

Pressemitteilung
Bruckmühl, 12.04.2023

Weltblutspendetag 2023

Gutes tun und sich gut fühlen - warum Blutspender:innen auf ihre Eisenversorgung achten sollten

Es gibt viele triftige Gründe dafür, Blut zu spenden - nicht nur rund um den 14. Juni, den Weltblutspendetag. Spender:innen können Leben retten und auch selbst gesundheitliche Vorteile haben. Allerdings gibt es einiges zu beachten. Unter anderem sollte besonderes Augenmerk auf eine optimale Eisenversorgung gelegt werden.

Der Weltblutspendetag erinnert an den Geburtstag von Karl Landsteiner, der die menschlichen Blutgruppen entdeckte und mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Landsteiner kam am 14. Juni 1868 zur Welt. Bis heute gilt: Nach schweren Unfällen, Operationen oder auch Entbindungen mit einem hohen Blutverlust ist eine Blutspende oftmals unverzichtbar. Besonders viel Blut ist für die Behandlungen von Krebspatient:innen nötig. Darum braucht es allein in Deutschland täglich 15.000 Dosen Spenderblut¹.

Was Spenderinnen und Spender wissen sollten

Für Blutspender:innen ist es von Vorteil, dass vor jeder Spende unter anderem ihr Blutdruck und der Hämoglobin-(Hb-)Wert ihres Bluts überprüft werden. Der kurze Check-up könnte dazu beitragen, dass Krankheiten früher erkannt werden. Nur Spender:innen, die sich gut fühlen und deren Hb-Wert im normalen Bereich liegt, bekommen rund 500 ml Blut aus der Armvene entnommen - bequem im Liegen, was etwa zehn Minuten dauert. Das regelmäßige Blutspenden könnte Studien zufolge für die Spender:innen von Vorteil sein: Ein hoher Blutdruck wird u.U. moderat gesenkt² oder ggf. die antioxidative Kapazität des Bluts erhöht³. Zudem wird diskutiert, ob sich durch das regelmäßige Blutspenden tendenziell die Leberwerte, bei Frauen zusätzlich die Blutfettwerte verbessern lassen³.

Nach der Spende beginnt der Körper das verlorene Blut zu ersetzen. Die Blutneubildung verbraucht Eisen, und es dauert einige Wochen, bis das Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Hierbei kann jede:r Spender:in den eigenen Körper unterstützen. Eine hohe Flüssigkeitsaufnahme wird ebenso empfohlen wie eine eisenreiche Ernährung, etwa mit viel rotem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.

Die Vorteile der niedrigdosierten Eisensubstitution

Zusätzlich kann die niedrigdosierte Eisensubstitution dazu beitragen, dass die Eisenspeicher sich schnell wieder füllen. Eine Studie zeigte, dass die tägliche Einnahme von 37,5 mg

Eisen(II) in Form von Eisen(II)-gluconat bei Blutspender:innen erfolgreich war. Die mittlere Erholungszeit ihres Hb-Werts nach der Spende betrug bei ihnen 76 Tage, wohingegen sich der Hb-Wert bei zwei Dritteln aller Teilnehmer:innen, die kein Eisen einnahmen, nach 168 Tagen noch nicht erholt hatte.⁴

Fest steht: Es ist leicht möglich, durch Blutspenden Gutes zu tun und gleichzeitig gut versorgt zu bleiben. Ein Produkt, das dabei unterstützen kann, ist Floradix® mit Eisen. Das darin enthaltene Eisen kann durch seine zweiwertige Form vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Das Tonikum enthält außerdem Vitamin C, das die Eisen-Aufnahme fördert, sowie natürliche Kräuterauszüge zur Unterstützung der Magen-Darm-Verträglichkeit. Floradix® mit Eisen ist alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe sowie laktose- und glutenfrei. Es ist flüssig und daher leicht einzunehmen sowie angenehm im Geschmack. Die Dosierung beträgt 3x tgl. 15ml oder 2x tgl. 22,5 ml, was 36,8 mg verwertbarem Eisen pro Tag entspricht.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Quellen:

¹ <https://www.bzga.de/was-wir-tun/blutspende/>

² Kamhieh-Milz S, et al: Regular blood donation may help in the management of hypertension: an observational study on 292 blood donors. *Transfusion* 2016;56(3): 637-44. doi: 10.1111/trf.13428

³ Tsamesidis I, et al.: Hematological, biochemical and antioxidant indices variations in regular blood donors among Mediterranean regions. *Transfus Apher Sci.* 2019 Dec;58(6):102659. doi: 10.1016/j.transci.2019.10.001

⁴ Kiss JE et al. Oral Iron Supplementation After Blood Donation: A Randomized Clinical Trial. *JAMA.* 2015; 313(6): 575-583. doi: 10.1001/jama.2015.119

Bildmaterial:



Floradix® mit Eisen 250 ml
UVP: 11,69 €

Pflichtangaben:

Floradix mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat.

Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de