

WOCHENSPIEGEL BLITZLICHT

Letzte Sommergrüße

Wochenspiegel-Fotograf Falk Bandow war am vergangenen Wochenende wieder mit seiner Kamera unterwegs und hielt bei einem Herbstspaziergang durch Kyritz und Umgebung im Foto fest, was die Natur zur Zeit noch zu bieten hat. Obwohl wir mit schnellen Schritten auf die kalte Jahreszeit zu eilen – am 26. Oktober werden bereits die Uhren wieder auf Winterzeit gestellt –, befindet sich die Natur noch nicht im Winterschlaf und präsentiert sich vielerorts noch spätsommerlich bunt.

Text: WS, Fotos: Falk Bandow



Blutspenden: jetzt besonders wichtig

Erhöhte Anzahl an Infektionen senkt derzeit das vorhandene Aufkommen – Präparate sind nur kurz haltbar

OSTPRIGNITZ-RUPPIN. Bei jeder Blutspende wird ein halber Liter Blut entnommen. Deshalb gilt es für Spendenwillige, einige Regeln zu beachten. Gerade im Herbst, wenn die sogenannte Erkältungssaison startet, erhöht nasskaltes Wetter die Anfälligkeit für Infektionen. Der Körper kühlt dann aus und dadurch wird die Durchblutung der Schleimhäute reduziert. Dies erleichtert Viren und Bakterien das Eindringen.

Zusätzlich wird durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen die Übertragung erleichtert, wodurch auch eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht. Wer an einer akuten Erkältung oder Atemwegsinfektion leidet, kann vorübergehend nicht Blut spenden. Dies gilt für Erstspender ebenso wie für Menschen, die regelmäßig Blut spenden. Doch

wann ist eine Spende danach wieder möglich? Nach einem komplikationslosen Infekt gilt als Faustregel: sieben Tage ab Symptombefreiheit. Auch nach einer Infektion mit Fieber ist zunächst abzuwarten: 28 Tage ab Symptombefreiheit ist die Spende wieder möglich. Nach Einnahme eines Antibiotikums sollte man vier Wochen nach der letzten Einnahme warten. Wer eine Gripeschutzimpfung bekommen hat, kann bei Beschwerdefreiheit am Tag nach der Impfung schon wieder Blut spenden. Diese Regelungen dienen dem Schutz des Spenders oder der Spenderin selbst – aber auch den Patienten, denen mit der Blutspende geholfen wird.

Die Versorgung mit lebensrettenden Blutpräparaten ist derzeit auf einem niedrigen Niveau stabil, doch das kann sich schnell ändern, denn erhöhte Infektionszahlen wirken sich bereits auf das Spendenaufkommen aus. Hinzu kommt die kurze Haltbarkeit von Blutpräparaten. Deshalb bittet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost alle gesunden Menschen, jetzt die angebotenen Blutspendetermine wahrzunehmen und so mitzuhelfen, die Patientenversorgung über die bevorstehenden Herbstferien zu sichern.

Vor einer Erkältung schützen kann man sich beispielsweise durch gutes Lüften von Innenräumen, Bewegung an der frischen Luft, regelmäßiges Händewaschen (insbesondere vor und nach dem Essen). Wer bereits eine Erkältung hat, sollte sich viel Ruhe gönnen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen, im besten Fall Tee.

Alle DRK-Blutspende-Termine sind unter www.blutspendenedienst-nordost.de/blutspendetermine/

500 Milliliter Blut werden bei einer Spende maximal entnommen. Das dauert meistens zwischen acht und zehn Minuten.

Foto: Vee Hoffmann

oder über die kostenfreie Hotline, Telefon 0800/1194911 zu erfahren. Gesunde Menschen ab 18 Jahren und einem Mindestkörpergewicht von 50 Kilogramm können Blut spenden. Die Entscheidung trifft tagesaktuell ein Arzt oder eine Ärztin beim Termin. Bis zu sechs Mal innerhalb eines Jahres dürfen gesunde Männer spenden; Frauen bis zu vier Mal. Zwischen zwei Spenden liegen mindestens acht Wochen. Zur Blutspende ist der Personalausweis mitzubringen.

Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost ruft noch bis Ende Dezember aktive Blutspender dazu auf, Freunde, Kollegen oder Familienangehörige zur eigenen Blutspende mitzubringen – gemeinsam fällt der erste Schritt leichter. Im Rahmen der Aktion „Der lebensrettende Impuls – das bist du! Freunde werden Spender“ gibt es für jeden mitgebrachten Erstspender ein praktisches Geschenk als Dankeschön vom Blutspendedienst.

Die nächsten Blutspendetermine

► Donnerstag, **23. Oktober**
Ribbes Partyhaus, Wusterhausen, Berliner Straße 38
15.30 bis 19 Uhr

► Donnerstag, **30. Oktober**
Krümelkiste, Neuruppin, Otto-Grotewohl-Straße 1a
14.30 bis 18.30 Uhr

► Samstag, **1. November**
Seehotel, Rheinsberg, Donnersmarchweg 1
9 bis 13 Uhr

► Montag, **3. November**
Kulturhaus, Kyritz, Perleberger Straße 8
14.30 bis 18.30 Uhr

► Freitag, **14. November**
Krümelkiste, Neuruppin, Otto-Grotewohl-Straße 1a
14.30 bis 18.30 Uhr

Praktische Heiztipps

Mit dem richtigen Heizen und Lüften kann während der kalten Jahreszeit Geld gespart werden

PRIGNITZ. Während der Heizsaison richtig zu heizen und zu lüften lohnt sich. Mit einigen Kniffen kann man die jährlichen Heizkosten um bis zu 20 Prozent reduzieren. Darauf weist das Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Mit leichten Anpassungen lassen sich in einem durchschnittlichen Haushalt in einem Altbau bis zu 200 Euro im Jahr einsparen. Wichtig ist zum Beispiel eine moderate Tempera-

tur. „Reduziert man die Raumtemperatur beispielsweise von 23 auf 20 Grad, spart man fast ein Fünftel der Heizkosten“, sagt Frank Hettler von Zukunft Altbau.

TEMPERATUR AN DEN TAGESABLAUF ANPASSEN

Keiner zu Hause? Dann sollte man das Thermostatventil herunterdrehen. Stufe eins bis zwei ist bei mehreren Stunden Abwesenheit ratsam. Am Regelgerät der Heizungsanlage stellt man auch die automatische Nachtabsenkung ein: Etwa

eine Stunde vor der Betruhe kann man die Solltemperatur bereits von 20 auf 16 Grad absenken. Eine Stunde vor dem Aufstehen sollte sie dann hochgeregelt werden.

HEIZTEMPERATUR ABSENKEN LOHNT SICH

Ein Mythos besagt, dass das Wiederaufheizen eines Hauses nach einer Absenkephase mehr Energie verbrauche, als durch die reduzierte Temperatur gespart wird. Energieexperte Frank Hettler widerspricht: „Das Absenken der Temperatur ist sinn-

voll. Messungen belegen, dass die Einsparungen höher sind als der Mehrverbrauch beim Wiederaufheizen.“

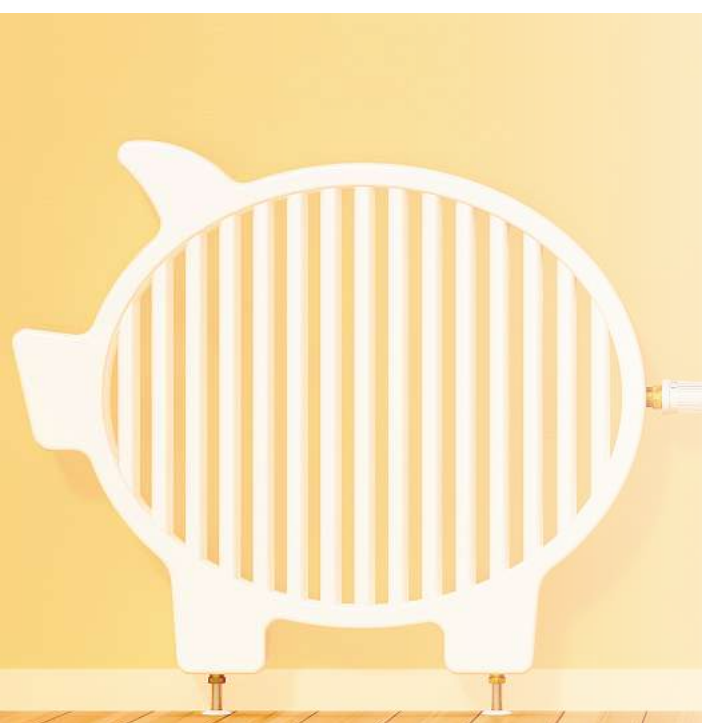
RICHTIG LÜFTEN – FEUCHTIGKEIT VERMEIDEN

Auch in der kalten Jahreszeit ist regelmäßiges Lüften unverzichtbar. Nicht nur für ein gesundes Raumklima, sondern auch, um Feuchtschäden zu vermeiden. Am effektivsten und energieeffizientesten ist das Querlüften: Dabei werden gegenüberliegende Fenster gleichzeitig weit geöffnet. Die verbrauchte,

feuchte Raumluft wird dadurch schnell gegen frische, trockene Außenluft ausgetauscht.

ENTLÜFTEN UND ENERGIE SPAREN

Zum Start der Heizsaison sollten Eigentümer ihre Heizkörper überprüfen und bei Bedarf entlüften. Denn Luft im Heizkörper mindert die Heizleistung deutlich. So werden Räume langsamer warm, gegebenenfalls wird das angestrebte Temperaturniveau gar nicht erreicht. Wer daraufhin die Heizung höher dreht, verschwendet Energie. WS



Der richtige Dreh am Thermostat spart bares Geld.
Foto: Adobe Stock/bht2000

Jetzt Ihre Klasse für das MAZ-Medienprojekt anmelden!

Das kostenlose digitale Schulprojekt der MAZ unterstützt Lehrkräfte der Klassen 7 bis 12 dabei, Medienkompetenz realitätsnah und abwechslungsreich zu vermitteln.

- **3 Monate** Zugang zu digitalen Klassensätzen (MAZ E-Paper und MAZ+)
- **lokale, nationale und globale** Infos und Nachrichten – zum Verstehen und Mitreden
- **professionelle Unterrichtsmaterialien** inklusive Arbeitsbögen
- **flexibler Start:** immer zum Monatsbeginn möglich

Hier anmelden:



abo.maz-online.de/schule



Ohne aufwändige Vorbereitung einsetzbar

