

BLUTSPENDE

Am Mittwoch, 05. Oktober 2022

von 14:30 – 19:30 Uhr

in der **Gutacher Festhalle**

Hauptstraße 40

Hier geht es zur Terminreservierung:

<https://terminreservierung.blutspende.de>

Blutspender sind Lebensretter. Das weiß jeder. Aber wusstest du, dass du mit einer Blutspende nicht nur anderen Menschen hilfst, *sondern auch dir selbst etwas Gutes tust?*

Blutspenden retten Leben und verbessern den Blutdruck

Das wichtigste Argument, weshalb Menschen beim Deutschen Roten Kreuz Blut spenden, ist, dass sie damit anderen Personen in medizinischen Notfallsituationen helfen können.

Doch eine Blutspende ist darüber hinaus auch für dich als Spender oder Spenderin gesund – und zwar in vielfältiger Weise.

Mediziner der Charité Berlin haben etwa im Rahmen einer Studie herausgefunden, **dass regelmäßige Blutspenden den Blutdruck bei Hypertonie (*Bluthochdruck*) verbessern.**

Konkret wurden jeweils 150 Blutspender mit normalem Blutdruck sowie mit erhöhtem Blutdruck über eine Dauer von vier Vollblutspenden untersucht. Die Ergebnisse verdeutlichten, dass der Blutdruck bei Personen mit hohen Ausgangswerten signifikant abnahm. Dieser blutdrucksenkende Effekt hielt bis zu sechs Wochen an und ist folgenreich, denn bereits kleine Minderungen des Blutdrucks können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen oder das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren. Zudem zeigte sich, dass die Blutdruckabnahme umso stärker ausfiel, je häufiger diese Personen Blut spendeten. Regelmäßiges Blut spenden erhöht also die Wirkung. Das bedeutet jedoch nicht, dass du beliebig oft zur DRK-Blutspende gehen darfst. Denn zwischen zwei Spenden muss immer ein Mindestabstand von acht Wochen liegen. Diese Zeit benötigt dein Körper, um die roten Blutkörperchen nachzubilden.

In einer ergänzenden Befragung gaben die Studienteilnehmer ebenfalls an, dass sie sich durch **regelmäßiges Blut spenden leistungsfähiger fühlen und auch allgemein ein höheres Wohlbefinden** haben.

Prof. Dr. Andreas Michalsen, der an der Umsetzung der Studie beteiligt war, vermutet auf Basis weiterer Ergebnisauswertungen zudem, *"dass regelmäßige Blutspender im Vergleich zu Nicht-Blutspendern seltener an Erkältungen erkranken und eine gesteigerte Immunabwehr aufweisen."*

Blut spenden ist also gesund.

Übrigens: bereits im alten Griechenland wurde ein "Aderlass" vorgenommen, um Körper und Kreislauf von Betroffenen zu entlasten.

DRK Ortsverein Hornberg-Gutach e.V.