

Blutspenden im höheren Alter: Was Spenderinnen und Spender wissen sollten

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie vom 23.-25. September 2026 in Stuttgart

Stuttgart - Blut spenden mit 70, 75 oder darüber hinaus? Entscheidend ist nicht das Geburtsjahr, sondern die Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie e. V. (DGTI) erklärt, worauf ältere Spenderinnen und Spender achten sollten und welche Rolle sie für eine verlässliche Blutversorgung spielen können.

Dieses Thema wurde im Rahmen der Vorab-Pressekonferenz zur DGTI-Jahrestagung diskutiert. [Hier](#) kommen Sie zur Pressemappe.

Blutspenden retten Leben: bei großen Operationen, nach Unfällen, bei Krebstherapien oder schwerer Blutarmut. Gleichzeitig werden Menschen immer älter und es kommen altersassoziierte Erkrankungen hinzu, womit auch der Bedarf an Blutprodukten steigt. Um dieser demografischen Entwicklung gerecht zu werden, wurde 2023 das Transfusionsgesetz geändert und eine obere Altersgrenze von damals 65 Jahren aufgehoben. „Das Alter allein ist nicht dafür ausschlaggebend, ob jemand Blut spenden kann. Entscheidend ist, ob die Person gesund ist und die Spende gut verträgt“, sagt Professorin Dr. med. Kristina Hölig, Präsidentin der DGTI.

Vor jeder Blutspende prüfen Fachkräfte den Gesundheitszustand der spendenden Person. Dazu gehören ein Fragebogen, Messungen wie Blutdruck und Hämoglobinwert sowie ein vertrauliches ärztliches Gespräch, indem Vorerkrankungen besprochen werden. „Erst nach diesen Schritten wird final entschieden, ob die Person für eine Blutspende geeignet ist“, so Hölig.

Was ältere Spenderinnen und Spender beachten sollten

Gerade im höheren Lebensalter kommt es auf eine sorgfältige Einschätzung an. Wer Blut spenden möchte, sollte sich am Spendetag gesund fühlen, ausreichend gegessen und getrunken haben und keine akuten Beschwerden verschweigen. Wichtig sind auch Angaben zu Medikamenten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, früheren Operationen oder chronischen Erkrankungen. Nicht jede Diagnose schließt eine Spende aus. Sie muss aber medizinisch eingeordnet werden.

„Viele ältere Menschen kennen ihren Körper gut und sind regelmäßig Spenderinnen und Spender. Trotzdem sollte niemand aus Pflichtgefühl spenden“, sagt Hölig. „Eine Blutspende ist nur dann sinnvoll, wenn die Spenderin oder der Spender sie gut verkraftet und sie für die empfangende Person sicher ist und.“

Daten aus Studien^{1,2} sprechen dafür, dass ältere Menschen, die nach ärztlicher Prüfung zur Spende zugelassen werden, nicht häufiger Nebenwirkungen haben als jüngere Spenderinnen und Spender. In einzelnen Gruppen liegt die Nebenwirkungsrate sogar niedriger. Diese Aussage gilt jedoch nur für Personen, die die medizinischen Voraussetzungen erfüllen.

Ältere Spendende leisten wichtigen Beitrag für Blutversorgung

Nur drei Prozent der Bevölkerung in Deutschland spendet regelmäßig Blut – dabei werden täglich tausende Blutkonserven benötigt. Zugleich steigt durch den demografischen Wandel der Bedarf an Blutprodukten. Deshalb richtet sich der Blick nicht nur auf junge Erwachsene. Auch ältere, gesunde Wiederholungsspenderinnen und -spender können die Versorgung stützen, wenn sie die ärztlichen Voraussetzungen erfüllen. „Wir sichern die Blutversorgung nicht durch einzelne Gruppen, sondern durch viele Menschen, die verantwortungsvoll spenden – jüngere ebenso wie ältere“, sagt die DGTI-Präsidentin. „Wer gesund ist und zugelassen wird, kann auch im höheren Alter einen wichtigen Beitrag leisten.“

Blutspende im Alter – das ist wichtig:

- Es gibt keine obere Altersgrenze – entscheidend ist, ob die Spendenden am Tag der Spende gesund sind und die Spende gut vertragen.
- Am Tag der Spende auf den Körper hören: Wer sich krank fühlt oder geschwächt ist, sollte nicht spenden.
- Medikamente und Vorerkrankungen angeben: Wichtig sind Angaben zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Erkrankungen, früheren Operationen und Medikamenten. Ein Medikamentenplan hilft, den Überblick zu behalten.
- Sich gut vorbereiten: Vor der Spende sollten Spendende ausreichend essen und trinken.
- Nach der Spende ausruhen: Nach der Blutentnahme sind eine Ruhepause und etwas zu essen und zu trinken wichtig. Gerade im höheren Alter sollte man dem Kreislauf Zeit geben, sich zu stabilisieren.
- Abstände zwischen den Spenden einhalten: Zwischen zwei Vollblutspenden müssen mindestens 56 Tage liegen. Männer dürfen innerhalb von 12 Monaten bis zu 6-mal Vollblut spenden, Frauen bis zu 4-mal.

Literatur:

¹ Goldman et al. (2019) Safety of blood donation by individuals over age 70 and their contribution to the blood supply in five developed countries: a BEST Collaborative group study. Transfusion. 59 (4): 1267-1272. doi: 10.1111/trf.15132

² Paalvast et al. (2024) Donor complication rates in whole blood, plasma and platelet donors: Age versus experience. Transfusion. 64 (5): 854-865. doi: 10.1111/trf.17759

Terminhinweis:

59. Jahrestagung der DGTI

Termin: 23. bis 25. September 2026

Ort: ICS Internationales Congresscenter Stuttgart