

Sepsis – und wie weiter?

Sie hatten eine **Sepsis**. Eine Sepsis ist die **schwerste Komplikation** einer **Infektion**.

Nach einer Sepsis kann es zu langanhaltenden Folgeerkrankungen kommen.¹ Das nennt sich **Post-Sepsis-Syndrom**. 75 % der Sepsisüberlebenden sind davon betroffen.² **Langzeitfolgen** einer Sepsis können z.B. sein:

„Ich bin erschöpft und habe Schmerzen. Meinen Alltag kann ich nur schwer bewältigen.“



- Erschöpfung
- Muskel- und Nervenschädigungen

„Ich schlafe schlecht und habe Alpträume, die sich real anfühlen.“



- Schlafstörungen
- Traumafolgestörungen

„Ich fühle mich ängstlich und niedergeschlagen.“



- Angst
- Depressionen

„Ich kann mich schwer konzentrieren und vergesse Dinge.“



- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

Der Körper ist weiterhin geschwächt, auch wenn die Sepsis überstanden ist. Die Zeit danach kann mit Unsicherheiten und neuen Herausforderungen verbunden sein.

Rehabilitation

Eine Rehabilitation – auch „Reha“ genannt – ist in der Regel der erste Schritt, um wieder zu Kräften zu kommen. **Die Genesung nach einer Sepsis kann lange dauern**, manchmal Monate oder sogar Jahre. Einige Veränderungen im Körper oder Alltag können auch bestehen bleiben. Doch viele Betroffene lernen, nach vorne zu schauen und mit diesen Veränderungen umzugehen.

Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit für die Genesung. Er hat im Kampf gegen die Sepsis viel geleistet.

Wieder zu Hause ankommen

Durch Ihre Erkrankung hat sich Vieles verändert. Wenn Sie unter **anhaltenden Einschränkungen** leiden oder **neue Beschwerden** auftreten, informieren Sie Ihren Hausarzt. Notieren Sie sich Ihre Fragen, die Sie besprechen wollen.

Ihr **Hausarzt** kann:

- weitere Untersuchungen durchführen.
- die Medikamente, die Sie einnehmen, überprüfen.
- Sie dabei unterstützen, z.B. einen Pflegegrad oder Hilfsmittel zu beantragen. Hilfsmittel können z.B. ein Rollator oder Duschstuhl sein.
- mit Ihnen die Notwendigkeit von Rehabilitationsmaßnahmen besprechen oder Ihnen digitale Gesundheitsanwendungen (App) verschreiben.
- Sie an geschulte Therapeuten wie Physio- oder Ergotherapeuten, Logopäden, Psychotherapeuten oder ärztliche Spezialisten (z.B. Rehabilitationsmediziner, Lungenarzt) überweisen.

Einige Krankenhäuser bieten auch **Ambulanzen** speziell **für Überlebende nach Intensivtherapie** an. Fragen Sie bei Bedarf auch dazu Ihren Hausarzt.

Eine kostenlose Beratung erhalten Sie und Ihre Angehörigen auch bei:

- Ihrer Krankenkasse, z.B. zu Pflegegrad und Hilfsmitteln
- Pflegestützpunkten, z.B. zu Pflegedienst und Antragstellung
- der Deutschen Rentenversicherung, z.B. zu Reha, Erwerbsminderungsrente
- der Deutschen Sepsis-Hilfe e.V., z.B. zu allen Fragen rund um die Sepsis

Was können Sie selbst tun?



Ernähren Sie sich ausgewogen.

Hierfür können Sie sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren (z.B. unter: www.dge.de).



Bewegen Sie sich regelmäßig.

Gehen Sie spazieren oder treiben Sie Sport, wenn es Ihnen möglich ist. Ruhen Sie sich aus, wenn Sie nicht mehr können.



Auch kleine Fortschritte sind Erfolge.

Geben Sie sich Zeit, sich auf Ihre veränderte Lebenssituation einzustellen. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen, sie gehören dazu.



Sie sind nicht allein.

Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus, z.B. über eine Selbsthilfegruppe. Sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen und Freunden darüber, wie es Ihnen geht.



Nutzen Sie Hilfsangebote.

Verwenden Sie Ihre Hilfsmittel, z.B. einen Rollator.

„Wenn ich spazieren gehe und erschöpft bin, mache ich eine Pause auf meinem Rollator.“

„In der Selbsthilfegruppe treffe ich auf Menschen, die Ähnliches wie ich erlebt haben.“



Herausgeber:



Gefördert durch:



Veröffentlichungsdatum: Jan. 2026; Projekt AVENIR

Referenzen:

¹ Hartog et al. (2020). Sepsis: Die Folgen für betroffene Patienten und das Gesundheitssystem. Dtsch Med Wochenschr 145(4), 252–259.

² Fleischmann-Struzek et al. (2021). Epidemiology and Costs of Postsepsis Morbidity, Nursing Care Dependency, and Mortality in Germany, 2013 to 2017. JAMA Netw Open 4(11).

³ Platas-Abenza et al. (2024). Effectiveness of influenza vaccine in preventing severe cases of influenza: Season 2022/2023. Enferm Infect Microbiol Clin 42(3), 140–145.

Vorsicht, neue Sepsis!

Sie haben ein **erhöhtes Risiko**, erneut an einer schweren Infektion zu erkranken. **Impfungen können vor einer schweren Infektion und daher auch vor einer erneuten Sepsis schützen.**

Eine Studie³ zeigte z.B.:



Wenn im Laufe einer Grippezeit **50 NICHT gegen Grippe geimpfte Erwachsene** an einer Grippe erkranken, **erkranken davon 13 Erwachsene schwer**. Das heißt, sie entwickeln z.B. eine Sepsis.



Wenn im Laufe einer Grippezeit **50 gegen Grippe geimpfte Erwachsene** an einer Grippe erkranken, **erkranken davon 7 Erwachsene schwer**. Das heißt, sie entwickeln z.B. eine Sepsis.

Überprüfen Sie mit Ihrem Hausarzt mittels Impfpass Ihren Impfstatus. Lassen Sie sich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt impfen gegen:

- Influenza (Grippe)
- Pneumokokken (Erreger der Lungenentzündung)
- RSV (Erreger von Atemwegs-erkrankungen, ab 60 Jahre)
- COVID-19 (Corona)
- Gürtelrose (ab 50 Jahre)
- Wenn Sie älter sind, weitere Vorerkrankungen oder keine Milz mehr haben, werden weitere Impfungen nötig.

„Achten Sie vor allem im Winter auf gute Händehygiene und nutzen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.“

Wenn **eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten**, rufen Sie den **rettungsdienst** (Tel.: 112) oder lassen Sie sich in die **Notaufnahme** fahren. **Teilen Sie dem medizinischen Personal mit, dass Sie möglicherweise eine erneute Sepsis haben.**

- schnellerer Herzschlag als üblich
- Fieber und Schüttelfrost
- verminderte Körpertemperatur
- Probleme beim Atmen
- Verwirrung
- Hautverfärbungen
- starkes Krankheitsgefühl



Kostenlose Sepsis-Informationen und Erfahrungsberichte erhalten Sie hier:

www.sepsis-hilfe.org • Tel.: +49 700 737 74700

www.sepsis-stiftung.de • Tel.: +49 800 737 7479

Für weitere ausführliche Informationen hier scannen:

