

## Blutspende Junge Spender dringend gesucht

Die Zahl der Erstspenderinnen und Erstspender sinkt, gerade junge Menschen kommen seltener zur Blutspende. YENZ-Reporterin Hanna Lang macht den Selbsttest und erklärt, warum Blutspenden so wichtig ist.

### „Wir brauchen dringend mehr junge Menschen, die Blut spenden.“

„Blutspenden ist die schnellste gute Tat“, sagt Nora Löhlein, Leiterin der Abteilung Kommunikation und Marketing des DRK-Blutspendedienstes Baden-Württemberg-Hessen. Insgesamt dauert eine Spende inklusive Vor- und Nachbereitung knapp eine Stunde, die reine Entnahme maximal 15 Minuten. Dabei kann diese eine Stunde Aufwand bis zu drei Leben retten. Trotzdem sank die Zahl der Erstspenderinnen und Erstspender in den vergangenen Jahren: Während 2022 noch mehr als 52.400 Menschen zum ersten Mal Blut in Baden-Württemberg oder Hessen spendeten, waren es 2024 rund 47.000.



Junge Menschen geben immer seltener Blut.

### Junge Menschen spenden eher selten

Ein Grund für den Rückgang sind junge Menschen, denn gerade sie geben immer seltener ihr Blut. Dahinter könnten andere Prioritäten stecken: Nach dem Schulabschluss probieren sich junge Menschen meist aus, ziehen um und verreisen statt vielleicht an Blutspenden zu denken. Löhlein sei sich bewusst, dass sich viele Menschen Anfang 20 in einer Umbruchphase befinden, die eine Spende erschweren könnte. Sie motiviert trotzdem: „Wir brauchen dringend mehr junge Menschen, die Blut spenden.“

### Hoher Blutbedarf in Deutschland

Das DRK versucht den rückläufigen Zahlen durch eine Digitalkampagne entgegenzuwirken. Im blutroten Trainingsanzug und mit viel Humor spricht der fiktive Vereinscoach Rob über das Spenden: „Wir brauchen dich im 1. BSV (Blutspendeverein).“ Die Kampagne steht für mehr als Social Media Videos im Vereinsstil. Denn Blutspenden sind in Deutschland stark gefragt: Täglich braucht es etwa 15.000 Blutspenden, also rund 30.000 Liter Blut, um den Bedarf der Patienten und Patientinnen zu decken. Doch in den kommenden Jahren werden die spendefreudigen Baby-Boomer wegfallen. Je älter eine Person ist, desto mehr Gesundheitsfaktoren hindern sie an einer Spende wie beispielsweise die Einnahme von Blutverdünner. Deswegen sind junge Menschen gefragt. Löhlein gibt ihnen einen praktischen Tipp auf den Weg: „Einfach den besten Freund oder Freundin zur Spende mitnehmen und zusammen eine gute Tat vollbringen. Das bringt doppelt Glücksgefühle im Anschluss!“



Die reine Entnahme dauert in der Regel maximal 15 Minuten.

### Mein Selbstversuch: Warum eigentlich nicht?

Ein Donnerstagmorgen, die Sonne scheint durch das Dachfenster. Ich schaue auf mein Handy: „Hast du Bock, heute Blut zu spenden?“, lautet die Nachricht meiner Freundin Sara. „Warum eigentlich nicht?“, frage ich mich. Ich bin dieses Jahr 19 Jahre alt geworden, fühle mich gesund und wiege genug. Nichts spricht an diesem Donnerstag gegen einen Besuch beim DRK. Trotzdem hatte ich davor noch nie den Gedanken, Blut zu spenden.

Damit bin ich nicht alleine: Bei einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2018 gab jeder Dritte an, dass er nicht daran gedacht habe, Blut zu spenden – oder ihm die Zeit dafür fehle. Ich tippe: „Bin dabei!“ und reserviere direkt über die Website des DRK einen Termin in Renningen. Es ist der letzte verfügbare Termin an diesem Tag, abends um 19.15 Uhr.

Die Stunden davor sind drückend heiß. Für mich bedeutet das: literweise Wasser trinken. Denn ausreichend Wasser vor einer Spende stabilisiert den Kreislauf, erleichtert den Blutfluss durch die Venen und gleicht den Flüssigkeitsverlust aus. Die Blutspende ist in einer Sporthalle, durch den Empfang wuseln Menschen mit Verbänden um den Arm. „Die haben es schon hinter sich gebracht“, denke ich. Da ich an diesem Tag zum ersten Mal spende, muss ich ein Formular zur Aufnahme meiner Spenderdaten und Registrierung ausfüllen. Danach folgt ein medizinischer Fragebogen. Ich arbeite mich durch insgesamt drei Seiten und 30 Fragen. Manchmal komme ich ins Grübeln: „Gegen was wurde ich in den letzten vier Wochen geimpft?“, „Wo war ich nochmal in den vergangenen Monaten im Ausland?“



Yenz-Autorin Hanna Lang (links) war in diesem Jahr erstmals Blutspenderin. Ihre Freundin Sara (rechts) hatte sie spontan gefragt.

### Nach 15 Minuten klingelt der Timer

Gemeinsam mit Sara betrete ich die Halle. „Der nächste, bitte“, ruft ein Arzt. Er prüft meine Angaben, fragt, ob ich mich wohl fühle und genug gegessen habe. „Ein bisschen nervös bin ich schon“, antworte ich, „bei meiner letzten Blutabnahme wurde ich ohnmächtig“. Der Arzt notiert sich, dass ich extra langsam nach der Spende aufstehen soll. Dann bin ich an der Reihe. Ich laufe zur nächstbesten freien Liege. Eine Dame in weiß lächelt mir zu; sie wird mir einige Sekunden später Blut abnehmen. Vorsichtig piekst sie die Nadel in meinen Arm, ich spüre es kaum. „Ich bin bald wieder da“, sagt sie und verschwindet zum nächsten Spender. Sara zückt ihr Handy und scrollt durch ihre Bildergalerie. Ich versuche mich auf ihre bunten Fotos zu fokussieren und auszublenden, dass im gleichen Moment mein Blut durch einen Schlauch fließt. Nach etwa 15 Minuten klingelt der Timer. Die Frau löst die Nadel und führt mich langsam zum Ruhebereich. Bei normalen Blutabnahmen ist mir meistens schwindelig, doch die Blutspende macht mir überraschenderweise nichts aus.

### Halber Liter Blut weniger – vier Maultaschen im Bauch

Es ist fast 20 Uhr, als Sara und ich an das kostenlose Buffet für Spender gelangen. Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen, sollte man nach der Blutabnahme genug essen. Das lasse ich mir nicht zweimal sagen und schlage ordentlich zu. Mit vier Maultaschen im Bauch und einem halben Liter Blut weniger fahre ich nach Hause. Jetzt heißt es Warten auf den offiziellen Blutspendeausweis, der per Post geschickt wird.

Ihr wollt wissen, wann die nächste Blutspende in eurer Nähe ist? Dann scannt doch mal den QR-Code!

