

# Die Blutspende: Was Sie wissen sollten



SPENDE BLUT – RETTE LEBEN



BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ  
TRANSFUSION CRS SUISSE  
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA

# Wer wir sind

Blutspende SRK Schweiz ist eine Institution innerhalb des Schweizerischen Roten Kreuzes. Sie stellt gemeinsam mit den regionalen Blutspendediensten die Blutversorgung in der Schweiz sicher.

Die 11 regionalen Blutspendedienste sind zuständig für die Beschaffung von Blut und dessen Verarbeitung sowie für die Belieferung der Spitäler und Ärzte mit entsprechenden Blutpräparaten innerhalb ihrer Region. Blut kann in stationären Blutspendezentren und bei mobilen Blutspendeaktionen gespendet werden.

## **Die Blutspende: freiwillig und unentgeltlich**

Freiwillige Spenderinnen und Spender sichern die Blutversorgung in der Schweiz. Indem sie Blut spenden, zeigen sie sich solidarisch mit Patientinnen und Patienten.

Die Blutspende ist unentgeltlich, Blutspender erhalten keine finanzielle Entschädigung. Das ist ein entscheidender Sicherheitsfaktor. Wer beim Blutspenden nichts verdient, hat auch kein Interesse, etwas zu verheimlichen, wenn er den Fragebogen ausfüllt. Zudem ist es aus ethischen Gründen nicht zu verantworten, Menschen in einer finanziellen Notlage mit einer Entschädigung zur Blutspende zu bewegen.

# Warum Blut spenden wichtig ist

Bis heute ist es nicht gelungen, künstliches Blut herzustellen. Bei Unfällen, zur Behandlung von Krebs, Leukämie oder bei Operationen braucht es Blut. Ohne Blutspenden kommt auch die beste medizinische Versorgung nicht aus.

Vier von fünf Menschen benötigen mindestens einmal in ihrem Leben Blut oder ein Medikament aus Blutprodukten. Das entspricht 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung. Demgegenüber stehen nur 2,5 Prozent der Bevölkerung, die regelmässig Blut spenden. Aufgrund der demografischen Entwicklung ist in den kommenden Jahren mit einem erhöhten Blutbedarf zu rechnen. Es braucht daher auch neue junge Blutspender.

## Fragen zur Blutspende

Wer zum ersten Mal Blut spenden möchte, hat oft Fragen: Kann ich überhaupt spenden? Wie läuft eine Blutspende ab? Was muss ich beachten? In dieser Broschüre finden Sie die wichtigsten Informationen rund um die Blutspende:

Was Blut ist – Informationen über Blut	S. 4
Wer Blut spenden kann – Spendekriterien	S. 8
Rund ums Spenden – Ablauf einer Blutspende	S. 10
Kontakt – Termine und Adressen	S. 18

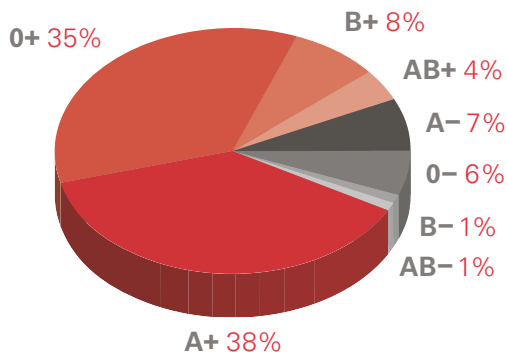
## Welche Funktion hat Blut und woraus besteht es?

Blut versorgt unseren Körper mit Sauerstoff, Nahrung und Energie. Es entschlackt den Körper, schliesst bei Verletzungen die Wunden und schützt vor Infektionen. Blut besteht zu 45 Prozent aus Zellen und zu 55 Prozent aus Plasma. Bei den Zellen unterscheidet man zwischen roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren, und weissen Blutkörperchen, die unter anderem Krankheitserreger abwehren. Eine dritte Zellart sind die Blutplättchen. Sie sind sehr wichtig für die Blutgerinnung.

## Was sind Blutgruppen?

Jeder Mensch hat seine eigene, vererbte Blutgruppe. Biochemische Merkmale auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen und Antikörper bestimmen, zu welcher der vier Blutgruppen (0, A, B oder AB) ein Mensch gehört. Wichtig für eine Bluttransfusion ist ausserdem das sogenannte Rhesus-D-Antigen. Rhesus-D-positive Menschen werden als «positiv» und Rhesus-D-negative Menschen als «negativ» bezeichnet. Die nachfolgende Grafik zeigt die Verteilung der Blutgruppen in der Schweiz.

### Blutgruppenverteilung in der Schweiz



## Was bedeutet Blutgruppenverträglichkeit?

Kommt es bei einer Bluttransfusion zu einer Unverträglichkeit der Blutgruppen, wird der Empfänger geschädigt. Bei einer Transfusion müssen also unbedingt die Blutgruppen, aber auch der Rhesusfaktor von Spender und Empfänger beachtet werden.

## Wem hilft meine Blutgruppe?

Ich kann Spenden folgender Blutgruppen **erhalten**

AB+	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AB-	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☑
A+	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☑
A-	☐	☐	☐	☐	☑	☑	☑	☑
B+	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☑
B-	☐	☐	☑	☑	☐	☐	☑	☑
0+	☐	☑	☐	☑	☐	☑	☐	☑
0-	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑

**Meine Blutgruppe:**

**0- 0+ B- B+ A- A+ AB- AB+**

Ich kann für Patienten mit folgenden Blutgruppen **spenden**

AB+	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
AB-	☑	☐	☑	☐	☑	☐	☑	☐
A+	☑	☑	☐	☐	☑	☑	☐	☐
A-	☑	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐
B+	☑	☑	☑	☑	☐	☐	☐	☐
B-	☑	☐	☑	☐	☐	☐	☐	☐
0+	☑	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0-	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Spender mit der Blutgruppe 0- gelten als Universalspender, da sie allen spenden können.



*«Ohne Blutspenden könnten zahlreiche Patienten nicht überleben, zum Beispiel bei Unfällen, Operationen oder Krankheiten wie Krebs.»*

PD Dr. med. Behrouz Mansouri Taleghani,  
Leiter Transfusionsmedizin Universitätsspital Bern.

## Blutbedarf in der Schweiz

Im Normalfall ist die Blutversorgung in der Schweiz gewährleistet. Trotzdem kommt es manchmal zu Engpässen, beispielsweise in den Sommermonaten, wenn viele in den Ferien sind und wegen Wartefristen nach der Rückkehr nicht gleich spenden dürfen. Ausserdem ist Blut nur beschränkt haltbar.

Die Beschaffung des wertvollen Heilmittels muss darum sorgsam geplant und auf den Bedarf abgestimmt werden. Deshalb werden Spenderinnen und Spender häufig nach ihrer Blutgruppe eingeladen. Das Ziel ist, den richtigen Spender zur richtigen Zeit am richtigen Ort anzubieten.



## Die wichtigsten Kriterien der Blutspende

- **Guter Gesundheitszustand**
- **Alter: für Erstspender zwischen 18 und 60 Jahren, für Mehrfachspender bis 75 Jahre**  
Mehrfachspender zwischen 65 und 75 Jahren müssen in bestimmten Abständen von einem Arzt des regionalen Blutspendedienstes zur Spende zugelassen werden.
- **Gewicht: mindestens 50 kg schwer**  
Das entnommene Blutvolumen muss weniger als 13 Prozent des gesamten Blutvolumens betragen. Bei einem Gewicht unter 50 kg ist dies nicht mehr gewährleistet.
- **Keine grösseren Operationen und keine Geburt in den letzten zwölf Monaten**  
Bei Operationen und Geburten kann es zu Blutverlust kommen. Der Körper braucht seine gesamten Reserven, um so schnell wie möglich zu genesen.
- **Kein Risikoverhalten: Drogen, neue und wechselnde Sexualpartner**  
Bestimmte Verhaltensweisen erhöhen die Gefahr der Übertragung von gefährlichen Infektionskrankheiten. Zur Sicherheit der Blutempfänger müssen solche Risikosituationen berücksichtigt werden.
- **Keine Einnahme bestimmter Medikamente**  
Genauere Informationen erhalten Sie von Ihrem regionalen Blutspendedienst (S. 19).



- **Wartezeiten nach Aufenthalten in Ländern mit bestimmten Infektionskrankheiten**

In vielen Ländern herrscht ein erhöhtes Risiko, sich mit Infektionskrankheiten wie Malaria, dem West-Nil- oder dem Zika-Virus anzustecken. Um die Risiken einer Übertragung für Blutempfänger möglichst auszuschliessen, müssen je nach Land und Infektion Wartezeiten eingehalten werden.

- **Keine Tätowierungen oder Piercings innerhalb der letzten vier Monate**

Bei Tätowierungen und Piercings treten kleine Verletzungen auf. Diese können Eingangspforten für Bakterien und Viren sein. Damit eine Entzündung oder eine Infektion ausgeschlossen werden kann, gilt eine Wartezeit von vier Monaten.

- **Keine Aufenthalte im Vereinigten Königreich (UK) von mehr als sechs Monaten zwischen 1980 und 1996**

Das Vereinigte Königreich umfasst England, Wales, Schottland, Nordirland. Dazu kommen Isle of Man, Kanalinseln, Falklandinseln und Gibraltar. Seit 1980 sind mehrere Fälle der vCJD-Krankheit (Variante Creutzfeldt-Jakob-Krankheit) im Vereinigten Königreich (UK) aufgetreten. Eine Übertragung via Blut kann nicht ausgeschlossen werden.

- **Kein Erhalt von Bluttransfusionen seit 1980**

Seit 1980 sind mehrere Fälle der vCJD-Krankheit (Variante Creutzfeldt-Jakob-Krankheit) aufgetreten. Eine Übertragung via Blut kann nicht ausgeschlossen werden.

Detaillierte Informationen finden sich im Musterinformationsblatt und im Musterfragebogen auf [www.blutspende.ch](http://www.blutspende.ch) oder auf den Internetseiten der regionalen Blutspendedienste (S. 19).

## Was ist vor der Spende zu beachten?

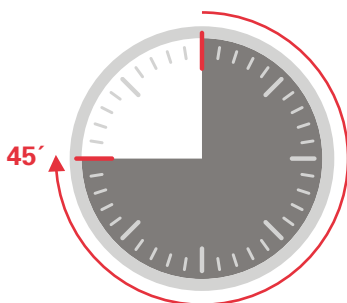
Blut sollte nicht nüchtern gespendet werden. Deshalb ist es wichtig, vor der Blutspende etwas Leichtes zu essen und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

## Wie verläuft eine Blutspende?

Nach der Anmeldung und Registrierung wird ein Fragebogen ausgefüllt und anschliessend mit einer medizinischen Fachperson persönlich besprochen. Danach werden Blutdruck und Puls gemessen und der Blutfarbstoffgehalt (Hämoglobin) wird bestimmt. Das eigentliche Spenden von Blut dauert nur etwa zehn Minuten. Nach einer Ruhepause bildet ein Imbiss zur Stärkung den Abschluss. Die gesamte Blutspende dauert im Durchschnitt etwa 45 Minuten.

Für die erste Spende sollte man sich ungefähr eine Stunde Zeit nehmen, da zusätzlich die Personalien aufgenommen werden.

### **Zeitbedarf: insgesamt 45 Minuten**



- 1 Anmeldung und Registrierung
- 2 Fragebogen
- 3 Persönliches Gespräch
- 4 Spenden von Blut
- 5 Ruhepause und Stärkung

## Worum geht es beim Fragebogen?

Mit dem Fragebogen wird unmittelbar vor jeder Blutspende der aktuelle Gesundheitszustand des Spenders wieder aufs Neue überprüft. Dies ist zur Sicherheit sowohl des Spenders als auch des Empfängers von Blutprodukten nötig.

## Wieso wird das Hämoglobin bestimmt?

Das Hämoglobin, der Farbstoff der roten Blutkörperchen, transportiert den Sauerstoff von der Lunge in das Gewebe und gibt ihn an die Körperzellen ab. Das Kohlendioxid aus den Zellen wird ebenfalls ans Hämoglobin gebunden und dann in die Lungen zurückgetragen. Ist der Hämoglobinwert zu tief, ist eine Blutspende nicht möglich. Weil Männer generell einen höheren Hämoglobingehalt haben als Frauen, sind die Minimalwerte für die Spendentauglichkeit bei Männern und Frauen unterschiedlich.



## Ist Blut spenden schmerzhaft?

Das Unangenehmste bei einer Blutspende ist, wenn überhaupt, der kleine Stich in den Finger. Der dabei entnommene Blutstropfen dient dazu, den Blutfarbstoffgehalt (Hämoglobin) zu bestimmen. Den Stich in die Vene zur Blutspende merkt man kaum und die eigentliche Blutspende ist völlig schmerzlos.

## Wie viel Blut wird gespendet?

Ein Erwachsener, der über 50 kg wiegt, hat ca. vier bis sechs Liter Blut. Davon werden 450 ml entnommen.

### Die Apherese-Spende

Neben der normalen Blutspende, die auch als Vollblutspende bezeichnet wird, gibt es die Apherese-Spende. Dabei werden dem Spender nicht alle Bestandteile des Blutes entnommen. Sein Blut wird maschinell in verschiedene Komponenten aufgeteilt und die nicht benötigten Blutbestandteile werden dem Spender im gleichen Arbeitsgang wieder zugeführt. Dieser Vorgang dauert zwischen einer und eineinhalb Stunden. Aus Apherese-Spenden gewinnt man Thrombozytenkonzentrate, Plasma und Doppel-Erythrozytenkonzentrate.



A portrait of a young woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light grey sweater, a gold necklace, and pearl earrings. The background is a blurred indoor setting, possibly a hospital or a public space, with other people and lights visible.

*«Ich spende Blut, weil viele Menschen darauf angewiesen sind und ich ihnen so helfen kann.»*

Linda Janka, geht regelmässig zur Blutspende.

## Was ist nach der Spende zu beachten?

Der durch die Blutspende bedingte Flüssigkeitsverlust wird innerhalb von 24 Stunden wieder ausgeglichen. In dieser Phase ist es wichtig, genügend zu trinken. Auch grössere Anstrengungen sollten in diesem Zeitraum nicht unternommen werden.

## Kann ich nach der Blutspende Auto fahren?

Wer sich wohlfühlt, kann nach einer Ruhepause von mindestens 30 Minuten wieder Auto fahren. Für das Führen von Lokomotiven und Autobussen gilt dagegen eine Pause von mindestens zwölf Stunden, für das Pilotieren von Flugzeugen eine von 48 Stunden.

## Beeinträchtigt eine Blutspende die sportliche Leistungsfähigkeit?

Nach der Blutspende sollte während zweier Tage kein Spitzensport betrieben werden, auch vom Tauchen wird abgeraten. Bei anderen sportlichen Aktivitäten sollte man auf das eigene Körpergefühl hören und unter Umständen Dauer und Intensität anpassen.

## Wann hat der Körper das gespendete Blut ersetzt?

Die Neubildung der weissen Blutkörperchen (= Leukozyten) geschieht innerhalb weniger Tage. Auch die Thrombozyten (= Blutplättchen) brauchen wenige Tage. Das Blutplasma wird ebenfalls zügig nachgebildet. Die Neubildung der roten Blutkörperchen dauert etwa zwei Monate.

## Wie häufig kann man Blut spenden?

Bei guter Gesundheit können Männer viermal und Frauen dreimal pro Jahr Blut spenden.

## Wie wird das Blut weiterverarbeitet?

In der Regel wird eine Blutspende weiterverarbeitet zu einem Erythrozytenkonzentrat (rote Blutkörperchen) sowie zu Plasma. Teilweise werden zusätzlich auch die Blutplättchen abgetrennt und von mehreren Blutspenden zu einem sogenannten Thrombozytenkonzentrat zusammengeführt. Dies hat den Vorteil, dass die Produkte einer einzigen Blutspende mehreren Patienten helfen können. Die Patienten erhalten gezielt nur diejenigen Bestandteile des Blutes, die sie benötigen.





*«Ich bin den Blutspendern, die mir geholfen haben, am Leben zu bleiben, unendlich dankbar.»*

Tourane Corbière, Mutter von drei Kindern, benötigte wegen einer intensiven Chemotherapie Bluttransfusionen.



## Worauf wird das Blut getestet?

Parallel zur Weiterverarbeitung wird jede Blutspende im Labor untersucht. Neben der Bestimmung von Blutgruppe und Rhesusfaktor werden Tests auf Infektionserreger, beispielsweise auf Gelbsucht (Hepatitis A, B und C), HIV und Syphilis (TPHA) durchgeführt.

## Erfährt man die Resultate der Blutuntersuchung?

Neuspender erhalten spätestens bei der zweiten Blutspende einen Spenderausweis mit Blutgruppe und Rhesusfaktor. Testergebnisse, die eine Infektion mit Hepatitis, HIV oder Syphilis nicht eindeutig ausschliessen, werden durch einen weiteren Test ergänzt. Falls nötig nimmt eine Ärztin oder ein Arzt mit dem betroffenen Spender Kontakt auf.

## Wie lange ist Blut haltbar?

Die Haltbarkeit der Blutbestandteile ist unterschiedlich:

- Blutplättchen: 7 Tage
- Rote Blutkörperchen: 42 bis 49 Tage
- Plasma (tiefgefroren): 2 Jahre

# Wo und wann kann ich Blut spenden?

In vielen Ortschaften in der Schweiz gibt es Blutspendezentren der regionalen Blutspendedienste. Zusätzlich führen mobile Equipen in Zusammenarbeit mit den Samaritervereinen regelmässig Blutspendeaktionen in vielen weiteren Ortschaften durch.

Wo und wann Sie Blut spenden können, erfahren Sie unter **[www.blutspende.ch/termine](http://www.blutspende.ch/termine)**

## Lebensrettende Blutstammzellspende

Die Blutstammzellspende ist im Gegensatz zur Blutspende weniger bekannt. Doch auch sie hilft Leben zu retten. Jeden Tag erkranken in der Schweiz Kinder und Erwachsene an lebensbedrohlichen Blutkrankheiten wie Leukämie. Vielen von ihnen kann mit einer Transplantation von Blutstammzellen geholfen werden. Die Suche nach der passenden Spende ist jedoch sehr schwierig. Je mehr Menschen sich als Spender registrieren lassen, umso grösser ist die Chance, einem Patienten rechtzeitig helfen zu können.

Als Blutstammzellspender können sich alle gesunden Personen zwischen 18 und 55 Jahren registrieren, die die Spendekriterien erfüllen. Dazu zählt u. a. ein Mindestgewicht von 50 kg. Nicht möglich ist eine Registrierung beispielsweise bei Hepatitis C, HIV, Herzinfarkt oder einer Krebserkrankung.

Mehr Informationen:  
[www.sbsc.ch](http://www.sbsc.ch)



# Wie Sie uns erreichen können

## Blutspende SRK Schweiz

Laupenstrasse 37, Postfach, 3001 Bern  
 Tel. +41 (0)31 380 81 81  
 info@blutspende.ch, www.blutspende.ch

## Regionale Blutspendedienste

### Aargau-Solothurn

Kantonsspital Aarau  
 Tellstrasse  
 5000 Aarau  
 Tel. 062 838 60 00

### Beider Basel

Hebelstrasse 10  
 4031 Basel  
 Tel. 061 265 20 90

### Fribourg

Hôpital cantonal  
 Chemin des Pensionnats 2–6  
 1708 Fribourg  
 Tel. 026 306 28 50

### Genève

Hôpitaux Universitaires  
 de Genève HUG  
 Rue Gabrielle-Perret-Gentil 6  
 1211 Genève 14  
 Tel. 022 372 39 01

### Graubünden

Kantonsspital  
 Loëstrasse 170  
 7000 Chur  
 Tel. 081 353 15 54

### Interregionale Blutspende SRK AG

(Bern/Waadt/Wallis)  
**Hauptsitz Bern:**  
 Murtenstrasse 133  
 Postfach  
 3001 Bern  
 Tel. 0800 148 148

### Geschäftsadresse Waadt:

BIOPÔLE  
 Secteur Croisettes  
 Bâtiment SC-B  
 Route de la Corniche 2  
 1066 Epalinges  
 Tel. 0800 148 148

### Geschäftsadresse Wallis:

Av. Grand Champsec 86  
 1951 Sion  
 Tel. 0800 148 148

### Neuchâtel-Jura

Rue Sophie-Mairet 29  
 2303 La Chaux-de-Fonds  
 Tel. 032 967 20 31

### Ostschweiz

Rorschacher Strasse 111  
 9000 St. Gallen  
 Tel. 071 494 28 11

### Svizzera italiana

Via Tesserete 50  
 6900 Lugano  
 Tel. 091 960 26 00

### Zentralschweiz

Maihofstrasse 1  
 6004 Luzern  
 Tel. 041 418 70 20

### Zürich

Dienstleistungszentrum  
 Rütistrasse 19  
 8952 Schlieren  
 Tel. 058 272 52 52

# SPENDE BLUT RETTE LEBEN

Blutspende SRK Schweiz  
Laupenstrasse 37, Postfach, 3001 Bern  
Tel. +41 (0)31 380 81 81  
info@blutspende.ch, www.blutspende.ch

