

Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp:

Kleiner Stich – Große Wirkung

Blut ist im menschlichen Körper für viele lebenswichtige Funktionen verantwortlich. Blut versorgt als Transportmittel alle Zellen im Körper mit Sauerstoff und verteilt Nährstoffe und Hormone. Außerdem sind die Blutzellen Bestandteil des Immunsystems und helfen, Krankheitserreger abzuwehren. Zwischen fünf und sechs Liter Blut fließen im Schnitt durch den menschlichen Körper. Fehlt dem Körper Blut, kommt es zu schweren Funktionsstörungen, da die Versorgung der Zellen und des Organismus nicht mehr sichergestellt werden kann.

In Deutschland werden täglich 15.000 Blutspenden benötigt. Besonders in den Sommer- und Ferienmonaten kommt es oft zu Engpässen. Gründe dafür sind Urlaubsreisen, Wartezeiten nach Auslandsaufenthalten oder die sommerliche Hitze, bei der kaum jemand den Weg zur Blutspende auf sich nehmen will. Zudem fällt auch hier der demographische Wandel zunehmend ins Gewicht. Immer mehr Spender*innen fallen wegen ihres Alters weg. Gleichzeitig werden immer mehr Konserven benötigt. Jede dritte Person ist mindestens einmal im Leben auf das Blut anderer angewiesen.

Voraussetzungen zum Blutspenden

Jede*r zwischen 18 und 65 Jahren kommt als Erstspender in Frage. Aber auch ältere Personen können bis zum 73. Lebensjahr Spender*in sein, sofern sie in der Vergangenheit bereits Blut gespendet haben und bei der ärztlichen Untersuchung nichts dagegenspricht. Außerdem sollte man ein Körpergewicht von mindestens 50 Kilo haben.

Am Tag der Spende ist es wichtig „sich gut [zu] fühlen, ausreichend Flüssigkeit zu sich [zu] nehmen und etwas [zu] essen“ rät Dr. Alexander Patek, ärztliche Leitung der Blutspendezentrale Saar-Pfalz gGmbH. Es wird empfohlen, mindestens 1,5 Liter vor der Blutspende zu trinken, dann kann das Blut so richtig gut fließen. Allerdings sollte man mindestens 12 Stunden vorher keine alkoholischen Getränke konsumieren. Auch nach der Blutspende ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wobei ebenfalls von alkoholischen Getränken abgeraten wird, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen.

Wie läuft die Blutspende ab?

Dr. Patek erläutert, wie eine Blutspende abläuft: „Vor Ort meldet man sich mit einem gültigen Personalausweis an, füllt einen Standard-Fragebogen aus, danach erfolgt eine Voruntersuchung (kleines Blutbild, um die Spendetauglichkeit zu überprüfen). Wenn das Blutbild die Blutspende zulässt, wird der/die Spendewillige vom Arzt oder von der Ärztin aufgeklärt und untersucht (Temperatur und Blutdruck). Nach Entscheidung des Arztes bzw. der Ärztin wird der/die Spendewillige zur Spende zugelassen oder abgelehnt. Nach der Zulassung geht es direkt mit der Blutspende los.“ Dabei wird im Sitzen oder Liegen venöses Blut, meist in der Ellenbeuge, entnommen. Die verwendete Nadel ist ganz dünn, sodass man kaum etwas spürt. Das Blut fließt dann automatisch in den Entnahmebeutel. Der Vorgang dauert etwa zehn Minuten. Dabei werden 500 Milliliter Blut entnommen.

Insgesamt sollte man etwa 60 Minuten für eine Blutspende einplanen, da nach der Spende eine Ruhezeit von 20 bis 30 Minuten vorgesehen sind. Am besten nimmt man sich auch am Tag der Blutspende nichts Anstrengendes vor und geht ihn ruhig an.

Was passiert im Körper?

Durch die Blutentnahme wird der Blutdruck kurzzeitig gesenkt. Der erholt sich aber schon nach etwa 20 Minuten wieder. Auch der Flüssigkeitsverlust wird binnen 24 Stunden wieder

vollständig ausgeglichen. Dr. Alexander Patek führt aus, dass der Ausgleich des Verlusts der roten Blutkörperchen nach einer Blutspende vom Knochenmark übernommen wird. Diesen Verlust auszugleichen dauert etwa acht bis zehn Wochen. Aus diesem Grund dürfen Frauen, die ja einmal pro Monat ohnehin schon Blut verlieren, nur bis zu vier Mal im Jahr, Männer aber bis zu sechs Mal im Jahr zu Blutspende gehen.

Welche Risiken gibt es?

Da vor der Blutspende eingehende medizinische Untersuchungen stattfinden, sind Nebenwirkungen sehr selten. Am häufigsten treten Kreislaufprobleme, wie Schwindel oder Benommenheit, auf. Dies ist bei etwa 4% der Spender*innen der Fall. Diese Nebenwirkung lässt sich meist vermeiden, wenn man vorab ausreichend trinkt und isst. An der Einstichstelle kann ein Hämatom, also ein Bluterguss, entstehen. Aber es gibt durchaus auch positive Wirkungen für den Spender/ die Spenderin: Beispielsweise kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück gehen und bei Personen mit zu hohem Blutdruck (Hypertonie) kann der Blutdruck nachhaltig gesenkt werden. Außerdem wird das gespendete Blut auf Eisenmangel und Infektionskrankheiten getestet. Sie können also so ganz leicht herausfinden, ob Sie grundsätzlich gesund und fit sind.

Was geschieht mit dem gespendeten Blut?

Nach der Spende wird das Blut zunächst im Labor untersucht. Per Post wird dann darüber informiert, ob das eigene Blut spendentauglich ist und auch die persönliche Blutgruppe steht in diesem Brief.

Die roten Blutkörperchen können dann bis zu 34 Tage gekühlt gelagert und verwendet werden. „Da es sich bei jeder Spende um gewonnene Medikamente handelt, werden die Blutpräparate bei entsprechenden Krankheitsbildern den Bedürftigen verabreicht. Insbesondere chronisch Erkrankte benötigen die meisten Bluttransfusionen“ erklärt Dr. Alexander Patek. Hauptsächlich Patient*innen mit Krebserkrankungen (z.B. Leukämie), Herz- oder Magen- und Darmerkrankungen sind häufig auf Spenden angewiesen und können von Ihnen profitieren.

Die Plasmaspende

Bisher war die Rede von einer Vollblutspende. Man kann jedoch auch einzelne Blutbestandteile spenden. Plasma ist der flüssige, zellfreie Anteil des Blutes. Es besteht größtenteils aus Wasser und besonderen Eiweißen, welche für die Abwehr von Krankheitserregern und den Transport von Nährstoffen verantwortlich sind. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe kann das Plasma nicht nur zur Transfusion, sondern auch für die Herstellung zahlreicher Medikamente benutzt werden.

Für eine Plasmaspende gelten dieselben Voraussetzungen wie für eine Blutspende. Zudem sollte man schon einmal Blut gespendet haben. Eine Plasmaspende ist schonender für den Körper als die Blutspende. Dr. Alexander Patek erklärt: „Bei der Plasmaspende handelt es sich um ein automatisiertes Verfahren, in dem automatisch ein Teil des Blutes (maschinell) entnommen wird. Bei diesem Verfahren kommt es zu einem ganz geringfügigen Flüssigkeitsverlust. Der Körper regeneriert sich sehr schnell; normalerweise innerhalb von 48 Stunden. Darum ist eine Plasmaspende wöchentlich möglich.“

Herzlichen Dank an Dr. Alexander Patek (ärztliche Leitung der Blutspendezentrale Saar-Pfalz gGmbH) für das Beantworten der Fragen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de oder www.pugis.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Aerzteblatt. (13. Juni 2018). *Nur zwei bis drei Prozent der Menschen in Deutschland spenden Blut.*

Zugriff am 22.07.2023 unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/95832/Nur-zwei-bis-drei-Prozent-der-Menschen-in-Deutschland-spenden-Blut>.

Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes. (o.D.). Einsatzgebiete für Blutspenden. Zugriff am 21.07.2023 unter <https://www.blutspendedienst.com/blutspende/spendeinfos/wer-braucht-mein-blut>.

BZgA. (2021). *Blut- und Plasmaspende*. Berlin: Humburg Media GmbH

Deutsches Rotes Kreuz. (23.06.2023). *Keine Angst vor der Blutabnahme*. Zugriff am 24.07.2023 unter <https://www.blutspende.de/magazin/blutspende-hautnah/keine-angst-vor-der-blutabnahme>.

Deutsches Rotes Kreuz. (29.05.2020). *Erstes Mal Blutspenden? – Checkliste für deine erste Blutspende*. Zugriff am 20.07.2023 unter <https://www.blutspende.de/magazin/von-a-bis-0/erstes-mal-blutspenden-checkliste-fuer-deine-erste-blutspende>.



<https://de.depositphotos.com/372990656/stock-photo-blood-donorship-man-gray-shirt.html>



<https://de.depositphotos.com/23046724/stock-photo-smiling-woman-donating-blood.html>