 belegte Ilana Kumon den ersten Platz, während Mila Murry den zweiten Platz erreichte. Im Jahrgang 2015 sicherte sich Carlotta Treinies den ersten Platz, gefolgt von Leni Schröder auf dem zweiten und Elisa Yüksekogul auf dem dritten Platz.

Leni Schröder (*2015) überzeugte mit beeindruckenden Leistungen und sicherte sich verdient die Goldmedaille über 25m Schmetterling. Aber auch über 100m Lagen und 50m Freistil erzielte sie starke Zeiten, die ihr den dritten Platz einbrachten. Auch Elisa Yüksekogul (*2015) machte auf sich aufmerksam, indem sie sich mit herausragenden neuen Bestzeiten über 50m Rücken, 50m Freistil und 100m Lagen die

Bronzemedaille erkämpfte. Filina Kumon (*2013) steigerte sich beträchtlich und holte sich nicht nur den ersten Platz über 50m Rücken und 50m Freistil, sondern sicherte sich auch die Bronzemedaille über 100m Brust. Ihre jüngere Schwester Ilana (*2016) zeigte ebenfalls außergewöhnliche Leistungen und eroberte die Goldmedaille über 50m Brust und Silber über 50m Rücken und 50m Freistil. Auch Carlotta Treinies (*2015) zeigte eindrucksvoll, wie hart sie in den letzten Wochen trainiert hat und erkämpfte sich mit neuen Bestzeiten Gold über 100m Lagen und Silber über 50m Brust und 25m Schmetterling. Mila Murray (*2016) bewies auch dieses Wochenende ihre Entschlossenheit und schwamm mit einer neuen Bestzeit über 50m Rücken und 50m Freistil souverän auf Platz 1. Maylo Behrens (*2013) ging 2 Mal für die Wasserfreunde an den Start und belohnte sich mit Silber über 50m Rücken, Bronze über 100m Brust und beeindruckenden neuen Bestzeiten. Mila Ellerkmann (*2015) rundete den erfolgreichen Tag mit einer Bronzemedaille über 50m Brust und neuen Bestzeiten ab.

Die Trainerinnen Hanna Juds und Daniela Schröder, die ihre Schwimmer:innen vom Beckenrand unterstützt haben, sind äußerst zufrieden mit den herausragenden Leistungen des jungen Teams.

**Vier leichtverletzte Personen
und hoher Sachschaden nach
Verkehrsunfall auf**

Industriestraße

Bei einem Verkehrsunfall im Einmündungsbereich HansasträÙe/IndustriestraÙe wurden am Montag vier Fahrzeuginsassen leicht verletzt.

Ein 83-jähriger Kamener fuhr nach Angaben der Polizei mit seiner 80-jährigen Beifahrerin auf der HansasträÙe und beabsichtigte nach links auf die IndustriestraÙe abzubiegen. Dabei achtete er nicht auf den von links kommenden Pkw eines 29-jährigen Fahrers mit seinem 8-jährigen Sohn aus Hamm. Die Fahrzeuge stießen zusammen und drehten sich durch die Wucht des Aufpralls, bevor sie zum Stehen kamen.

Alle vier Fahrzeuginsassen wurden leicht verletzt in Krankenhäuser gebracht und konnten diese nach ambulanter Behandlung wieder verlassen. An den beiden Fahrzeugen entstand ein hoher Sachschaden von geschätzt etwa 45 000 Euro.

Auslaufende Betriebsstoffe wurden durch die Feuerwehr beseitigt. Zum Abschleppen der Fahrzeuge musste die IndustriestraÙe kurzfristig gesperrt werden.

Jetzt Vögel zählen: Stunde der Gartenvögel startet wieder!



Spatzen haben die meisten Innenstädte geräumt. Gärten in aufgelockerten Siedlungen sind meist noch besiedelt. Foto: Fotonatur/NABU

Am langen Wochenende vom 9. bis 12. Mai ruft der NABU auch im Kreis Unna wieder dazu auf, eine Stunde lang Vögel zu zählen und zu melden.

„Diese bundesweite Aktion findet bereits zum 20. Mal statt“, sagt NABU-Kreisvorsitzender Adrian Mork. „Der NABU verfügt daher über einen einzigartigen Datenbestand zu den Vogelarten im Siedlungsraum in ganz Deutschland. Das ist ein großer Schatz für den Naturschutz. Denn wir können anhand der festgestellten Bestandstrends Naturschutzmaßnahmen ausrichten und so die Arten gezielt schützen.“



Singendes Amsel-
Männchen auf einer
Fichte. Foto:
NABU_F. Hecker

Alle können helfen, Daten zu sammeln, indem Vögel gezählt werden. „Wer mitmacht, beteiligt sich an einem der größten Citizen-Science-Projekten Deutschlands. Außerdem macht es als Bürgerwissenschaftlerin Spaß, Vögel in Gemeinschaft zu beobachten kennenzulernen und zu zählen. Zudem ist es auch noch gesund.“ Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Beschäftigung mit der Natur und auch Vögel beobachten sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken.

„Viele Arten haben in diesem Frühjahr zeitig mit dem Brüten angefangen. Wir könnten also bei der Stunde der Gartenvögel möglicherweise mehr Jungvögel sehen als in anderen Jahren“, vermuten die Fachleute von MNABU. Bei Haussperling, Ringeltaube und Amsel hat der erste Nachwuchs des Jahres bereits das Nest verlassen.

Und so funktioniert die Vogelzählung: Von einem ruhigen Platz im Garten, Park, auf dem Balkon oder vom Zimmerfenster aus wird von jeder Vogelart die höchste Anzahl notiert, die im Laufe einer Stunde gleichzeitig beobachtet werden konnte. Die Beobachtungen können am besten online unter www.stundedergartenvoegel.de gemeldet werden, aber auch per

Post oder Telefon – kostenlose Rufnummer am 11. Mai von 10 bis 18 Uhr: 0800-1157115. Gemeldet werden kann auch mit der kostenlosen NABU-Vogelwelt-App, erhältlich unter www.NABU.de/vogelwelt. Meldeschluss ist der 20. Mai.

Wer sich zuvor mit unseren Gartenvögeln beschäftigen möchte, findet viele Infos unter www.stundedergartenvoegel.de, darunter Portraits der 40 häufigsten Gartenvögel, Vergleichskarten der am häufigsten verwechselten Vogelarten, einen Vogeltrainer sowie den Vogel-Podcast des NABU „Reingezwitschert“. Auf der Seite sind ab dem ersten Zähltag auch Zwischenstände und erste Ergebnisse abrufbar und können mit vergangenen Jahren verglichen werden. Für Kinder bietet die NAJU die „Schulstunde der Gartenvögel“ vom 13. bis 17. Mai an. Weitere Infos unter www.NAJU.de/sdg.

Nächster Kaffeeklatsch der Stadt Bergkamen wieder im Martin-Luther-Haus



Auch der nächste Kaffeeklatsch am 2. Juni findet im Martin-Luther-Haus in Weddinghofen.



Zum Kaffeeklatsch gehört leckerer Kuchen. Den gab es am Sonntag reichlich.

Ausgelassene Stimmung, beschwingte Musik und zufriedene Gesichter beim Kaffeeklatsch am vergangenen Sonntag im Martin-Luther-Haus in Bergkamen-Weddinghofen. Rund 100 Seniorinnen und Senioren waren der Einladung der Stadt Bergkamen gefolgt

und sichtlich begeistert von der gelungenen Veranstaltung. Das war auch ein Verdienst der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die mit einer großen Auswahl an leckeren, selbst gebackenen Kuchen erfreuten. Für den musikalischen Rahmen sorgte das Duo Lucia und Andy.

Der Termin für den nächsten Kaffeeklatsch steht bereits fest: Am 2. Juni 2024 findet das gemütliche Beisammensein wieder im Martin-Luther-Haus statt. Die Veranstaltung startet ab 14.30 Uhr und endet um 17.00 Uhr. Für die musikalische Begleitung sorgt dann DJ Damian. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für weitere Informationen steht Thomas Lackmann, bei der Stadt Bergkamen unter anderem zuständig für Seniorenarbeit, gerne zur Verfügung. Telefonisch unter 02307/965-433 (vormittags von montags bis freitags) und per E-Mail an t.lackmann@bergkamen.de.

**GSW bestellen neuen
Geschäftsführer: Alexander
Loipfinger übernimmt Position
zu Anfang 2025**



Alexander Loipfinger (2.v.l.) wird neuer Geschäftsführer der Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen. Aufsichtsrat und die Gesellschafterversammlung um Bernd Schäfer (Aufsichtsratsvorsitzender, 3.v.l.), Stephan Rotering (2. stellvertretender Vorsitzende, 4.v.l.) und Elke Kappen (1. stellvertretende Vorsitzende) bestellten Loipfinger als neuen Geschäftsführer. Gemeinsam mit Jochen Baudrexel (l.) wird der 56-jährige Diplom-Ökonom eine Doppel-Spitze in der Geschäftsführung der GSW bilden. Foto: GSW

Neuer Geschäftsführer für die GSW: Der Aufsichtsrat und die Gesellschafterversammlung der Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen haben am Donnerstag (2. Mai) einen neuen Geschäftsführer bestellt. Die einstimmige Wahl fiel auf Alexander Loipfinger. Der 56-jährige Diplom-Ökonom, der zuletzt als alleiniger Geschäftsführer bei den Stadtwerken Fröndenberg Wickede fungierte, wechselt zum Anfang des kommenden Jahres zu den GSW. „Mit Alexander Loipfinger haben wir einen ausgewiesenen Branchenkenner mit langjähriger Erfahrung in der Energiewirtschaft für unsere Gemeinschaftsstadtwerke gewinnen können. Damit haben wir die personellen Weichen für die Zukunft gestellt“, sagt Bernd Schäfer, Aufsichtsratsvorsitzender der GSW.

Mit der Bestellung von Alexander Loipfinger wird Jochen Baudrexl zum Vorsitzenden der Geschäftsführung benannt. Alexander Loipfinger wird sich in der Zeit mit Doppel-Spitze in der Geschäftsführung für die Bereiche Energiewirtschaft und Netz verantworten.

Neben seiner Funktion als Geschäftsführer bei den Stadtwerken Fröndenberg Wickede verfügt Alexander Loipfinger über jahrelange Expertise in der Energiewirtschaft. So gestaltete der gebürtige Essener den Aufbau der neu gegründeten Hamburg Energie GmbH, eine Tochtergesellschaft des kommunales Unternehmens Hamburg Wasser, von Anfang an mit. Erfahrungen mit der Steuerung eines kommunalen Dienstleistungsunternehmens sammelte Alexander Loipfinger neben seiner Tätigkeit als Geschäftsführer eines Stadtwerks zudem in seiner Rolle als Vorstand der KommunalService Wickede Fröndenberg AöR.

Nach einem intensiven Bewerbungsverfahren, das durch eine Personalberatungsagentur erfolgte, fiel die Wahl unter vielen aussichtsreichen Bewerbungen auf Alexander Loipfinger. Der 56-Jährige hat Wirtschaftswissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum studiert und wohnt in Fröndenberg.

6.050 Gastro-Beschäftigte im Kreis Unna: NGG fordert 14 Prozent mehr Lohn

Der Kreis Unna liegt im „Touri-Trend“: Vom Hotel über die Pension bis zur Ferienwohnung – im Kreis Unna gab es im vergangenen Jahr rund 427.200 Übernachtungen. Das sind

8,3 Prozent mehr als im Vorjahr. Im Schnitt blieben die Gäste 1,9 Tage im Kreis Unna. Das teilt die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten mit. Die NGG Dortmund beruft sich dabei auf Zahlen des Statistischen Landesamtes Nordrhein-Westfalen (IT.NRW).

„Vom Reisekoffer der Touristen bis zum Aktenkoffer der Geschäftsleute: Die Menschen haben den Kreis Unna auf dem Reise-Ticket. Es kommen reichlich Gäste. Aber die wollen guten Service. Und genau daran hapert es oft. Die Branche braucht Fachkräfte. Also Profis, die ihren Job gelernt haben – von der Hotel-Rezeption über die Bar bis zum Spa. Für das Housekeeping braucht die Branche genauso Know-how wie für die Haustechnik. Weder ein Hotelfachmann noch eine Restaurantfachfrau lässt sich durch angelernte Mini-Jobber ersetzen. Genau das versucht die Branche aber gerade“, sagt Torsten Gebehart von der NGG Dortmund.

Während der Corona-Pandemie seien die Beschäftigtenzahlen im Gastgewerbe im Kreis Unna deutlich zurückgegangen. Davon habe sich die Branche noch längst nicht erholt. Im Gegenteil: „Mehr Arbeit wird aktuell von weniger Köchinnen, Kellnern und Rezeptionistinnen geschultert. Das geht auf Dauer nicht gut“, so NGG-Geschäftsführer Gebehart. Schon jetzt würden kräftig Abstriche im Angebot gemacht: „Dünnere Speisekarten, weniger Zimmer, dafür mehr Ruhetage – der Personalmangel macht vielen Hotels, Restaurants und Gaststätten zu schaffen“, so Torsten Gebehart.

Dabei sei das Problem des Fachkräftemangels oft hausgemacht: „Gute Leute bekommt die Branche nur über gute Löhne. Und genau daran hapert es: Wer in der Gastronomie arbeitet, hat einfach zu wenig im Portemonnaie. Dabei sind das Kochen und Kellnern echte Stress-Jobs. Dazu kommen Arbeitszeiten bis spät in die Nacht und viele spontane Überstunden“, sagt NGG-Geschäftsführer Torsten Gebehart.

Deshalb müsse sich für die rund 6.050 Beschäftigten der

Gastro-Branche im Kreis Unna beim Lohn dringend etwas ändern. Die NGG Nordrhein-Westfalen werde im Sommer mit den Arbeitgebern vom Deutschen Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga NRW) über einen neuen Tarifvertrag verhandeln. Die Forderung dazu liege bereits auf dem Tisch: Die NGG will ein Lohn-Plus von 14 Prozent erreichen. Davon sollen auch Azubis profitieren.

Es sei dringend notwendig, mehr in den Nachwuchs zu investieren, so Torsten Gebehart. Denn die Abbrecherquote bei Ausbildungen im Hotel- und Gaststättengewerbe in Nordrhein-Westfalen liege deutlich über dem Durchschnitt anderer Branchen. „Die Gründe dafür, die Ausbildung an den Nagel zu hängen, sind ganz unterschiedlich: Die Azubis begreifen schnell, dass sie noch arbeiten müssen, wenn andere längst frei haben. Dazu kommt, dass das Klima zum Beispiel in den Küchen oft rau ist. Da hilft es auch nicht, wenn Gäste mit dem Trinkgeld quasi ein Trostpflaster kleben“, sagt Torsten Gebehart.

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf: Krankheiten kennen keine Feiertage

Das Deutsche Rote Kreuz ruft zur Teilnahme am nächsten Blutspendetermin in Bergkamen am Freitag, 24. Mai, von 15 bis 20 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße auf.

Ein Sprichwort sagt: „Der Mai lockt ins Frei“ und tatsächlich zieht uns der Wonnemonat mit vielen Veranstaltungen und Angeboten ins Freie. In diesem Jahr kann man sich über vier Feiertage und Brückentagswochenenden

freuen. Für die Blutspende sind das schwierige Wochen – wenn viele Menschen die Freizeit genießen und frühlingshaftes Wetter zu Kurzurlauben nutzen, kommt wieder die Zeit, in denen es an Blutspendern mangeln kann. Aber Erkrankungen nehmen keine Rücksicht auf Brückentage und Pfingstferien. Viele Menschen brauchen dauerhaft Bluttransfusionen.

Deshalb gilt: Wer sich die Zeit für eine Blutspende im Mai nehmen kann, ist herzlich willkommen!

Als kleines Dankeschön bekommt jeder eine Baumwolltasche mit Vollblut-Helden-Aufdruck.

Das Rote Kreuz bittet darum, sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter www.blutspende.jetzt eine Blutspendezeit bucht, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.

Für den Blutspender selbst ist jede Blutspende auch ein kleiner Gesundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

Was passiert bei einer Blutspende?

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses. 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.