

Welche Vorteile haben Personen, die Blut spenden?

Warum es sich lohnt, potenzieller Lebensretter zu sein

Wer Blut spendet, tut nicht nur etwas Gutes für die Gesellschaft, sondern auch für sich selbst. Warum Blutspenden eine Investition in die eigene Gesundheit ist, weiß die Debeka, die größte private Krankenversicherung in Deutschland.

Vorteil 1: Blutgruppe wird bestimmt

Seine Blutgruppe zu wissen – und diese im Familienkreis zu kommunizieren – hat enorme Vorteile, falls man selbst einmal dringend Blut benötigt. Seinen Blutspendeausweis, in dem die Blutgruppe vermerkt ist, sollte man immer dabei haben. Denn im Notfall zählt oft jede Minute und diese Information kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Und: Mit der Spende trägt man dazu bei, dass Konserven der eigenen Blutgruppe vorrätig sind.

Vorteil 2: Kostenloser Gesundheitscheck

Vor der Blutspende steht ein gründlicher kostenloser Gesundheitscheck an: Gemessen werden zum Beispiel Blutdruck, Körpertemperatur sowie der Hämoglobin-Wert. Der zeigt, ob genügend Eisen im Blut vorhanden ist, was wichtig zur Blutbildung nach der Entnahme ist. Außerdem wird das entnommene Blut auf verschiedene Infektionskrankheiten wie zum Beispiel HIV, Hepatitis und Syphilis getestet. So können mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt werden.

Vorteil 3: Eisenhaushalt im Blick

Nicht nur Eisenmangel kann zu körperlichen Beschwerden und Krankheiten führen, auch ein zu hoher Eisengehalt kann gesundheitlich schädlich sein

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

6. Juni 2024

und beispielsweise Herzkrankheiten, Diabetes und Leberschäden verursachen. Durch die Blutspende verliert der Körper erst einmal das darin enthaltene Eisen. Im Optimalfall gleicht er den Eisenverlust nach einigen Wochen wieder aus: Bei Frauen kann das drei Monate dauern, bei Männern etwa zwei. Wer regelmäßig Blut spendet, hat mit dem Hämoglobin-Wert-Test seinen Eisenwert unter Kontrolle.

Vorteil 4: Senkt Blutdruck

Regelmäßiges Blutspenden kann den Blutdruck von Hypertonie-Patienten, also bei Bluthochdruck, verbessern. Der blutdrucksenkende Effekt hält bis zu sechs Wochen nach der Blutspende an. Schon das kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beziehungsweise Schlaganfall senken.

Vorteil 5: Stärkt Psyche

Das Gefühl, vielleicht Lebensretter zu sein, oder einfach das Wissen, etwas Gutes getan zu haben, sorgt bei vielen Spendenden für ein Hochgefühl, den sogenannten „Warm Glow“. Das macht stolz, zufrieden, steigert das Selbstwertgefühl und baut Stress ab. Schließlich hilft man anderen, denen es gerade nicht so gut geht, und leistet einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft.

Weitere Informationen rund ums Blutspenden und weitere Gesundheitsthemen finden Interessierte unter www.debeka-gesundheit.de

Bildunterzeile: Ein kleiner Pieks für den Blutspender, der viele Vorteile bringt. Foto: Debeka/Adobestock