



**Einfach
machen.**

Blut- und Plasmaspende





Blut spenden

Blut

Unser Blut besteht zu etwa 45 Prozent aus festen Bestandteilen, den Blutzellen. 55 Prozent unseres Blutes ist Blutplasma. Die größte Gruppe der Blutzellen bilden die roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Sie verleihen dem Blut seine rote Farbe. Weitere Blutzellen sind die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und die Blutplättchen (Thrombozyten). Spendet man Blut mit allen seinen Bestandteilen, so bezeichnet man diese Spende als Vollblutspende.

Dafür wird deine Vollblutspende gebraucht

Vollblutspenden werden in der Regel in ihre Bestandteile aufgetrennt. Es werden zum Beispiel Erythrozytenkonzentrate, Plasma oder Gerinnungsfaktoren daraus gewonnen. Jede Patientin oder jeder Patient kann so den benötigten Bestandteil erhalten.

Ablauf einer Blutspende



Spenderfragebogen und persönliche Befragung

Vor der Spende wird festgestellt, ob du im Hinblick auf deinen Gesundheitszustand und deine Vorerkrankungen Blut spenden kannst.



Gesundheitscheck

Eine Ärztin oder ein Arzt prüft deinen Blutdruck und Puls sowie deine Körpertemperatur und deinen Hämoglobin-Wert.



Blutabnahme

Aus deiner Armbeuge werden rund 500 Milliliter Vollblut entnommen.



Vertraulicher Selbstausschluss

Wenn du während der Abnahme Zweifel an der Abgabe deiner Spende entwickelst, kannst du anonym bestimmen, dein Blut nicht weiterzugeben.



Ausruhen und Imbiss

Nach der Spende gibt es eine Ruhezeit von mindestens 30 Minuten. In dieser Zeit sind ein Snack und viel Trinken wichtig.

Häufige Fragen zur Blutspende

Wer darf Blut spenden?

- Personen ab 18 Jahren
- Körpergewicht mindestens 50 kg

Wie oft kann ich spenden?

- Frauen viermal jährlich
- Männer sechsmal jährlich
- Zwischen zwei Spenden müssen mindestens acht Wochen liegen.

Wie lange dauert eine Blutspende?

Die Blutabnahme dauert ungefähr zehn Minuten. Inklusive der Anmeldung, der ärztlichen Untersuchung vor der Blutspende und der Erholung danach solltest du insgesamt ungefähr eine Stunde einplanen.

Wirkt sich eine Blutspende auf meine Gesundheit aus?

Nach der Spende können leichte Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Schwindel, auftreten. **Aber:** Studien zeigen, dass Blutspenden gesundheitliche Vorteile, wie ein verringertes Herzinfarktrisiko oder positive Auswirkungen auf den Blutdruck, mit sich bringen können.

Auf was wird meine Blutspende getestet?

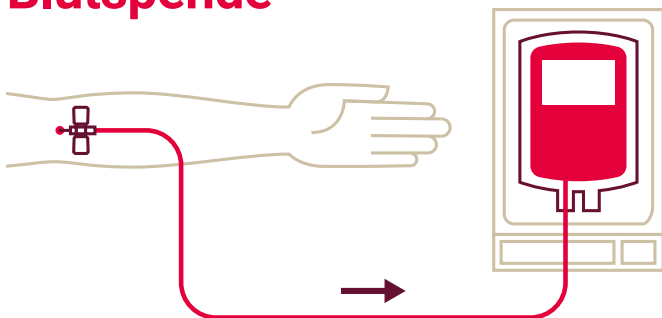
- Hepatitis-B- und -C-Virus
- Humanes Immundefizienz-Virus (HIV)
- Syphilis
- situationsbezogene Testungen zum Beispiel auf Malaria oder das West-Nil-Virus nach Rückkehr aus Risikoländern
- weitere Testung auf freiwilliger Basis der Blutspendedienste zum Beispiel auf das Parvovirus B19 (Ringelröteln) oder das Zytomegalievirus (Speicheldrüsen-Viruskrankheit)



Deine Blutspende ist gleichzeitig ein Gesundheitscheck. Sollten Werte auffällig sein, wirst du umgehend benachrichtigt.

Antworten auf weitere wichtige Fragen findest du auf [blutspenden.de](https://www.blutspenden.de)

Blutspende





Plasma spenden

Plasma

Gut die Hälfte des Blutes (55 Prozent) ist eine klare, gelbliche Flüssigkeit: das Blutplasma, kurz Plasma. Es besteht zu 91 Prozent aus Wasser. Der Rest sind Nährstoffe, Hormone, Mineralien und mehr als 120 verschiedene Eiweißstoffe (Proteine). Diese Eiweiße sind zum Beispiel für die Blutgerinnung und zur Abwehr von Infektionen lebenswichtig.

Dafür wird deine Plasmaspende gebraucht

Bei hohen Blutverlusten oder bei Gerinnungsstörungen kommt eine Transfusion mit Plasma zum Einsatz. Außerdem ist Plasma die Basis für lebenswichtige Arzneimittel.

Ablauf einer Plasmaspende



Spenderfragebogen und persönliche Befragung

Vor der Spende wird festgestellt, ob du im Hinblick auf deinen Gesundheitszustand und deine Vorerkrankungen Plasma spenden kannst.



Gesundheitscheck

Eine Ärztin oder ein Arzt prüft deinen Blutdruck und Puls sowie deine Körpertemperatur und deinen Hämoglobin-Wert.



Plasma-Abnahme

Vollblut aus deiner Armbeuge gelangt in eine Apheresemaschine, die es zentrifugiert und so das Plasma von den übrigen Blutbestandteilen trennt. Die übrigen Blutbestandteile gelangen zurück in deinen Körper. Das separierte Plasma bleibt zurück.



Vertraulicher Selbstausschluss

Wenn du während der Abnahme Zweifel an der Abgabe deiner Spende entwickelst, kannst du anonym bestimmen, dein Plasma nicht weiterzugeben.



Ausruhen und Imbiss

Nach der Spende gibt es eine Ruhezeit von mindestens 30 Minuten. In dieser Zeit sind ein Snack und viel Trinken wichtig.

Häufige Fragen zur Plasmaspende

Wer darf Plasma spenden?

- Personen ab 18 Jahren
- Körpergewicht mindestens 50 kg

Wie oft kann ich spenden?

- Bis zu 60 Plasmaspenden im Jahr sind möglich (weniger, wenn parallel auch Vollblut gespendet wird).
- Zwischen zwei Spenden müssen mindestens zwei Kalendertage liegen.

Wie lange dauert eine Plasmaspende?

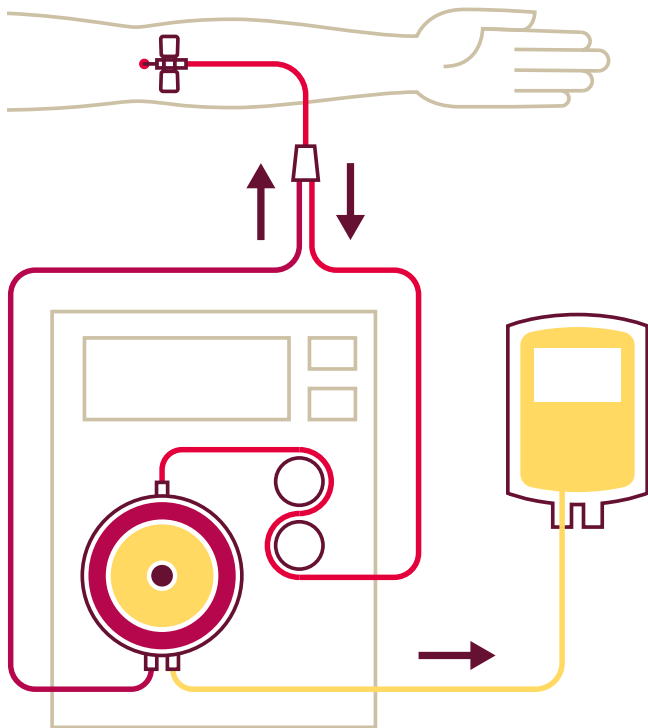
Eine Plasmaspende dauert etwa 30 bis 45 Minuten. Hinzu kommen etwa 30 Minuten für die Anmeldung, die ärztliche Untersuchung vor der Spende und die Entspannung danach.

Wie viel Plasma wird entnommen?

Abhängig von deinem Körpergewicht werden zwischen 650 und 850 Milliliter Plasma entnommen. Manchmal auch weniger. Der Bedarf an Plasma kann nicht allein über Vollblutspenden gedeckt werden. Daher sind Plasmaspenden sehr wichtig.

Antworten auf weitere wichtige Fragen findest du auf [blutspenden.de](https://www.blutspenden.de)

Plasmaspende



Apheresemaschine

Warum sind Blut- und Plasmaspenden so wichtig?

In Deutschland werden jährlich etwa 3,2 Millionen Blutkonserven (Erythrozytenkonzentrate) zur medizinischen Versorgung von Patientinnen und Patienten angewendet. Blut lässt sich nicht künstlich herstellen und gespendetes Blut ist nur begrenzte Zeit lagerfähig. Neben Vollblut kannst du auch Blutbestandteile, zum Beispiel Plasma, spenden. Blutkonserven und Medikamente aus Plasma sind nach schweren Unfällen, bei größeren Operationen und zur Behandlung verschiedener Erkrankungen unverzichtbar.

Wo kann ich spenden?

Blut und Plasma spenden kannst du in Universitätskliniken und in vielen Krankenhäusern, bei Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes oder bei kommunalen und privaten Blut- bzw. Plasmaspendezentren. Außerdem gibt es mobile Blutspendedienste mit täglich wechselnden Ortsterminen.



Bring zur Spende unbedingt einen amtlichen Lichtbildausweis im Original mit, zum Beispiel deinen Personalausweis.



Auf **blutspenden.de** findest du Spendezentren in deiner Nähe.





Setz ein Zeichen!

Egal, welche Blutgruppe du hast:
Deine Spende wird gebraucht!
Trag den **Blutspende-Pin** und setz
damit ein Zeichen! Mehr Infos zur
Blut- und Plasmaspende gibt es auf
blutspenden.de. Den Blutspende-
Pin erhältst du auf **shop.bzga.de**.

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion:

BZgA

neues handeln AG

Stand der Bearbeitung: Juli 2023

Bildnachweis:

Cover: @Drobot Dean (AdobeStock),

Innenseite: @contrastwerkstatt (Adobe Stock)

Druck:

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 3.60.10.23

Artikelnummer: 60080047

Dieses Faltblatt ist kostenlos erhältlich bei der
BZgA, 50819 Köln, oder per E-Mail an bestellung@bzga.de.

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/
die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

**Mehr Infos zur Blut- und
Plasmaspende gibt's auf**

blutspenden.de

blutspenden.bzga 

Blut spenden. Einfach machen 