



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Blutspende

Blutspenden sind ein wichtiger Bestandteil unseres medizinischen Systems. Die Forschung versucht seit langem, ein "künstliches Blut" zu schaffen, dies ist bisher aber nicht geglückt. In letzter Zeit kann der Bedarf an Blutspenden immer schwerer gedeckt werden, die Teilnahme an einer Blutspende ist also grundsätzlich sehr sinnvoll.

Sportler sollten jedoch bedenken, dass für einen gewissen Zeitraum die Leistungsfähigkeit insbesondere in Ausdauersportarten herabgesetzt ist.

Blut erfüllt u.a. die Aufgabe, Sauerstoff von der Lunge zu den Muskeln zu transportieren. Hier wird der Sauerstoff an die arbeitende Muskulatur abgegeben, um Kohlenhydrate und Fette zu verbrennen und dem Muskel so Energie bereitzustellen. Der Sauerstoff wird dabei von den roten Blutkörperchen transportiert, die Hämoglobin enthalten, dessen Zentrum wiederum ein Eisenatom bildet. Der Sauerstoff bindet dabei an das Eisenatom.

Wird nun Blut gespendet, so fehlt ein halber Liter Blut mitsamt seinen Inhaltsstoffen wie den roten Blutkörperchen. Das eigentliche Blutvolumen wird dabei relativ schnell ausgeglichen (bei ausreichendem Trinken innerhalb von Stunden bzw. Tagen). Die Neubildung der roten Blutkörperchen dauert jedoch länger. Zudem ist dafür Eisen notwendig. Der Körper besitzt Eisenspeicher, aber gerade bei Ausdauersportlern sind diese nicht immer optimal gefüllt.

Die Leistungsfähigkeit ist so lange reduziert, bis der Verlust der roten Blutkörperchen komplett ausgeglichen ist. Dabei werden zudem die Eisenspeicher beansprucht.

Je nach Wichtigkeit des Wettkampfs sollte ein entsprechender Abstand zwischen Blutspende und Wettkampf eingehalten werden. Pauschale Zeitempfehlungen sind schwierig, zudem ist zu bedenken, dass ja auch das Training durch eine Blutspende beeinflusst wird.

Als Faustregel kann gelten, in den letzten 3-6 Monaten vor einem wichtigen Wettkampf (Marathon, Ironman) kein Blut zu spenden. Zudem sollte die Regeneration der roten Blutkörperchen durch eisenhaltige Nahrung wie rotes Fleisch (Steak) unterstützt werden. Weiterhin kann es sinnvoll sein, vor einer geplanten Blutspende mit einem Blutbild beim Arzt den Eisenstatus zu überprüfen.

Fazit: Blutspende ja, aber in ausreichendem Abstand zu einem wichtigen Wettkampf!