

Pressemitteilung

Bruckmühl, 08.04.2022

Weltblutspendetag

„Soll ich Blut spenden?“ - Gute Argumente fürs erste Mal

Dass Blutspenden Leben retten, ist den meisten bewusst. Und wenn jetzt - wie jedes Jahr am 14. Juni - die Weltgesundheitsorganisation WHO und die internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften wieder den Weltblutspendetag feiern, fragen sich viele: „Sollte ich nicht auch Blut spenden?“ Tatsächlich hat die Prozedur für Spender vorwiegend positive Gesundheitsfolgen - die Risiken, zum Beispiel für einen Eisenmangel, kann jeder begrenzen.

Der Weltblutspendetag erinnert an den Geburtstag von Karl Landsteiner, der die menschlichen Blutgruppen entdeckte und 1930 mit dem Nobelpreis für Medizin und Physiologie ausgezeichnet wurde. Landsteiner wurde am 14. Juni 1868 geboren. Seit 2004 ist sein Geburtstag der Weltblutspendetag und erinnert daran: Nach schweren Unfällen, Operationen oder auch Geburtskomplikationen ist eine Blutspende oftmals unverzichtbar. Prozentual das meiste Spenderblut braucht es, um Krebspatienten zu therapieren. Allein in Deutschland werden laut Experten täglich 15.000 Dosen Spenderblut benötigt¹.

Was Spenderinnen und Spender wissen sollten

Zur Blutspende zugelassen sind nur Menschen, die höchstwahrscheinlich frei von ansteckenden Krankheiten sind. Außerdem muss feststehen, dass die Spende ihnen nicht schadet, sondern eher nützt. Die Neubildung von Blut nach der Spende kann die Gesundheit stärken, zeigen Studien: Wer vorher Bluthochdruck hatte, bei dem kann er durch regelmäßiges Blutspenden moderat gesenkt werden². Außerdem gibt es Erkenntnisse, dass regelmäßiges Blutspenden die antioxidative Kapazität des Bluts erhöht - das kann Alterungsprozesse verlangsamen³. Zudem verbessern sich bei regelmäßigen Blutspendern tendenziell die Leberwerte, bei Frauen zusätzlich die Blutfettwerte³.

Zudem gilt: Wer die Blutentnahme in der Hausarztpraxis belastend findet, könnte von der Blutspende positiv überrascht sein. Denn in Blutspendezentren oder bei Spendenaktionen geht es oft entspannt zu. Die Spender liegen in bequemen Sesseln, die Erfahrung und Geübtheit der involvierten Fachkräfte minimiert die Schmerzen beim Einstich. Viele zu Anfang Ängstliche kommen daher nach der ersten Blutspende immer wieder.

Wenige Risiken - und die lassen sich weiter begrenzen

Manche fürchten dennoch, sich bei den Terminen anzustecken, zum Beispiel mit COVID-19. Doch jede Spendenaktion erfolgt unter strengen Sicherheits- und Hygienerichtlinien und mit FFP2-Maske und Abstand schützt sich jeder zusätzlich⁴.

Viele sorgen sich auch um ihre Eisenwerte nach der Blutspende. Natürlich verbraucht die Blutneubildung Eisen, und es dauert durchschnittlich acht Wochen, bis das Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Doch erstens wird in Deutschland vor jeder Blutspende der Hämoglobin-(Hb-)wert ermittelt und zur Spende nur zugelassen, wer gut versorgt ist. Und zweitens kann jeder dem Körper helfen, die Speicher nach der Spende aufzufüllen. Das geschieht entweder sowohl durch eine eisenreiche Ernährung als auch gegebenenfalls durch Supplemente. Eine Studie zeigte, dass die tägliche Einnahme von 37,5 mg zweiwertigem Eisen in Form von Eisen(II)-gluconat bei Blutspendern raschen Erfolg erzielte. Die mittlere Erholungszeit nach der Spende betrug 76 Tage, wohingegen sie bei Teilnehmern ohne Supplementierung mehr als 168 Tage umfasste⁵.

Zum Auffüllen der Eisenspeicher bei erhöhtem Eisenbedarf - und damit einem Eisenmangel vorbeugend - kann das seit Jahren bewährte Tonikum Floradix[®] mit Eisen eingesetzt werden. Das darin enthaltene Eisen(II)-gluconat ist besonders gut bioverfügbar. Die Dosierung beträgt 3 x tgl. 15 ml oder 2 x tgl. 22,5 ml. Dies entspricht 36,8 mg verwertbarem Eisen pro Tag.

Wer Blut spenden möchte, hat also gute Chancen, davon gesundheitlich nur zu profitieren - während er die Genesung anderer unterstützt. Das ist doch ein guter Anlass, sich vom Weltblutspendetag zur Erstspende motivieren zu lassen!

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Quellen:

¹ <https://www.bzga.de/was-wir-tun/blutspende/>

² Kamhieh-Milz S, et al: Regular blood donation may help in the management of hypertension: an observational study on 292 blood donors. *Transfusion* 2016;56(3): 637-44.

³ Samesidis I, et al.: Hematological, biochemical and antioxidant indices variations in regular blood donors among Mediterranean regions. *Transfus Apher Sci.* 2019 Dec;58(6):102659. doi: 10.1016/j.transci.2019.10.001

⁴ <https://www.blutspende.de/informationen-zum-coronavirus/> (abgerufen am 12.02.2022)

⁵ Kiss JE et al. Oral Iron Supplementation After Blood Donation: A Randomized Clinical Trial. *JAMA.* 2015; 313(6): 575-583.

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen

UVP: 10,49 €

Pflichtangaben:

Floradix® mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de