

## Was ist Sepsis?



Sepsis, umgangssprachlich auch Blutvergiftung genannt, ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie entsteht, wenn die Immunabwehr des Körpers außer Kontrolle gerät und damit beginnt,

die eigenen Organe zu schädigen. Nicht nur Bakterien, auch virale Infektionen der Atemwege und anderer Organsysteme können zu einer Sepsis führen, etwa bei COVID-19 oder Grippe. Eine Sepsis ist ein Notfall, wie ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall. Jede Verzögerung mindert die Überlebenschancen und verstärkt die Langzeitfolgen.

In Deutschland sind jährlich schätzungsweise eine halbe Million Menschen von Sepsis betroffen, von denen etwa 140.000 versterben.

Gegen einige Infektionen bzw. Krankheitserreger, die zu einer Sepsis führen können, gibt es effektive Impfungen!

Mit den **Informationen**  
in diesem Flyer wissen Sie:

- **WANN** Sie Hilfe suchen sollten
- **WO** Sie Hilfe erhalten
- **WIE** Sie die Krankheitszeichen benennen

## Sepsis kann jeden treffen!

Nutzen Sie unsere interaktive Checkliste, um eine akute Erkrankung besser einzuschätzen:  
[www.sepsischeck.de](http://www.sepsischeck.de)

Unsere fachliche Beratung steht Ihnen in der Akutphase und zum Thema Sepsisfolgen zur Verfügung: [beratung@sepsis-stiftung.de](mailto:beratung@sepsis-stiftung.de) oder **+49 800 7377479**

Beratung von Betroffenen für Betroffene erhalten Sie bei der Deutschen Sepsis-Hilfe e. V.  
[www.sepsis-hilfe.org](http://www.sepsis-hilfe.org)

Um mehr über Sepsis zu erfahren, besuchen Sie unsere Seite: [www.sepsis-stiftung.de](http://www.sepsis-stiftung.de)

**Die Mehrheit der Sepsis-Todesfälle sind durch Vorbeugung (Impfungen, Hygiene), Früherkennung und Behandlung als Notfall vermeidbar.**



Sepsis-Stiftung  
Hindenburgdamm 27  
12203 Berlin

+49 30 450 5514 27  
[info@sepsis-stiftung.de](mailto:info@sepsis-stiftung.de)

## Sepsis stoppen. Leben retten.

Sepsis nimmt bei den Todesursachen in Deutschland einen Spitzenplatz ein. Dabei ist die Mehrzahl der Sepsisfälle vermeidbar. Hier setzen wir an!



Titelbild: © Gorodenkoff/shutterstock.com



## Wer ist gefährdet?

Sepsis kann jeden treffen.  
Risikofaktoren sind:

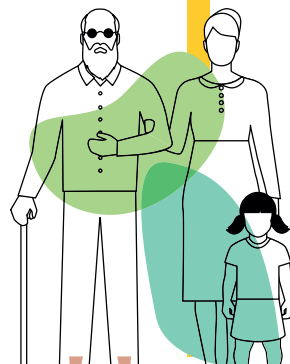
- Geschwächte Immunabwehr
- Menschen über 60 Jahre
- Früh- oder Neugeborene und Kinder
- Menschen mit chronischen Krankheiten, z.B. der Lunge, Leber, Niere, des Herzens, oder Krebs, Rheuma, Diabetes
- HIV/AIDS
- Milz fehlt
- Impfungen fehlen, z.B. gegen Grippe, Pneumokokken, COVID-19
- Mangelernährung
- Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- Verdacht auf Lebensmittelvergiftung
- Kürzliche Operation (< 4 Wochen)
- Schwangere und Mütter nach Geburt
- Haut- oder Weichteilverletzung
- Druckgeschwüre (Dekubitus)
- Katheter (Blutgefäße oder Harnblase)
- Künstliche Herzklappen oder Gelenke
- Tierbisse oder Insektenstiche
- Kürzliche Reise (z.B. in tropische Länder)

## Liegt eine Infektion vor?

Typische Infektionszeichen sind:

- Fieber oder Schüttelfrost
- Husten
- Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden
- Halsschmerzen
- Bauchschmerzen
- Harter, druckschmerzhafter Bauch
- Häufiges / schmerzhaftes Wasserlassen
- Trüber Urin
- Schmerzen seitlich am Rücken
- Ohrenschmerzen
- Steifer Nacken
- Starke Kopfschmerzen
- Gerötete oder erwärmte Haut
- Eiter-Ansammlung (Abszess)
- Schmerzen im Mund oder am Kiefer
- Wirbelsäulenschmerzen

Die konsequente Behandlung von Infektionen verhindert die Entwicklung einer Sepsis.



## Kann es Sepsis sein?

Liegt eines der folgenden Anzeichen vor, ist sofort ärztliche Abklärung (z. B. über den Hausarzt oder den ärztlichen Notdienst unter der Rufnummer 116 117) nötig:

- Ein nie gekanntes Krankheitsgefühl
- Extreme Schmerzen
- Feucht-kalte, marmorierte Haut und Schüttelfrost
- Puls unter 50 oder über 120 pro Minute

Liegt zusätzlich eines dieser Anzeichen vor, ist eine Sepsis hochwahrscheinlich.

Rufen Sie sofort den Notarzt unter 112 an und fragen Sie: Könnte es Sepsis sein?

- Verwirrtheit, Apathie, Wesensveränderung
- Kurzatmigkeit: >20 Atemzüge pro Minute
- Oberer Blutdruckwert ist kleiner als 100