

## Themendossier Blutspende

Seite 1 von 4

### Blutspenden können Leben retten

#### Zahlen, Fakten und Antworten auf Fragen rund um das Thema Blutspende

Jährlich werden in Deutschland mehr als drei Millionen Blutkonserven (Erythrozytenkonzentrate) für die medizinische Versorgung von Patientinnen und Patienten angewendet. 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 seiner Kampagne „Blut spenden. Einfach machen.“ informiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zum Thema, erklärt, warum Blut- und Plasmaspenden 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.

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.

Beim Rhesus-System unterscheidet man Blut mit dem „Rhesusfaktor positiv (Rh+)“ und Blut mit dem „Rhesusfaktor negativ (Rh-)“.

Ist jemand Rhesus-positiv, bedeutet dies, dass das Rhesus-Antigen auf den roten Blutkörperchen vorhanden ist. Bei Rhesus-negativen Menschen fehlt das Antigen. Die meisten Menschen haben Rhesus-positives Blut.

### **Sollte man seine Blutgruppe kennen?**

Die eigene Blutgruppe zu kennen, ist für die medizinische Versorgung nicht notwendig. Bevor Blutprodukte, bei denen die Blutgruppe eine Rolle spielt, angewendet werden, wird die Blutgruppe der Patientin oder des Patienten bestimmt. Die Blutgruppenbestimmung wird auch im Notfall sehr schnell durchgeführt.

### **Ablauf einer Blut- oder Plasmaspende:**

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

## **Fragen und Antworten zum Thema Blut- und Plasmaspende**

### **Wozu braucht man Blut- und Plasmaspenden?**

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 auf Hepatitis B- und C-Viren, das Humane Immundefizienzvirus (HIV) und auf Antikörper gegen den Erreger der Syphilis untersucht. Situationsbezogene Testungen können auch auf Malaria oder das West-Nil-Virus durchgeführt werden. Darüber hinaus können die Blutspendedienste auch auf das Parvovirus B19 (verursacht Ringelröteln) oder das Zytomegalievirus testen. Bei auffälligen Werten werden die Spenderinnen oder Spender 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.

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?**

Das Mindestalter für eine Blut- oder Plasmaspende beträgt 18 Jahre. Bis Ende März 2023 gab es eine obere Altersgrenze für Erst- und Wiederholungsspendende. Mit den Änderungen von März 2023 legt das Transfusionsgesetz (TFG) fest, dass es keine obere Altersgrenze für Blut- und Plasmaspenden mehr gibt. Die Zulassung zur Spende erfolgt weiterhin nach individueller ärztlicher Entscheidung.

### **Wie oft darf man Blut spenden?**

Frauen dürfen höchstens vier Mal, Männer höchstens sechs Mal innerhalb von zwölf Monaten Vollblut spenden. Zwischen zwei Vollblutspenden müssen mindestens acht Wochen liegen. Die Abstände bei Plasmaspenden 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 spendefreie Kalendertage liegen. Es wird regelmäßig kontrolliert, ob der Gehalt der Plasmaeiweiße im Blut der spendenden Person ausreichend ist. Bei zu geringen Werten kommt es zu einer Rückstellung von der Spende. Wie häufig eine Person Plasma spenden kann, hängt daher auch von ihrer körpereigenen Regenerationsfähigkeit von Proteinen ab. Je besser diese ist, desto häufiger kann diese Person also auch Plasma spenden.

### **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 etwa 500 Milliliter Blut entnommen werden.

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

Diese Aussage stimmt nicht: Wer sich ein Piercing oder ein Tattoo stechen lässt, kann grundsätzlich nach vier Monaten wieder Blut spenden.

### **Weiterführende Informationen zum Thema:**

<https://www.blutspenden.de>

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

<https://www.instagram.com/blutspenden.bioeg/>

<https://www.facebook.com/Blutspenden.bzga>

### **Bestellung der kostenlosen BIÖG-Materialien unter:**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Seite 4 von 4

### **Pressekontakt**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Tel. 0221 8992-332

E-Mail [pressestelle@bioeg.de](mailto:pressestelle@bioeg.de)

[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

Instagram: [www.instagram.com/bioeg/](https://www.instagram.com/bioeg/)

LinkedIn: [www.linkedin.com/company/bioeg/](https://www.linkedin.com/company/bioeg/)

Facebook: [www.facebook.com/bioeg.de/](https://www.facebook.com/bioeg.de/)

X: [www.x.com/bioeg\\_de](https://www.x.com/bioeg_de)

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.