

# Gesundheitstipp des Monats April Blutspende – risikoarm und hilfreich



# Gesundheitstipp des Monats

## April – Blutspende – risikoarm und hilfreich

Zwei von drei Menschen benötigen irgendwann in ihrem Leben eine Bluttransfusion oder ein Medikament, das auf der Basis menschlichen Blutes hergestellt wurde. Viele Menschen bejahen ihre grundsätzliche Bereitschaft dazu, doch nur wenige gehen tatsächlich zur Blutspende. Wer Blut spendet, tut nicht nur der Allgemeinheit etwas Gutes. Regelmäßiges Blutspenden kann auch der eigenen Gesundheit dienen.

### Wer darf Blut spenden?

Spenden kann, wer zwischen 18 und 68 Jahre alt ist, mindestens 50 kg wiegt und gesund ist. Vorübergehende Krankheiten schließen bis zur Abheilung von der Blutspende aus. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme wird individuell geprüft, ob eine Blutspende möglich ist. Für Erstspenderinnen und -spender gilt eine Altersbegrenzung von 60 Jahren. Zudem sind aus Sicherheitsgründen für alle Blutspender ein fester Wohnsitz und die Vorlage des Personalausweises vorgeschrieben.

### Gesundheitsfördernde Wirkung

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Blutspenderinnen und -spender ein vermindertes Herzinfarktisiko haben. Ihre niedrigere Infarktrate wird auf verringerte Eisenkonzentrationen im Blut zurückgeführt, da regelmäßiges Blutspenden den Eisengehalt des Blutes senkt. Tests haben außerdem ergeben, dass ein verringerter Eisengehalt im Blut auch das Schlaganfall-Risiko vermindert.

### Nebenwirkungen

Wer bis zu viermal im Jahr Blut spendet, hat im Allgemeinen keine schädlichen Nebenwirkungen zu befürchten. Gelegentlich treten unmittelbar nach der Blutentnahme kurze und harmlose Kreislaufstörungen auf. Deshalb ist es wichtig, etwa eine halbe Stunde zu ruhen und ausreichend zu trinken. Nach einer Blutspende reguliert sich der Flüssigkeitshaushalt des Körpers innerhalb von ein bis zwei Tagen. Etwa ebenso lang braucht es, bis das Blutplasma wieder ersetzt ist. Der Verlust an roten Blutkörperchen ist nach circa zwei Wochen wieder ausgeglichen.

