

**Bei Fragen zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden**

Prof. Dr. Alexander L. Gerlach  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Universität zu Köln  
Pohligstr. 1  
50969 Köln  
Email: [alexander.gerlach@uni-koeln.de](mailto:alexander.gerlach@uni-koeln.de)

## Ohnmacht beim Blutspenden

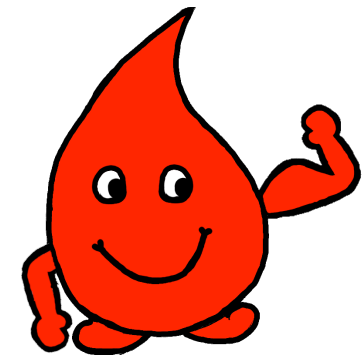
Einige Menschen reagieren körperlich besonders deutlich auf den Anblick von Spritzen oder auf Blutentnahmen. Bis zu 10% der Blutspender erleben bei der Blutentnahme deshalb unangenehme körperliche Symptome, die von leichtem Schwindel bis hin zur Ohnmacht reichen. Bei diesen Menschen ist das Nervensystem besonders aktiv, wodurch es zu einer Weitstellung der Blutgefäße in der groben Muskulatur kommt. Das ist meist nicht gefährlich, kann aber bei der Konfrontation mit Blut zu unangenehmen Symptomen führen.

Die Weitstellung der Blutgefäße und die darauf folgende Ohnmacht kann man durch die Methode der **angewandten Anspannung** effektiv verhindern.

Bei dieser Methode werden vor, während und nach der Blutentnahme verschiedene Muskelgruppen rhythmisch angespannt, wodurch die Blutgefäße der Muskulatur zusammengedrückt werden und der Blutdruck stabil bleibt. Mit Hilfe der angewandten Anspannung sind Blutspenden möglich, ohne dass unangenehme Symptome oder Ohnmacht auftreten. Dieses Informationsblatt soll Ihnen helfen, das Vorgehen selbstständig zu erlernen.



## Informationsblatt zur Verhinderung von Ohnmacht bei der Blutspende



## Anleitung

### Methode

#### Angewandte Anspannung zur Erhöhung des Blutdrucks bei der Blutentnahme

Es sollen die Muskulatur des rechten Arms und die Beinmuskulatur angespannt werden. Dazu ist es hilfreich, die Beine zu kreuzen (Ausgangsposition). Ziel ist, die Blutgefäße in der Muskulatur zu komprimieren. Dies gelingt durch „pumpende“ Bewegungen am Besten.

Die Grundanspannung der Muskulatur wird durch die „pumpende“ Anspannung des Arms und der Beine erhöht. Achten Sie darauf, während der gesamten Durchführung möglichst ruhig und normal weiterzuatmen, damit Sie die körperliche Aktivität auch ausreichend lange durchführen können. Sie sollten diese Übung vor der nächsten Blutentnahme einige Male üben.

Der Vorgang führt zu einem Anstieg des Blutdrucks, welcher sich durch ein leichtes Wärmegefühl im Gesicht äußert. Daran erkennen Sie, dass Sie die Übung richtig durchführen.

Während der Blutabnahme wird nur der nicht punktierte Arm angespannt. Besonders wichtig ist es, mit der Anspannung von Anfang an zu beginnen und Anspannungsübungen auch über die Blutentnahme hinaus noch einige Minuten fortzuführen.

## Vorgehen

### Ablaufschema

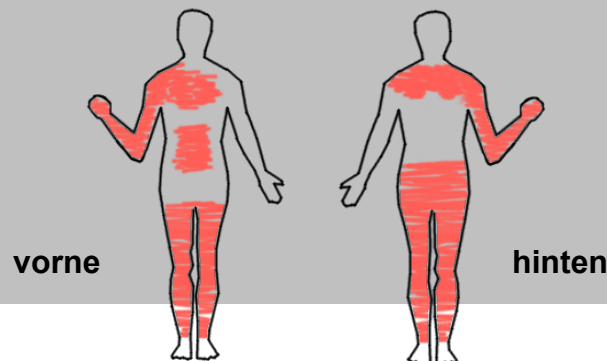


Ausgangsposition



Anspannung

#### Diese Muskeln werden angespannt:



## Vorgehen

### Anspannung mit schnellen Kontraktionen

#### So wird's gemacht:

- Arm-, und Beinmuskulatur anspannen
- Dabei „pumpende“ Bewegungen
- Halten Sie nicht die Luft an, sondern atmen sie normal weiter! Für die Anstrengen brauchen Ihr Körper genug Luft.