

aok-pfiff.de

Sepsis

Informationen für pflegende An- und
Zugehörige sowie beruflich Pflegende

PfiFf®
Pflege in Familien fördern

AOK
Pflege
Akademie

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Einleitung

Sepsis zählt zu den häufigsten medizinischen Notfällen und Todesursachen in Deutschland. Wie bei einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zählt auch bei Sepsis früh erkennen und sofort reagieren. Wer Warnzeichen früh erkennt und richtig handelt, kann Leben retten.

In Deutschland erkranken jährlich 500.000 Menschen an Sepsis. Von den Betroffenen versterben 140.000 daran. Von den 360.000 Überlebenden leiden 75 % unter teils schweren Langzeitfolgen.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wäre ein Großteil dieser Todesfälle und Langzeitfolgen durch Früherkennung, sofortige Behandlung als Notfall und Prävention vermeidbar.

Rund 80 % der Sepsis-Fälle beginnen im häuslichen Umfeld, also außerhalb eines Krankenhauses. Sepsis wird häufig noch zu spät erkannt oder mit weniger schweren Erkrankungen verwechselt.

Wissen über frühe Anzeichen, Prävention und mögliche Folgen einer Sepsis kann Betroffenen sowie An- und Zugehörigen helfen, rechtzeitig die richtigen Schritte einzuleiten.

Unsere Hinweise sollen dabei unterstützen, frühzeitig und gezielt zu handeln.

Ihre AOK Pflege Akademie

Hinweis:

Zur besseren Lesbarkeit wird eine einheitliche Sprachform verwendet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen gelten selbstverständlich für alle Geschlechter. Dieser Fächer bietet praxisnahe Orientierung, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

In Deutschland gibt es bisher keine verpflichtende Erfassung von Sepsisfällen. Die verwendeten Zahlen basieren auf wissenschaftlichen Ableitungen, können jedoch die Einführung einer tatsächlichen Erhebung von Fallzahlen nicht ersetzen. Mehr Informationen zu den Ableitungen finden Sie im Impressum.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Sepsis

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Definition | 4 |
| 2. Ursachen | 5 |
| 3. Symptome & Handeln im Notfall | 7 |
| 4. Risikogruppen | 9 |

Prävention von Sepsis

- | | |
|---|----|
| 1. Infektionen früh erkennen und
richtig behandeln | 10 |
| 2. Infektionen möglichst verhindern | 14 |

Begleitung nach Sepsis

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Häufige Folgen | 17 |
| 2. Umgang mit Langzeitfolgen | 19 |

Informationen und Hilfe

- | | |
|--|----|
| 1. Für Betroffene sowie An- und Zugehörige | 20 |
| 2. Für beruflich Pflegende | 21 |

- | | |
|-----------|----|
| Impressum | 21 |
|-----------|----|

Was ist Sepsis

1. Definition

Sepsis ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie kann aus nahezu jeder Infektion entstehen und wird deshalb auch als „gemeinsame Endstrecke“ von Infektionserkrankungen bezeichnet.



Eine Sepsis entsteht, wenn der Körper eine Infektion nicht mehr wirksam begrenzen kann und Organe und Gewebe durch den Abwehrkampf des Körpers gegen die Infektion geschädigt werden („Kollateralschaden“).

Bei Sepsis zählt jede Stunde. Je später die Behandlung beginnt, desto schlechter sind die Überlebenschancen. Ohne Behandlung ist eine Sepsis nahezu immer tödlich und führt zu Schock und Multiorganversagen.

Sepsis betrifft Menschen in jedem Alter – Kinder, junge Erwachsene, ältere Menschen und Hochbetagte. Bestimmte Lebensphasen, Vorerkrankungen oder Umstände können das Risiko erhöhen.

2. Ursachen

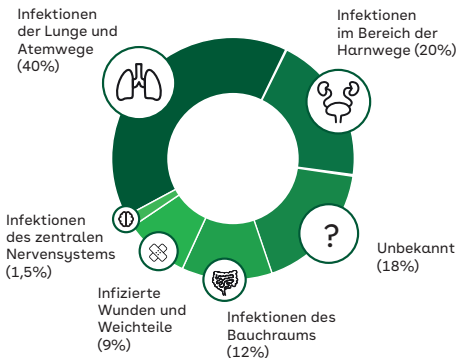
Sepsis wird immer durch eine Infektion ausgelöst.

Grundsätzlich kann nahezu jede Infektion zu einer Sepsis führen – unabhängig davon, ob sie durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten verursacht wird.

Beispiele sind:

- Bakterielle Infektionen, z. B. Lungenentzündung, Harnwegsinfektion
- Virusinfektionen, z. B. Grippe oder COVID-19
- Pilzinfektionen, z. B. Candida – vor allem bei stark immungeschwächten Menschen
- Parasiteninfektionen, z. B. Malaria

Übersicht der häufigsten Auslöser von Sepsis



Quelle: Adaptiert nach Sepsis-Stiftung für das Projekt SepsisWissen; zu Grunde liegende Literaturquellen im Abschnitt Impressum



Checkliste:

Kann eine Infektion vorliegen?

Die folgenden Anzeichen können auf eine Infektion hinweisen. Sie müssen nicht alle auftreten.

Allgemeine Anzeichen einer Infektion

- Krankheitsgefühl
- Fieber oder Schüttelfrost
- Körpertemperatur unter 36 °C
- Neue, ungewohnte oder zunehmende Schmerzen an einer Stelle des Körpers

Atemwege/Lunge

- Neuer Husten
- Kurzatmigkeit oder Atembeschwerden

Harnwege/Nieren

- Trüber Urin
- Schmerzhaftes Wasserlassen
- Schmerzen seitlich am Rücken

Haut/Wunden

- Erwärmte, schmerzhaft, geschwollene oder gerötete Hautstelle
- Zunehmend schmerzhaft Wunde mit verändertem Aussehen

Kopf/Hals

- Steifer Nacken
- Starke oder ungewohnte Kopfschmerzen
- Hals-, Ohren- oder Kieferschmerzen

Bauch/Rücken

- Bauchschmerzen
- Harter oder druckschmerzhafter Bauch
- Ungewohnte Wirbelsäulenschmerzen (Abszess mitdenken)

Quelle: Sepsis-Stiftung (Adaptierter Auszug der Checkliste)



Bei älteren Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen können einzelne Krankheitszeichen schwächer ausgeprägt sein oder ganz fehlen.

3. Symptome einer Sepsis & Handeln im Notfall

Es gibt nicht das eine Symptom, das eindeutig für eine Sepsis spricht. Da Sepsis immer durch eine Infektion ausgelöst wird, können Infektionszeichen wie Fieber oder Schüttelfrost vorhanden sein – sie können aber auch fehlen.

Gerade ältere oder chronisch erkrankte Menschen zeigen nicht immer die typischen Krankheitszeichen.

Eine Sepsis kann auf den ersten Blick wie ein normaler Infekt aussehen. Dadurch wird sie häufig zu spät als Sepsis erkannt und behandelt.

Deshalb ist es wichtig, den Verlauf der Beschwerden aufmerksam zu beobachten, die frühen Anzeichen einer Sepsis zu kennen und darauf zu achten, ob sie auftreten.

Auch die Frage „Könnten es Folgen der Sepsis sein?“ kann hilfreich sein.

Im Zweifelsfall sollten Sie aktiv nachfragen: „Könnte es eine Sepsis sein?“



Checkliste: Kann es eine Sepsis sein?

Die folgenden Anzeichen können auf eine Sepsis oder eine andere schwere Erkrankung hinweisen:



Wenn **eines dieser Anzeichen vorliegt, ist sofortige ärztliche Abklärung nötig. Dies ist auch nachts und am Wochenende über den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 möglich.**

- Ein nie gekanntes Krankheitsgefühl
- Puls in Ruhe unter 50 oder über 120 pro Minute
- Feucht-kalte / marmorierte Haut
- Extreme Schmerzen
- Hohe oder niedrige Körpertemperatur unter 36 °C oder über 38 °C



Wenn **zusätzlich eines dieser Anzeichen vorliegt, ist eine Sepsis wahrscheinlich. Rufen Sie sofort den Notruf 112 an.**

- Akute Verwirrtheit, Wesensänderung, Apathie
- Mehr als 20 Atemzüge pro Minute
- Oberer Blutdruckwert ist kleiner als 100

Quelle: Adaptierter Auszug aus der Sepsis Checkliste der Sepsis-Stiftung

4. Risikogruppen

Sepsis betrifft Menschen in jedem Alter – Kinder, junge Erwachsene, ältere Menschen und Hochbetagte. Bestimmte Lebensphasen, Vorerkrankungen oder Umstände können das Risiko erhöhen.



Checkliste:

Besteht ein erhöhtes Sepsis-Risiko?

- Alter über 60 Jahre
- Kinder unter 5 Jahren, besonders Babys unter 1 Jahr
- Früh- oder Neugeborene
- Mütter in den ersten 90 Tagen nach der Geburt
- Geschwächte Immunabwehr
- Chronische Erkrankungen, z. B. Diabetes, Krebs
- Fehlende Milz
- Unzureichende Ernährung, z. B. zu wenig Essen oder Nährstoffe
- Regelmäßiger oder hoher Alkohol- oder Drogenkonsum
- Unvollständiger Impfschutz, z. B. gegen Pneumokokken oder Grippe
- Operation in den letzten 4 Wochen
- Wunde, Druckgeschwür (Dekubitus)
- Katheter, z. B. in Blutgefäß oder Harnblase
- Künstliche Herzklappen oder Gelenke
- Zeckenbisse oder Insektenstiche
- Kürzliche Reise, z. B. in tropische Länder

Quelle: Adaptierter Auszug aus der Sepsis Checkliste der Sepsis-Stiftung

Prävention von Sepsis

Die Prävention von Sepsis hat zwei wichtige Bausteine:

Infektionen früh erkennen und richtig behandeln

Infektionen möglichst verhindern

1. Infektionen früh erkennen und richtig behandeln



Beobachten Sie den Verlauf jeder Infektion aufmerksam.

Warum? Nicht nur die Beschwerden selbst sind wichtig, sondern auch, ob sie stärker werden, neu hinzukommen oder sich der Zustand verändert.



Lassen Sie die Ursache der Infektion bei Unsicherheit möglichst früh ärztlich abklären, z. B., ob sie durch Viren oder Bakterien verursacht wird.

Warum? Die Beschwerden können ähnlich sein. Eine Behandlung ist aber nur wirksam, wenn sie zur Ursache passt.



Achten Sie besonders auf eine plötzliche oder deutliche Verschlechterung, neue oder ungewohnte Symptome und ein ungewöhnlich starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist auch eine erneute Verschlechterung nach kurzer Besserung oder Beschwerden, die trotz Behandlung kaum besser werden.

Warum? Nicht nur einzelne Beschwerden sind wichtig, sondern vor allem der Verlauf. Wer Veränderungen und Warnzeichen ernst nimmt, kann früher handeln. Das ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung und ist der beste Schutz vor einem schweren Verlauf.



Bei Unsicherheit lieber frühzeitig handeln:

Holen Sie rechtzeitig eine erste ärztliche Einschätzung ein oder lassen Sie die Dringlichkeit erneut einschätzen. Das ist auch nachts und am Wochenende über die Rufnummer 116117 des ärztlichen Bereitschaftsdienstes möglich und geboten.

Warum? Ein ungutes Gefühl kann ein wichtiger Hinweis sein – auch wenn Sie den Grund dafür nicht genau benennen können. Sagen Sie im Gespräch klar, wenn Sie selbst oder eine nahestehende Person das Gefühl haben: „Etwas stimmt nicht.“ Das kann helfen, Veränderungen früher zu erkennen und rechtzeitig eine passende Behandlung einzuleiten.

Tipps für ein Arztgespräch

Im Gespräch mit Ärztinnen, Ärzten oder anderen medizinischen Fachpersonen ist es wichtig, dass Sie Beschwerden, Veränderungen und deren Verlauf möglichst genau schildern.

So kann die Situation besser eingeschätzt und das weitere Vorgehen festgelegt werden.



Zur Vorbereitung auf das Gespräch kann es helfen, die folgenden Fragen vorab durchzugehen und wichtige Antworten oder Beobachtungen aufzuschreiben – für sich selbst oder für die betroffene Person.

Mögliche Fragen und Beispiele

Welche Beschwerden bestehen, wie stark sind sie auf einer Skala von 0 bis 10 und wie fühlen sie sich an?

„Ich habe starke Bauchschmerzen, etwa 7 von 10. Es fühlt sich stechend und pochend an.“

**Fühlt sich etwas anders an als bisher erlebt?
Was fühlt sich anders an?**

„Der Schüttelfrost fühlt sich anders an, als ich es kenne. Es ist, als ob jemand anderes meinen Körper steuert.“

Welche Beschwerden waren zuerst da, welche kamen später dazu?

„Die Bauchschmerzen waren zuerst da. Sie sind stärker geworden. Nach zwei Tagen kamen Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl dazu.“

Was macht Ihnen Sorgen oder fühlt sich ungewöhnlich an?

„Ich habe das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Es fühlt sich anders an als sonst.“



Klären Sie immer:

Wann soll ich mich wieder melden?



Wichtig:

Wenn Beschwerden zunehmen, Unsicherheit bleibt oder Sie sich nicht verstanden fühlen, holen Sie erneut ärztlichen Rat ein.

2. Infektionen möglichst verhindern

Ein wichtiger Schutz vor Sepsis ist, Infektionen möglichst zu vermeiden. Dazu gehört, auf die eigene Gesundheit zu achten, chronische Erkrankungen gut behandeln zu lassen, Wunden sorgfältig zu versorgen und auf Hygiene zu achten.

Auch Impfungen können helfen, schwere Infektionen und damit das Risiko für eine Sepsis zu verringern.

Kommt es dennoch zu einer Infektion, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig, da sie die Entwicklung einer Sepsis in der Regel verhindern kann.



Gesundheitskompetenz und Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil kann helfen, schwere Infektionen und Sepsis zu vermeiden. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, regelmäßige Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, möglichst wenig Alkohol und Nichtrauchen. Auch Gesundheitskompetenz kann schützen: Wer den eigenen Körper gut kennt, Veränderungen wahrnimmt und bei Unsicherheit rechtzeitig Rat einholt, kann Risiken früher erkennen.



Umgang mit chronischen Erkrankungen

Jede chronische Erkrankung sollte regelmäßig ärztlich kontrolliert und gut behandelt werden.

Wichtig ist auch, dass Betroffene ihre Behandlung aktiv mitgestalten. Wer die eigene Erkrankung gut kennt und Veränderungen ernst nimmt, kann Infektionen und Komplikationen früher erkennen.



Wunden vorbeugen und gut versorgen

Jede Wunde kann eine Eintrittsstelle für Erreger sein. Deshalb sollten Verletzungen möglichst vermieden werden. Besonders wichtig ist das bei Menschen mit eingeschränktem Gefühl in Füßen und Beinen, weil Verletzungen dort leicht unbemerkt bleiben können. Auch Druckstellen, Blasen, Hautrisse, kleine Schnittverletzungen oder Wunden nach Eingriffen sollten aufmerksam beobachtet werden.

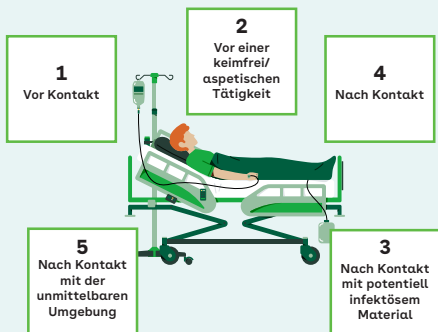
Wunden sollten möglichst früh gereinigt, desinfiziert, abgedeckt und sauber gehalten werden. Pflaster oder Verbände sollten regelmäßig gewechselt werden. Achten Sie auf Entzündungszeichen wie Rötung, Schwellung, Wärme, zunehmende Schmerzen oder verzögerte Heilung. Holen Sie bei Unsicherheit oder auffälligen Veränderungen pflegerischen oder ärztlichen Rat ein.



Hygiene

Das Einhalten von Hygiene hilft, Infektionen zu vermeiden. Achten Sie im Alltag auf Sauberkeit, z. B. durch einen sorgfältigen Umgang mit rohen Lebensmitteln und das regelmäßige Reinigen häufig berührter Flächen. Auch Hilfsmittel sollten sauber gehalten oder bei Bedarf desinfiziert werden.

Kontakte zu akut erkrankten Personen sollten möglichst vermieden werden. Wenn ein Kontakt nötig ist, helfen Abstand halten, Händehygiene und Maske. Besonders wichtig ist die Händehygiene, z. B. vor dem Essen, vor und nach pflegerischen Tätigkeiten sowie nach Kontakt mit Wunden oder Körperflüssigkeiten.



Quelle: aktion-sauberehaende.de/krankenhauser/indikationen-zur-haendedesinfektion Basierend auf den WHO „5 Moments for Hand Hygiene“ und aktuellen WHO-Empfehlungen zur Händehygiene und Infektionsprävention.



Impfungen

Für eine ganze Reihe von Infektionserregern, die eine Sepsis verursachen können, stehen Impfungen zur Verfügung. Sie senken das Risiko für schwere Infektionen und damit auch für die Entwicklung einer Sepsis. Der Impfstatus sollte regelmäßig überprüft werden, damit fehlende oder empfohlene Impfungen rechtzeitig erkannt und nachgeholt werden können.

Informieren Sie sich über die aktuellen Impfempfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI) oder nehmen Sie, bei Bedarf, eine individuelle ärztliche Beratung in Anspruch.

Begleitung nach der Sepsis

Die Erholung nach einer Sepsis kann lange dauern und verläuft von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Betroffene erleben die Folgen einer Sepsis sehr verschieden – in Art, Dauer und Ausprägung der Beschwerden.

Die Folgen können über Monate oder Jahre bestehen bleiben.

Manche Beschwerden sind schwer zu beschreiben oder werden nicht sofort mit der Sepsis in Verbindung gebracht.

1. Häufige Folgen von Sepsis

Körperliche Folgen

- Müdigkeit, Erschöpfung oder anhaltende Kraftlosigkeit (Fatigue)
- Verzögerte körperliche Erholung
- Einschränkungen von Kraft, Bewegung oder Selbstständigkeit
- Chronische Schmerzen
- Schluckbeschwerden
- Erhöhte Infektanfälligkeit

Kognitive Folgen

- Einschränkungen der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Beeinträchtigung der Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Schwierigkeiten beim Denken, Planen oder Organisieren

Psychische Folgen

- Angstgefühle oder innere Unruhe
- Gedrückte Stimmung oder depressive Verstimmungen
- Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen oder erholsamen Schlafen
- Erhöhte Schreckhaftigkeit
- Gefühl von Unwirklichkeit oder innerer Distanz
- Vermindertes emotionales Empfinden



Sepsis-Folgen können auch zeitverzögert auftreten. Eine gute Begleitung nach der Sepsis bedeutet: Beschwerden wahrnehmen, Unterstützung annehmen und der Erholung Zeit geben. Nach einer Sepsis ist das Risiko für eine erneute Sepsis deutlich erhöht. Deshalb ist es besonders wichtig, Infektionen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu lassen sowie auf einen guten Infektionsschutz zu achten.

2. Umgang mit Langzeitfolgen

Nach einer Sepsis kann die Erholung lange dauern. Beschwerden, die seit der Sepsis bestehen, können Teil der Erholungsphase sein, sollten aber im Zweifel ärztlich abgeklärt werden.

Bei Arztterminen sollten Betroffene klar sagen, welche Beschwerden erst seit der Sepsis bestehen.

Auch die Frage „Könnten es Folgen der Sepsis sein?“ kann hilfreich sein.

Eine frühzeitige und passende Unterstützung, z. B. durch Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie, kann die Erholung fördern. Auch eine ambulante oder stationäre Rehabilitation kann sinnvoll sein.

Psychische Beschwerden sollten ernst genommen werden, da sie auch mit der belastenden Erfahrung der Sepsis zusammenhängen können. In diesem Fall kann es hilfreich sein, gezielt nach Unterstützung bei möglichen Traumafolgen zu fragen. Außerdem kann der Austausch mit anderen Betroffenen zusätzlich entlasten.

Für Betroffene sowie An- und Zugehörige ist es wichtig, nicht den Mut zu verlieren, wenn sich Fortschritte nur langsam abzeichnen. Geduld und Zuversicht sind wichtige Begleiter auf dem Weg der Genesung. Ebenso wichtig ist es, bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

Informationen und Hilfe

1. Für Betroffene sowie An- und Zugehörige

Auf **sepsis-stiftung.de** finden Betroffene sowie pflegende An- und Zugehörige Kontaktdaten für eine kostenfreie telefonische Beratung rund um das Thema Sepsis. Außerdem bietet die Webseite verständliche Informationen, kostenfreie Informationsmaterialien, Erklärvideos und Schulungen – auch für Menschen ohne medizinische Vorkenntnisse.

<https://sepsis-stiftung.de/>

Die AOK Nordost unterstützt pflegende An- und Zugehörige sowie an Pflege interessierte Menschen mit vielfältigen Angeboten aus dem Programm **„PfiFf – Pflege in Familien fördern“**. Ziel ist es, die Pflege zu Hause zu stärken. Alle PfiFf-Angebote sind kostenfrei und können unabhängig von der Kassenzugehörigkeit sowie dem Vorliegen eines Pflegegrades in Anspruch genommen werden.

<https://aok-pfiff.de>

Wenn die Selbstständigkeit vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt ist und Unterstützung im Alltag oder in der Pflege benötigt wird, bieten **Pflegestützpunkte** eine individuelle, kostenlose und unabhängige Beratung an.

Berlin

<https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

Brandenburg

<https://pflegestuetzpunkte-brandenburg.de/>

Mecklenburg-Vorpommern

<https://www.pflegestuetzpunktemv.de/>

2. Für beruflich Pflegende

Beruflich Pflegende finden auf **sepsis-stiftung.de** Fachinformationen, Schulungsangebote und Materialien zur Weitergabe an Betroffene sowie An- und Zugehörige. Außerdem bietet die Webseite Kontaktdaten für eine kostenfreie telefonische Beratung speziell für Fachkräfte.

<https://sepsis-stiftung.de/>

Impressum

Diese Ausgabe ist eine überarbeitete Neuauflage (Stand Juli 2026), Artikel-Nr. A0004176. Grundlage der Neuauflage ist die Erstausgabe 2022 © AOK Medien GmbH, Remagen

Im Auftrag der AOK Nordost. Die Gesundheitskasse. AOK Pflege Akademie, Grafiken: Sepsis-Stiftung, Getty Images

Die Erstausgabe entstand im Rahmen des Projektes „SepsisWissen“. Mit besonderem Dank für die fachliche Beratung an die Medizinische Hochschule Brandenburg (Prof. Neugebauer, Piedmont) und AOK Pflege Akademie der AOK Nordost in Zusammenarbeit mit Charité Universitätsmedizin Berlin (Prof. Spies, Dr. Toubekis, Dr. Abels) und Sepsis-Stiftung (Prof. Reinhart, Dr. Abels).

Redaktion und fachliche Aktualisierung der vorliegenden Ausgabe 2026: [Iljana Schmitz, wissenschaftliche Referentin der Sepsis-Stiftung, AOK Pflege Akademie der AOK Nordost]



Die für die Erstellung dieser Inhalte herangezogenen Quellen und Literaturverzeichnisse sind unter folgender Internetadresse abrufbar:

<https://sepsis-stiftung.de/AOKFaecherSepsis>

