

Medienservice BZgA

Blutspenden können Leben retten

Zum Weltblutspendetag am 14. Juni bietet die BZgA Zahlen, Fakten und Antworten auf Fragen rund um das Thema Blutspende

Rund 14.000 Blutspenden werden pro Tag in Deutschland benötigt: Immer wieder sind Menschen zum Überleben auf das Blut eines anderen angewiesen, sei es nach einem Verkehrsunfall, bei einer Operation oder bei der Behandlung einer schweren Krankheit. Knapp die Hälfte aller Deutschen hat schon einmal im Leben Blut oder Plasma gespendet. Mit ihrer Kampagne „Einfach Leben retten! Spende Blut!“ informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema, erklärt, warum Blut- und Plasmaspenden auch in Corona-Zeiten wichtig sind, und was Spenderinnen und Spender wissen sollten.

Zahlen & Fakten zum Thema Blut

Im Blutkreislauf eines Erwachsenen mit seinem riesigen Gefäßnetz von fast 100.000 Kilometern Gesamtlänge fließen etwa fünf bis sechs Liter Blut. Das Herz pumpt bei jedem Schlag rund 70 Milliliter Blut durch den Körper – pro Minute etwa fünf Liter. In 24 Stunden sind das rund 7.200 Liter Blut.

Blut kann nicht künstlich, sondern nur durch den Körper selbst hergestellt werden. Die Blutzellen werden vor allem im Knochenmark gebildet.

Als lebenswichtiges Transportmittel des menschlichen Körpers nimmt das Blut Stoffe an verschiedenen Stellen auf und bringt sie dorthin, wo sie benötigt werden:

- Den Sauerstoff transportiert das Blut von der Lunge zu den Körperzellen und nimmt von dort aus Kohlenstoffdioxid wieder mit zurück zur Lunge.
- Über die Nahrung aufgenommene Nährstoffe wie Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate transportiert das Blut vom Darmtrakt zu den Körperzellen.
- Hormone und andere wichtige Botenstoffe verteilt das Blut im Körper und stellt auf diese Weise wichtige Informationsweiterleitungen sicher.
- Spezialisierte Zellen im Blut wehren Krankheitserreger ab und sorgen für die Blutstillung von Wunden.

Warum gibt es unterschiedliche Blutgruppen?

Die bekanntesten Blutgruppen-Systeme sind das AB0- und das Rhesus-System. Die verschiedenen Blutgruppen A, B, AB und 0 haben sich im Verlauf der Evolution herausgebildet. Als Grund werden heute evolutionäre Vorteile der einen oder anderen Blutgruppe vermutet, die sich durch Mutationen gebildet und dann weiter ausgebreitet hatten: So ist zum Beispiel in klassischen Malariagebieten die Blutgruppe 0 überproportional vertreten – Menschen mit dieser Blutgruppe erkranken weniger häufig an Malaria.

Die Blutgruppen sind regional sehr unterschiedlich verteilt. In Deutschland kommen die Blutgruppen A und 0 am häufigsten vor. Seltener sind die Blutgruppen B und AB.

>> Seite 2

Beim Rhesus-System gibt es Blut mit dem „Rhesusfaktor positiv (Rh+)“ und Blut mit dem „Rhesusfaktor negativ (Rh-)“. Ist jemand Rhesus-positiv, bedeutet das, dass das Rhesus-Antigen auf den roten Blutkörperchen vorhanden ist. Bei Rhesus-negativen Menschen fehlt das Antigen. Die meisten Menschen haben Rhesus-positives Blut.

Warum sollte man seine Blutgruppe kennen?

In Notfallsituationen ist es wichtig, die eigene Blutgruppe zu kennen – denn bei einer Bluttransfusion, die Leben retten kann, müssen Spender- und Empfängerblutgruppen übereinstimmen. Sonst kann es durch Verklumpung des Blutes zu lebensbedrohlichen Situationen kommen. Wenn man im Notfall Angaben zu seiner Blutgruppe machen kann (beispielsweise auch durch einen Blutspendepass), wird wertvolle Zeit gewonnen.

Ablauf einer Blut- oder Plasmaspende:

<https://www.blutspenden.de/blut-und-plasmaspende/ablauf-einer-blut-und-plasmaspende>

Fragen und Antworten zum Thema Blutspende

Wozu braucht man Blutspenden?

Bestandteile des Blutes werden zur Behandlung vieler Erkrankungen und zur Herstellung zahlreicher Medikamente eingesetzt. Beispiele: Das Eiweiß Albumin aus dem Blutplasma hilft Menschen mit schweren Verbrennungen oder Verletzungen. Konzentrate aus roten Blutkörperchen (Erythrozyten) helfen, hohe Blutverluste auszugleichen.

Auf was wird das Blut getestet?

Das Blut wird im Labor untersucht auf Hepatitis-A-, B- und C-Viren, das Humane Immundefizienzvirus (HIV), Antikörper gegen den Erreger der Syphilis und das Parvovirus B19 (verursacht Ringelröteln). Bei auffälligen Werten werden die SpenderInnen sofort benachrichtigt.

Wer darf Blut spenden?

Blut oder Plasma spenden darf, wer gesund und fit ist und kein erhöhtes Risiko für bestimmte Infektionskrankheiten hat. Die Blutgruppe spielt dabei keine Rolle.

Nach einer Impfung mit den zugelassenen SARS-CoV-2-Impfstoffen ist keine Spenderrückstellung erforderlich. Bei Wohlbefinden kann man am Folgetag der Impfung Blut spenden. <https://www.blutspende.de/informationen-zum-coronavirus/>

Wer Kontakt zu einer COVID-19-infizierten Person hatte, sollte erst vier Wochen danach wieder Blut spenden, COVID-19-Infizierte sollten acht Wochen damit warten. Weitere Ausschluss- und Rückstellungskriterien für eine Blutspende:

<https://www.blutspenden.de/blut-und-plasmaspende/rueckstellung-und-ausschluss/>

Ab wann und bis zu welchem Alter darf man Blut spenden?

>> Seite 3

Laut der Hämotherapie-Richtlinie

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/MuE/Richtlinie_Haemotherapie_E_A_2019_Aenderungsversion.pdf sollten

Erstspender mindestens 18 Jahre und maximal 60 Jahre alt sein. Bei Wiederholungsspendern beträgt das Mindestalter ebenfalls 18 Jahre und das Maximalalter 68 Jahre. Nach individueller ärztlicher Entscheidung sind aber auch Ausnahmen möglich.

Wie oft darf man Blut spenden?

Frauen dürfen höchstens vier Mal, Männer höchstens sechs Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Vollblutspenden müssen mindestens acht Wochen liegen. Die Abstände bei der Plasmaspende sind kürzer.

Wie oft darf man Plasma spenden?

Innerhalb von 12 Monaten kann man bis zu 60 Mal Plasma spenden. Zwischen zwei Plasmaspenden müssen jedoch mindestens zwei Kalendertage liegen. In der Regel hängt die Häufigkeit der Plasmaspenden einer Person von ihrer körpereigenen Regenerationsfähigkeit von Proteinen ab. Je besser diese ist, desto häufiger kann diese Person also auch Plasma spenden.

Ist eine Blut- oder Plasmaspende gut für die Gesundheit?

Menschen, die regelmäßig Blut spenden, haben im Vergleich zu solchen, die kein Blut spenden, ein geringeres Risiko, an einem Herzinfarkt zu erkranken. Außerdem deuten Studienergebnisse darauf hin, dass das regelmäßige Blutspenden eine blutdruckmindernde Wirkung bei Menschen mit Bluthochdruck hat.

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?

Eine Blut- oder Plasmaspende wird meist gut verkräftet, denn vor einer Blutabnahme werden alle Spenderinnen und Spender gesundheitlich gecheckt. Dennoch können Nebenwirkungen auftreten – beispielsweise Kreislaufprobleme (vor allem, wenn vorher zu wenig getrunken wurde), Übelkeit, Schmerzen und Bluterguss an der Einstichstelle sowie leichtes Kribbeln der Finger, der Zehen, der Zunge oder im Mund.

Mythen rund um die Blut- und Plasmaspende

Vor einer Blut- oder Plasmaspende darf man nichts essen oder trinken

Ganz im Gegenteil. Verwechselt wird die Blutspende häufig mit der Blutabnahme, wo die Blutwerte im zumeist nüchternen Zustand gemessen werden müssen. Beim Blutspenden ist ausreichendes Trinken und Essen besonders wichtig, da dem Körper 465 Milliliter Blut entnommen werden.

Mit einem Piercing oder Tattoo ist man lebenslang von der Blut- oder Plasmaspende ausgeschlossen.

>> Seite 4

Falsch. Wer sich ein Piercing oder ein Tattoo stechen lässt, kann nach vier Monaten wieder Blut spenden.

Weitere Infos:

<https://www.blutspenden.de>

<https://www.blutspenden.de/faq/>

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/blutspende/einfach-leben-retten-spende-blut-kompaktinfos-zur-blutspende/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Fax: 0221/8992257, E-Mail: blutspende@bzga.de