

50. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI)
24. bis 27. Oktober 2017, Congress-Centrum Ost Koelnmesse

Blutspender leben gesünder
Regelmäßiges Blutspenden senkt Blutdruck

Köln, Oktober 2017 – Bluttransfusionen retten Leben bei schweren Verletzungen und Infektionen, sind essentieller Bestandteil hochkomplexer Operationen und helfen zeitnah Patienten mit chronischem Blutverlust. Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Anzahl an Blutspenden, aus denen die benötigten Blutprodukte gewonnen werden können. Die Anzahl der Blutspenden in Deutschland geht jedoch seit Jahren zurück. Während im Jahr 2010 noch 4,9 Millionen Vollblutspenden eingereicht wurden, waren es im Jahr 2016 laut dem Paul-Ehrlich-Institut nur noch vier Millionen. Dabei können auch Spender, insbesondere wenn ihr Blutdruck erhöht ist, von einer Blutspende profitieren. Welchen positiven Einfluss das Spenden von Blut auf den Blutdruck von Hypertonie-Patienten hat und wie regelmäßiges Blutspenden das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen vermindern kann, diskutieren Experten auf der 50. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie vom 24. bis 27. Oktober 2017 in Köln.

Weltweit leiden etwa eine Milliarde Menschen an Bluthochdruck – eine der wichtigsten Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Menschen, die regelmäßig zur Blutspende gehen, kennen nicht nur ihren Blutdruck, der im Rahmen der ärztlichen Untersuchung bei jedem Termin gemessen wird, sondern erkranken auch seltener an Herzinfarkten als Menschen, die kein Blut spenden“, sagt Professor Dr. med. Birgit S. Gathof, Tagungspräsidentin und Leiterin der Abteilung Transfusionsmedizin am Universitätsklinikum Köln. Das geht aus mehreren Studien hervor, in denen die gesundheitsfördernden Aspekte des Blutspendens untersucht wurden.

Professor Dr. med. Andreas Michalsen, Stiftungsprofessor für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin konnte gemeinsam mit anderen Forschern belegen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Blutverlust durch Aderlass oder Blutspende und einer Senkung des Blutdrucks besteht. Im Rahmen einer ersten randomisierten klinischen Studie aus dem Jahr 2012 wurden 60 Patienten mit metabolischem Syndrom in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt. Der Testgruppe wurde zu Beginn der Studie sowie vier Wochen später Blut entnommen; der Kontrollgruppe wurde kein Blut entnommen. Während die Kontrollgruppe keine relevante Blutdrucksenkung zeigte, verminderte sich der systolische Blutdruck bei den Patienten der Testgruppe infolge des Aderlasses erheblich.

Um zu prüfen, ob sich eine ähnliche Blutdruckminderung auch bei regelmäßigen Blutspendern einstellt, wurde an der Charité – Universitätsmedizin Berlin eine Beobachtungsstudie initiiert. 150 Blutspender mit normalem Blutdruck (normotensiv) sowie 150 Blutspender mit erhöhtem Blutdruck (hypertensiv) wurden über einen Zeitraum von bis zu vier regulären Blutspenden beobachtet. „Bei den hypertensiven Probanden konnte sowohl eine Minderung des systolischen als auch des diastolischen Blutdrucks direkt nach der Blutspende gemessen werden“, erklärt Michalsen. Bei Blutspendern mit einem mittelschweren Bluthochdruck (Hypertonie Grad II) konnte nach vier Spenden, also nach etwa neun bis zwölf Monaten, sogar eine Minderung um 17,1 mmHg systolisch und 11,7 mmHg diastolisch dokumentiert werden. „Während der Blutdruck bei den Teilnehmern mit Bluthochdruck sinkt, blieb er bei den Teilnehmern mit normalem Blutdruck weitestgehend konstant“, beschreibt Michalsen. Es bestehe für Blutspender mit normalem Blutdruck also nicht die Gefahr, dass der Blutdruck zu stark absinkt. Durch die blutdrucksenkenden Effekte profitieren dagegen die Blutspender mit erhöhtem Blutdruck: „Selbst kleinste Minderungen des Blutdrucks um zwei bis drei mmHg schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in manchen Fällen sogar zum Tode führen können“, betont Michalsen. „Eine Senkung des Blutdrucks von zehn mmHg systolisch oder fünf mmHg diastolisch vermindert das Risiko eines Schlaganfalls und ischämischer Herzerkrankungen um bis zu 40 Prozent.“

Ein weiteres Ergebnis der Studie: Die Blutdruckminderung der Hypertonie-Probanden war umso deutlicher, je häufiger Blut gespendet wurde. „Anhand von Blutdrucktagebüchern, die uns im Rahmen der Studie von 65 Blutspendern zur Verfügung gestellt wurden, konnten wir zudem feststellen, dass die Blutdruckminderung zumeist sechs Wochen anhält, bis sich eine langsame Reduktion einstellt“, sagt Michalsen. Das bestätige, dass es sich bei der Verminderung des Blutdrucks als Folge der Blutspende um einen länger anhaltenden Effekt handelt. „Regelmäßiges Blutspenden könnte somit zum erfolgreichen Management einer Hypertonie beitragen“, ergänzt Michalsen.

Aus einer ergänzenden Befragung aller Studienteilnehmer geht hervor, dass die gesundheitsbezogene Lebensqualität sich durch regelmäßige Blutspenden insgesamt steigert. Die Teilnehmer geben an, sich leistungsfähiger zu fühlen. „Zudem konnten wir eine Verbesserung der antioxidativen Kapazität – dem Vermögen, freie Radikale zu neutralisieren – beobachten. Dies könnte implizieren, dass regelmäßige Blutspender im Vergleich zu ‚Nicht-Blutspendern‘ seltener an Erkältungen erkranken und eine gesteigerte Immunabwehr aufweisen“, so Michalsen. „Der Schluss liegt also nahe, dass regelmäßiges Blutspenden positive Effekte auf das Wohlbefinden im Allgemeinen und die Gesundheit von Hypertonikern im Besonderen hat.“

Weitere Informationen sowie das Programm der 50. DGTI-Jahrestagung sind unter www.dgti.de abrufbar.

Quellen:

Houschyar, K. S., Ludtke, R., Dobos, G. J., Kalus, U., Broecker-Preuss, M., Rampp, T., Brinkhaus, B. and Michalsen, A., Effects of phlebotomy-induced reduction of body iron stores on metabolic syndrome: results from a randomized clinical trial. BMC Med 2012. 10: 54.

Kamhieh-Milz, S., Kamhieh-Milz, J., Tauchmann, Y., Ostermann, T., Shah, Y., Kalus, U., Salama, A. and Michalsen, A., Regular blood donation may help in the management of hypertension: an observational study on 292 blood donors. Transfusion 2016. 56: 637-644.

Terminhinweis:

50. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI)

Termin: 24. bis 27. Oktober 2017

Ort: Congress-Centrum Ost Koelnmesse

Kongress-Pressekonferenz

Termin: Dienstag, 24. Oktober 2017, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Congress-Centrum Ost Koelnmesse, Blauer Salon

BFP06-2 - "Ist Blutspenden gut gegen das Metabolische Syndrom?"

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2017, 10.30 bis 12.00 Uhr

Referent: Professor Dr. med. Andreas Michalsen, Berlin

Ort: Congress-Centrum Ost Koelnmesse, Europasaal