

# Ein kleiner Piks, der Leben rettet

Wer die Kriterien erfüllt, kann Blutspender werden

*Lebensretter sein, das kann man als Blutspender. Die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst einmal von einer Spende profitiert, ist hoch. Etwa zwei Drittel aller Menschen benötigen einmal im Leben eine Blutspende oder ein aus Blutplasma hergestelltes Medikament.*

Von Annette Leyssner

Knapp fünf Millionen Blutspenden werden jedes Jahr in Deutschland abgegeben. Das System ruht auf drei Säulen: Neben den Blutspendediensten des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) gibt es staatlich-kommunale und private Dienste. „Die Spendenbereitschaft der Deutschen ist gestiegen, der Bedarf an Blutkonserven allerdings noch mehr“, sagt Friedrich-Ernst Dümpe vom Blutspendedienst des DRK. Der medizinische Fortschritt habe die Nachfrage nach Blutkonserven erhöht, weil immer häufiger komplizierte Eingriffe vorgenommen würden. So verdoppelte sich beispielsweise alleine die Zahl der Operationen am offenen Herzen im Zeitraum zwischen 1990 und 2002.

### Wer kann spenden?

Spenden können gesunde Männer und Frauen, die zwischen 18 und 68 Jahren alt sind und mindestens 50 Kilogramm wiegen. Erstspender dürfen nicht älter als 60 Jahre alt sein. Schwangere und stillende Mütter sind nicht zugelassen. Einige Bevölkerungsgruppen werden außerdem grundsätzlich ausgeschlossen. Dazu zählen Prostituierte, Straftatverdächtige und Homosexuelle. „Bei diesen Gruppen besteht ein erhöhtes Risiko, dass sie Krankheitserreger wie den HI-Virus im Blut haben“, sagt Dümpe vom DRK. „Wenn jemand sich vor ein paar Tagen infiziert hat und dann zur Spende geht, lässt sich die Krankheit mit unseren Tests noch nicht feststellen.“

Deshalb muss man auch nach einem Besuch im Tattoo- oder Piercingstudio vier Monate warten. Ebenfalls ausgeschlossen werden Menschen, die zwischen 1980 und 1996 mehr als sechs Monate lang in England gelebt haben. Sie könnten sich durch BSE-verseuchtes Rindfleisch mit der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit infiziert haben. Wer durch Malariaerkrankung gereist ist, muss in der Regel eine Sperrfrist von einem Jahr einhalten. „Es gibt keinen Test auf Malaria. Der Spender kann keine Symptome haben, obwohl sich der Erreger in seinen roten Blutzellen versteckt“, erläutert Dümpe. Menschen, die Antibiotika oder bestimmte Psychopharmaka einnehmen, dürfen ebenfalls nicht spenden. Gleiches gilt für Diabetiker, die Insulin spritzen. Unproblematisch ist hingegen eine Diabetes, die durch Diät oder mit oral eingenommenen Medikamenten behandelt wird oder die Einnahme von Blutdruckmedikamenten.



Ein halber Liter wird hier abgezapt. Foto Simon

Ob kürzlich erfolgte Impfungen oder die Einnahme von Medikamenten ein Hindernis sind, werde im Einzelfall entschieden. Bis zu 20 Prozent der potenziellen Spender müssten abgewiesen werden, sagt Dümpe. Um sich nicht vergeblich auf den Weg zu machen, können Interessierte die kostenlose Servicenummer des DRK anrufen (siehe Kasten) und sich ausführlich beraten lassen.

### Wie läuft die Blutspende ab?

„Essen Sie etwas mehr als üblich“, rät Beate Luz, Ärztin und Leiterin der Blutzentrale des Zentralinstituts für Transfusionsmedizin im Stuttgarter Katharinenhospital. Die letzte Mahlzeit sollte nicht mehr als drei Stunden zurückliegen. Es ist ratsam, etwa 1,5 Liter Flüssigkeit in den Stunden vor der Blutspende zu trinken. Alkohol ist tabu. Bei der Anmeldung muss ein Personal- oder Blutspendeausweis vorgelegt sowie ein Formular ausgefüllt werden, in dem beispielsweise nach Operationen oder Medikamenteneinnahme gefragt wird. Dann hört ein Arzt Herz und Lunge ab und ermittelt den Hämoglobinwert durch die Abnahme eines Blutropfens aus der Fingerkuppe oder dem Ohrfläppchen. So kann festgestellt werden, ob der Spender unter Blutarmut (Anämie) leidet.

Ist alles in Ordnung, wird dem Freiwilligen ein halber Liter Blut abgenommen. Die Nadel wird dazu in die Ellenbeuge des Arms eingeführt. Verwendet wird Einwegmaterial, daher besteht kein Risiko, sich beispielsweise mit HIV oder Hepatitis zu infizieren. Zunächst werden einige Proben separat für Untersuchungen abgefüllt, dann wird das Blut in einem Beutel gesammelt. „Die Spende selbst dauert nur knapp zehn Minuten“, sagt Beate Luz. „Rechnet man die Voruntersuchungen und eine Ruhepause danach ein, sollten Spender etwa eine halbe Stunde Zeit mitbringen.“

Nach der Spende ist es ratsam, noch zehn Minuten liegen zu bleiben, damit sich der Kreislauf erholen kann. Oft gibt es anschließend einen kostenlosen Imbiss. Wichtig sei vor allem, etwas zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, rät Beate Luz. Der Blutspender sollte zudem eine halbe Stunde warten, bevor er ins Auto steigt und auf einen Saunabesuch während der nächsten 24 Stunden verzichten.

Etwa sechs Liter Blut fließen durch den Körper des Menschen. Innerhalb von zwei Stunden gleicht er den Flüssigkeitsverlust durch die Blutentnahme wieder aus. Die Blutzellen werden nach etwa zwei Wochen ersetzt. Männer können bis zu sechsmal im Jahr Blut spenden, Frauen bis zu viermal. „Da Frauen durch ihre Periode regelmäßig Blut verlieren, sind sie eher in Gefahr, in eine Anämie zu rutschen“, erklärt Friedrich-Ernst Dümpe vom Blutspendedienst des DRK. Zwischen zwei Terminen sollten mindestens acht Wochen liegen, damit der Körper den Eisenverlust auch wieder kompensieren kann.

### Welche Vorteile hat man?

Das DRK zahlt Spendern grundsätzlich kein Geld. Regelmäßige Spender erhalten für die Blutabgabe Anstecknadeln in Bronze, Silber oder Gold. An einigen Terminen werden außerdem Prämien, zum Beispiel Musicalkarten, verlost. Bei den Kliniken und privaten Diensten gibt es meist eine Aufwandsentschädigung, die bis zu 25 Euro betragen darf.

„Man erfährt seine Blutgruppe sowie den Rhesusfaktor. Außerdem ist das ein kostenloser Gesundheitscheck“, nennt Eberhard Weck vom Blutspendedienst des DRK in Baden-Württemberg und Hessen Vorteile für den Spender. „Ist zum Beispiel der Hämoglobinwert auffällig, raten wir, einen Termin



Lebensrettend: nicht nur Unfallopfer, sondern auch Krebspatienten oder chronisch Kranke profitieren von der Spende. Foto Mauritius

beim Hausarzt auszumachen. So kann eventuell herauskommen, dass eine Darmerkrankung zu einem konstanten, geringen Blutverlust führt, auch wenn das der Betroffene gar nicht gemerkt hat.“ Der Blutdruck wird ebenfalls gemessen. „Da sind manche überrascht, wenn der Arzt Bluthochdruck feststellt. Betroffene fühlen sich häufig gut, obwohl sie vielleicht kurz vor dem Schlaganfall stehen.“

Einige Menschen sind außerdem davon überzeugt, dass der Aderlass gesund ist. „Viele Blutspender sagen uns: Am nächsten Tag fühle ich mich topfit.“ Ein Marathonläufer kommt immer drei Tage vor einem Wettkampf zur Spende. Er schwört darauf, aber wissenschaftliche Belege für eine gesundheitsfördernde Wirkung gibt es nicht“, sagt Friedrich-Ernst Dümpe vom DRK. „Bei jedem Menschen erneuern sich die Blutzellen nach spätestens 120 Tagen. Es ist also nicht so, dass ein 80-Jähriger 80 Jahre alte Blutzellen hat“, sagt die Ärztin Beate Luz.

Bundesweite Richtlinien setzen das Höchstalter für Spender bisher auf 68 Jahre fest. „Blut von älteren Menschen ist aber nicht schlechter. Es geht vielmehr darum, die Spender zu schützen. Im Alter besteht ein höheres Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.“

### Was passiert mit dem Blut?

Jede Blutspende wird auf Erreger von Hepatitis, HIV, Syphilis und anderen Krankheiten untersucht. In den Anfängen der Transfusionsmedizin wurde Patienten das gespendete Blut direkt übertragen. Heute werden aus einer Spende meist mehrere Produkte hergestellt, und die Patienten erhalten nur die Bestandteile, die sie benötigen. Dadurch sinkt das Risiko von Unverträglichkeiten. Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) werden beispielsweise bei Operationen benötigt. Sie werden auf vier Grad gekühlt und halten dann ungefähr sechs Wochen.

Weißes Blutplasma wiederum helfen zum Beispiel Menschen, die an Tumorerkrankungen leiden. Sie werden bei 22 Grad gelagert und sind nur wenige Tage verwertbar. Plasma ist die durchsichtig-gelbliche Flüssigkeit, in der die Blutzellen schwimmen. Daraus werden Medikamente hergestellt, die etwa Patienten mit der Bluterkrankheit oder mit einer Immunschwäche helfen. Tiefgekühlt kann Plasma bis zu zwei Jahren lang aufbewahrt werden.

Das Blut wird prinzipiell nach Gruppen eingeteilt: A, B, AB oder 0. Sind die Blutgruppen von Spender und Empfänger nicht kompatibel, kommt es zu lebensgefährlichen Verklumpungen. Blut der Gruppe 0 ist bei allen Patienten einsetzbar. Deshalb sind diese Spenden besonders begehrt. Was heute eine Blutkonserve ist, war übrigens für den preussischen Soldaten im 19. Jahrhundert das auf den Rucksack geschnallte Lamm. Das Tier diente als lebende Blutkonserve. Bei Bedarf sollte ihm der Soldat eine Kanüle in die Halsschlagader stechen. Die Übertragung von Tierblut in die Adern von Patienten war nicht ungewöhnlich, bis der Mediziner Karl Landsteiner 1901 die Blutgruppen entschlüsselte. Damit konnte er erklären, warum Tier-Mensch-, aber auch Mensch-Mensch-Transfusionen so häufig schiefgingen.

## Termine in Stuttgart

Regelmäßige Spendetermine in der Region Stuttgart sind beim Blutspendedienst des Zentralinstituts für Transfusionsmedizin im Katharinenhospital und beim Deutschen Roten Kreuz zu erfahren.

■ **Deutsches Rotes Kreuz:** Nächster Termin: Freitag, 13. Februar; 15.30–19.30 Uhr; Evangelisches Gemeindehaus; Giebelstraße 30.

Kostenlose DRK-Hotline  
Telefon: 08 00/1 19 49 11

### Katharinenhospital Spendetermine:

Montag 7–10 und 15.30–18.30 Uhr  
Dienstag 7–12.45 Uhr  
Mittwoch 11.30–18.30 Uhr  
Donnerstag 7–12.45 Uhr  
Freitag 7–12.45 Uhr  
Telefonische Auskunft: 07 11/2 78 47 36 (Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 13–18.30 Uhr)

■ Weitere Informationen und aktuelle Spendetermine gibt es unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) und [www.klinikum-stuttgart.de](http://www.klinikum-stuttgart.de). StZ

## Nachgefragt

# Die Reserven werden knapper

*Gibt es genügend Blutkonserven in der Region? Und was passiert mit den Spendern? Eberhard Weck, Sprecher des Blutspendedienstes des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) für Baden-Württemberg und Hessen, hat diese Fragen und mehr im Gespräch mit Annette Leyssner geklärt.*

Wie ist die Versorgungslage mit Blutkonserven in der Region?

Die Lage ist angespannt. Wir haben in den vergangenen Wochen rund zehn Prozent weniger Spenden erhalten, als wir prognostiziert hatten. Im Schnitt haben 2800 Menschen jeden Werktag beim DRK in Baden-Württemberg und Hessen Blut gespendet. Trotzdem konnte eine umfassende Versorgung der Kliniken nicht immer sichergestellt werden. Das spüren alle DRK-Blutspendedienste. Wir müssen Gesunde dazu bekommen, an Krankheit zu denken. Das ist schwer. Viele denken: „Blutspenden brauchen nur Unfallopfer. Ich bin ein guter Autofahrer und auch sonst vorsichtig.“ Aber für Notfalltransfusionen werden nur etwa zehn Prozent der Spenden verwendet. Viele Menschen benötigen regelmäßig Konserven. Etwa ein Viertel der Spenden fließt in die Behandlung von Krebspatienten.



Eberhard Weck, Blutspendedienst DRK

Wie lässt sich die Spenderzahl steigern?

Etwa 70 Prozent der Deutschen sind bereit, Blut zu spenden, ergeben Umfragen. De facto spenden nur vier Prozent der Bevölkerung Blut. Das sind diese grundsätzliche Bereitschaft in Taten niederschlägt, daran müssen wir arbeiten. Es ist geplant, das auf 68 Jahre festgelegte Höchstalter aufzuheben. Die 68-Jährigen von heute sind gesünder als vor 30 oder 40 Jahren. Es gibt 70-Jährige, die Marathon laufen, und sehr fitte 80-Jährige. Sinnvoll wäre es, weniger auf das kalendrische und mehr auf das biologische Alter zu achten. In Österreich wurde kürzlich die obere Altersgrenze aufgehoben, dort darf jeder über 18 spenden, wenn er gesund ist.

### Meine Nase läuft, aber an sich fühle ich mich fit. Darf ich spenden?

Nein. Menschen mit Erkältungen sind ausgeschlossen, genauso wie diejenigen, die eiternde Wunden oder Durchfall haben. Für Gesunde sind diese Beschwerden nur lästig. Werden aber die Viren mit dem Blut einem Schwerkranken übertragen, kann das lebensbedrohlich sein. Wir wollen eine Gefährdung des Spenders und des Empfängers ausschließen. Ob chronische Krankheiten wie Asthma gegen eine Spende sprechen, entscheidet der Arzt, der immer bei der Spende dabei ist.

### Es gab Gerüchte, dass deutsche Blutspenden ins Ausland verkauft werden.

Wir verkaufen kein Blut ins Ausland. Das wurde in Zeitungsberichten falsch wiedergegeben und kann zur Verunsicherung potenzieller Spender beigetragen haben. Fakt ist: 100 Prozent der gespendeten roten Blutkörperchen gehen an Krankenhäuser und Kliniken der Region. Nur einen Teil des Blutplasmas verkaufen wir an Firmen, die daraus Medikamente fertigen. Wegen der sehr hohen technischen Anforderungen und der wirtschaftlichen Risiken wurden die hierfür notwendigen pharmazeutischen Einrichtungen der DRK-Blutspendedienste geschlossen. Die Weiterverarbeitung hat die pharmazeutische Industrie übernommen, an die die DRK-Blutspendedienste einen Teil des Plasmas verkaufen. Wir sind eine gemeinnützige Organisation und dürfen keinen Gewinn machen. Die Erlöse werden ausschließlich in den Blutspendedienst investiert.

## Abschleppdienst muss Auto vom Haken lassen

Autofahrer müssen nicht tatenlos zusehen, wie ihr Wagen wegen Falschparkens abgeschleppt wird. Sie dürfen vom Abschleppdienst verlangen, dass er den Wagen an Ort und Stelle wieder aushändigt. Das gilt nach Angaben des ADAC auch dann, wenn das Auto schon am Haken des Abschleppers hängt. So hätten Autofahrer einen Anspruch auf die Herausgabe ihres Besitzes, wenn sie dafür sorgen, dass die Verkehrsstörung behoben wird, berichtet die Mitgliederzeitschrift „ADAC motorwelt“ (Ausgabe 2/2009). Allerdings muss das Abladen des Wagens dem ADAC zufolge ohne weitere Beeinträchtigung des Verkehrs erfolgen. Teuer wird es für den Falschparker ohnehin: Ihm würden in jedem Fall die An- und Abfahrt des Abschleppers in Rechnung gestellt. Außerdem fielen eine Geldbuße und Verwaltungskosten an. dpa

## Hilfreiche Tipps für eifrige Häuslesbauer

Viele Bauherren erleben ein böses Erwachen, wenn sich zeigt, dass der zum Festpreis unterzeichnete Bauvertrag nicht alle nötigen und gewünschten Leistungen am neuen Haus enthält. Bau- und Leistungsbeschreibungen, die vertraglich vereinbart waren, lassen oft vieles offen. Am Ende kostet das Haus mehr als erwartet. Damit das nicht passiert, hat die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg eine 216-seitige Musterbaubeschreibung mit interaktivem Formular und CD herausgegeben, die für 18,90 Euro unter [broschue-re@vz-bw.de](mailto:broschue-re@vz-bw.de) bestellt werden kann. StZ

## AUSPROBIERT

# Versteckten Stromfressern auf der Spur

Das Energiekostenmessgerät wird als elektrischer Detektiv im Haushalt eingesetzt

Von Carola Stadtmüller

Eigentlich weiß man das: Aus ist bei vielen elektrischen Geräten nicht gleich aus. Fernseher oder Stereoanlage sind häufig im sogenannten Stand-by-Modus, schlummern also vor sich hin. In Wahrheit aber saugen sie unaufhörlich Strom. Und gar nicht mal so wenig. Den heimlichen Stromfressern ist mit dem Energiekostenmessgerät der Firma Wetekom beizukommen – der Name ist zwar nicht sonderlich werbewirksam, aber gut: Energie kostet viel Geld, und das Thema wäre wohl auch mit einem hübschen Namen für das Gerät nicht angenehmer.

Das Messgerät (Foto: Hersteller) soll verraten, wie viel Strom Kühlschrank oder Radio verbrauchen, und was das kostet. Dazu stöpselt man einfach das weiße Kästchen zwischen Steckdose und Endgerät. Man sollte allerdings zuvor die neunseitige Anleitung durchlesen – auch wenn man von Technik keine Ahnung hat und die letzte Physikstunde Jahre oder Jahrzehnte her ist.

Besonders interessiert mich die Leistungsanzeige in Watt – sie zeigt den Verbrauch vom Radio oder dem Handyladegerät. Spannend sind noch die 24-Stunden-Messung und die Möglichkeit, das Gerät mit dem Preis für eine Kilowattstunde zu füttern und so die Kosten zu sehen.

Also gut: wer frisst in meiner Wohnung Strom, ohne dass ich es mitbekomme? Das Handyladegerät jedenfalls nicht, wenn kein Telefon daran hängt. Was ist mit dem Wasserkocher? Hier gilt ebenso: aus ist aus. Aber der Fernseher: er braucht etwa 80 Watt, wenn Bild und Ton laufen. Es ist übrigens weniger, wenn man den Ton abschaltet. Das hilft den meisten Zuschauern zwar nicht, aber für einen Techniker ist das durchaus eine auffällige Erkenntnis. Im Schlummermodus verbraucht der Fernseher allerdings immer noch unglaubliche 20 Watt. Wie gesagt: das Phänomen ist bekannt. Trotzdem ist es erschreckend, wenn man es dann schwarz auf weiß sieht.

Besonders geärgert habe ich mich beim 24-Stunden-Test meiner Stereoanlage. Ohne einen einzigen Ton von sich zu geben, saugt diese so viel wie eine Energiesparlampe, die ich 24 Stunden lang leuchten lassen würde. Umgerechnet auf das Jahr wären das etwa 7,20 Euro – für nichts. Die Summe mag einem gering erscheinen, aber in einem



Haushalt gibt es viele solcher kleinen, ungeliebten Stromfresser. Und Kleinvieh macht bekanntermaßen auch jede Menge Mist.

Mit dem Energiekostenmessgerät kann man natürlich direkt keinen Strom sparen, aber der eigene Verbrauch wird einem bewusster. Wer einmal gesehen hat, wie die Messanzeige blinkt, ohne dass Geräte laufen, der zieht entweder seine Stecker gleich oder aber er schafft sich Steckdosen mit Schalter an. Deren kleines Lichtchen verbraucht auch etwas Strom. Aber das ist so wenig, dass nicht einmal der Stromdetektiv diese Quelle finden kann.

Das Messgerät gibt es beispielsweise im Internet unter [www.asv-verwand.de](http://www.asv-verwand.de) für 29,80 Euro.



★ = Finger weg ★★ = Vorsicht ★★★ = Nochmals überdenken  
★★★★ = Könnte sich lohnen ★★★★★ = Zugreifen

## Schafskäse im Salat oft nur ein Imitat

Griechische Salate sowie Bauern- und Mittelmeersalate werden in Restaurants explizit mit Schafskäse angeboten. Und die Verbraucher erwarten, dass es sich bei dem Weichkäse in Lake auch um ein Produkt vom Schaf oder um echten Feta aus Griechenland handelt. Doch gerade hier mögeln einige Gastronomen, wie die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen mit einem Test in 15 Gaststätten und Schnellrestaurants ermittelt hat. In zwei Drittel der Fälle haben die Tester ein billiges Imitat vorgefunden. Dies sei ein „klarer Fall von Verbrauchertäuschung mit möglicherweise fatalen Auswirkungen für Kuhmilchallergiker“, warnen die Experten. Vorschriftsgemäß darf Schafskäse nur aus Schafsmilch bestehen. Die Bezeichnung „Feta“ ist europaweit geschützt und gilt nur für Käse, der aus Schafsmilch oder aus Schaf- und Ziegenmilch vom griechischen Festland oder der Insel Lesbos stammt. Die Verbraucherzentrale NRW fordert mehr Lebensmittelkontrollen und empfindliche Geldbußen bei Verstößen. Denn egal ob Schinken, Käse oder Krebsfleisch: die Verbraucher würden immer häufiger mit Billigware übers Ohr gehauen. StZ

## IHR WEG ZU UNS

Stuttgarter Zeitung, Leserforum  
Postfach 10 60 32, 70049 Stuttgart  
Fax 07 11/72 05-12 34  
E-Mail: [verbraucher@stz.zgs.de](mailto:verbraucher@stz.zgs.de)

Christine Pander  
07 11/72 05-12 61