

# 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 10 regionalen Blutspendedienste sind zuständig für die Beschaffung von Blut und dessen Verarbeitung sowie für die Belieferung der Spitäler sowie der Ärztinnen 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, Blutspenderinnen und 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.

Blutspenden werden täglich benötigt, um erkrankte und verunfallte Menschen mit lebenswichtigen Blutpräparaten zu versorgen. In der Schweiz werden jeden Tag rund 700 Blutspenden benötigt, um Krebserkrankte, Unfallopfer oder Menschen mit Blutkrankheiten ärztlich zu behandeln. Doch nur 2,5 % der Bevölkerung in der Schweiz spenden regelmässig Blut.

## 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?

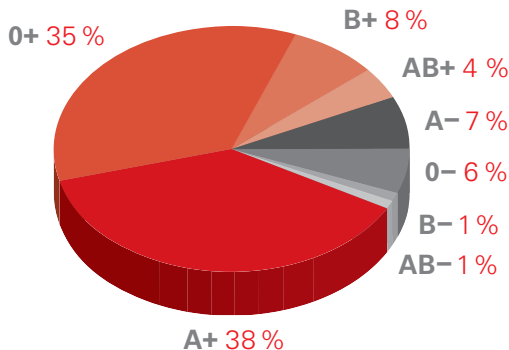
Blut versorgt unseren Körper mit Sauerstoff, Nahrung und Energie. Es entschlackt den Körper, schliesst bei Verletzungen die Wunden und schützt vor Infektionen. Blut besteht zu 45 % aus Zellen und zu 55 % aus Plasma.

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. Ein weiteres Merkmal zur Differenzierung der Blutgruppen ist der Rhesusfaktor. Menschen mit einem positiven Rhesusfaktor besitzen in ihrem Blut das Antigen D, bei einem negativen Rhesusfaktor fehlt das Antigen D.

### Blutgruppenverteilung in der Schweiz



## Was bedeutet Blutgruppenverträglichkeit?

Kommt es bei einer Bluttransfusion zu einer Unverträglichkeit der Blutgruppen, wird die Empfängerin oder der Empfänger geschädigt. Bei einer Transfusion müssen also unbedingt die Blutgruppen, aber auch der Rhesusfaktor von Spenderin oder Spender und Empfängerin oder 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 Patientinnen und Patienten mit folgenden Blutgruppen **spenden**

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

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



**«Bei Unfällen, Operationen  
oder Krankheiten wie Krebs,  
sind Patientinnen und  
Patienten auf Blutspenden  
angewiesen.»**

Dr. med. Soraya Amar, Medizinische Direktorin  
Blutspendedienst, Blutspende SRK Schweiz AG.

## 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, die richtige Spenderin oder den richtigen Spender zur richtigen Zeit am richtigen Ort anzubieten.



## Die wichtigsten Kriterien der Blutspende

- **Guter Gesundheitszustand**
- **Alter: für Erstspenderinnen und Erstspender zwischen 18 und 60 Jahren, für Mehrfachspenderinnen und -spender bis 75 Jahre**  
Mehrfachspenderinnen und -spender zwischen 65 und 75 Jahren müssen in bestimmten Abständen von einer Ärztin oder einem Arzt des regionalen Blutspendedienstes zur Spende zugelassen werden.
- **Gewicht: mindestens 50 kg schwer**  
Das entnommene Blutvolumen muss weniger als 13% 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 Sexualpartnerinnen und -partner**  
Bestimmte Verhaltensweisen erhöhen die Gefahr der Übertragung von gefährlichen Infektionskrankheiten. Zur Sicherheit der Blutempfängerinnen und Blutempfänger müssen solche Risikosituationen berücksichtigt werden.
- **Keine Einnahme bestimmter Medikamente**  
Genauere Informationen erhalten Sie von Ihrem regionalen Blutspendedienst (S. 19).

Direkt zum  
Travelcheck:  
[blutspende.ch/  
travelcheck](http://blutspende.ch/travelcheck)



- **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 Dengue-Virus anzustecken. Um die Risiken einer Übertragung für Blutempfängerinnen und Blutempfänger möglichst auszuschliessen, müssen je nach Land und Infektion Wartezeiten eingehalten werden. Im Travelcheck können Blutspenderinnen und Blutspender Reiseort oder -land mit Hinreise- und Rückkehrdatum eingeben, und schon ist bekannt, ob eine Wartezeit besteht und wie lange sie dauert.

- **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.

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?

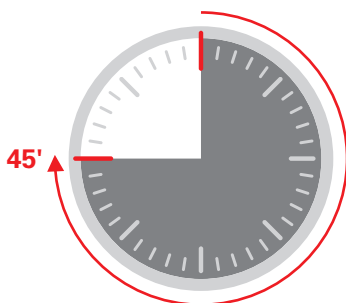
Blut sollte nicht nüchtern gespendet werden. Deshalb ist es wichtig, vor der Blutspende etwas Leichtes zu essen und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

## 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 der Spenderin oder des Spenders wieder aufs Neue überprüft. Dies ist zur Sicherheit sowohl der Spenderin resp. des Spenders als auch der Empfängerin resp. 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?

Eine erwachsene Person, die 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 der spendenden Person nicht alle Bestandteile des Blutes entnommen. Das Blut wird maschinell in verschiedene Komponenten aufgeteilt und die nicht benötigten Blutbestandteile werden der Spenderin resp. 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 with warm lighting and bokeh effects.

*«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 Patientinnen und Patienten helfen können. Diese 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, C und E), HIV und Syphilis (TPHA) durchgeführt.

## Erfährt man die Resultate der Blutuntersuchung?

Neuspenderinnen und Neuspender erhalten einige Zeit nach der Blutspende ihren 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 der betroffenen Spenderin resp. 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 Samaritervereinen und/oder freiwilligen Helfergruppen 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 Spenderinnen oder Spender registrieren lassen, umso grösser ist die Chance, einem Patienten rechtzeitig helfen zu können.

Als Blutstammzellspender können sich alle gesunden Personen zwischen 18 und 40 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.

Weitere Informationen  
und Online-Registrierung:  
**[blutstamzellspende.ch](http://blutstamzellspende.ch)**



# Wie Sie uns erreichen können

## Blutspende SRK Schweiz AG

Waldeggstrasse 51  
3097 Liebefeld  
Tel. +41 (0)31 380 81 81  
info@blutspende.ch  
www.blutspende.ch



## Regionale Blutspendedienste

### 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 (Bern/Waadt/Wallis)

**Hauptsitz Bern**  
Murtenstrasse 133  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 0800 148 148

### Neuchâtel-Jura

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

### Nordwestschweiz

**Hauptsitz Basel**  
Hebelstrasse 10  
4031 Basel  
Tel. 058 404 01 00

### 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 AG  
Waldeggstrasse 51, 3097 Liebfeld  
Tel. +41 (0)31 380 81 81  
info@blutspende.ch, www.blutspende.ch

