

## Das Leben nach einer Sepsis...

...schildert Frank Köhler als Überlebender eines septischen Schocks folgendermaßen:

„Es ist ein neues, ein anderes Leben. Diese Erkenntnis musste ich für mich erst einmal realisieren. Tröstend und aufmunternd gemeinte Worte wie ‚Das wird schon wieder, überlegen Sie mal was Sie alles durchgemacht haben‘ waren eher kontraproduktiv und haben mich zusätzlich verunsichert.

Vielmehr kommt es darauf an, sich neue Ziele und neue Maßstäbe zu setzen. Bestimmte Sachen kann man trainieren. Aber wie bei jedem anderen Training bedarf es dafür eines speziellen Trainingsplans. Die professionelle Hilfe in der kognitiven Neurologie (das ist ein umfassendes Behandlungsangebot über mehrere Teilbereiche, wie klinische Neuropsychologie, Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie u.a.) hat mir sehr geholfen. Andere Minderleistungen können nicht trainiert werden, sie müssen mit entsprechenden Hilfsmitteln kompensiert werden. Hier ist für mich der Austausch mit anderen Betroffenen besonders hilfreich. Denn nur, wer das alles schon durchgemacht hat, kann es auch wirklich nachempfinden. Es gilt voneinander zu lernen, auch wenn es immer nur Anregungen sein können und jeder seinen eigenen Weg finden muss.“

## An wen können sich Betroffene und Angehörige wenden?

Sie können sich mit allen Fragen bezüglich Sepsis und Sepsisfolgen wenden an:

### Sepsis-Stiftung

Dr. med. Antje Erler  
Telefon: 03641 – 9323 138  
E-Mail: [office@sepsis-stiftung.de](mailto:office@sepsis-stiftung.de)  
Homepage: [www.sepsis-stiftung.de](http://www.sepsis-stiftung.de)

Unsere Ärztin beantwortet Ihre Fragen telefonisch oder per E-Mail.  
Auf unserer Website finden Sie weiterführende Informationen zu Sepsis und Sepsisfolgen.

### Deutsche Sepsis-Hilfe

E-Mail: [mitte@sepsis-hilfe.org](mailto:mitte@sepsis-hilfe.org)  
Homepage: [www.sepsis-hilfe.org](http://www.sepsis-hilfe.org)

Die Deutsche Sepsis-Hilfe bietet in ihren Regionalgruppen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch von Betroffenen und Angehörigen.

## Unterstützen Sie uns!

Als gemeinnützige und unabhängige Stiftung sind wir auf Spendengelder angewiesen. Jeder Euro zählt! Wir setzen uns für eine bessere Aufklärung, Behandlung und Nachsorge bei Sepsis ein.

### Spendenkonto

**Sepsis-Stiftung | Sparkasse Jena**  
**IBAN:** DE79 8305 3030 0018 0292 56  
**SWIFT-BIC:** HELADEF1JEN

## Sepsisfolgen erkennen, verstehen und behandeln



Jährlich überleben in Deutschland etwa 243.000 Menschen eine Sepsis. Viele von ihnen leiden danach an Folgeschäden – manche ein Leben lang.

## Welche Langzeitfolgen gibt es?

Folgeschäden nach einer Sepsis können sehr vielfältig sein und zum Teil auch erst Jahre später in Erscheinung treten. Wir unterscheiden körperliche, psychische und soziale Folgen.

### Körperliche Folgen

Häufige körperliche Folgen sind Schädigungen des Gehirns und der Nervenbahnen, die zu kognitiven Störungen sowie zu Muskel- und Nervenschwäche führen können. Dass solche Schädigungen nach einer Sepsis auftreten können, ist Betroffenen, Angehörigen und auch Ärzten oft nicht bekannt. Die Beschwerden werden deshalb nicht als Sepsisfolgen interpretiert bzw. erkannt. Sie können sich beispielsweise in folgenden Symptomen äußern:

- *Starke Minderung der Belastbarkeit (geistig und/oder körperlich), sogenannte Fatigue*
- *Konzentrationsschwäche*
- *Verringertes Reaktionsvermögen*
- *Aufmerksamkeitsprobleme*
- *Stark eingeschränkte Gedächtnisleistung*
- *Verminderte geistige Aufnahmefähigkeit*
- *Seh- und Sprachstörungen*
- *Gleichgewichtsprobleme und Schwindel*
- *Atemprobleme*
- *Muskelschwäche*
- *Chronische Schmerzen, Polyneuropathie*
- *Schlafstörungen*

Leicht zu erkennende körperliche Folgen sind dagegen zum Beispiel Amputationen sowie Schäden an Organen wie Herz und Nieren.

### Psychische Folgen

Durch die Erlebnisse auf der Intensivstation, den Kampf ums Überleben und Gefühle des Ausgeliefertseins im Koma mit künstlicher Beatmung leiden Sepsis-Überlebende nicht selten unter Albträumen, Halluzinationen, Angstzuständen und Depressionen bis hin zu einem sogenannten posttraumatischen Belastungssyndrom.

### Soziale Folgen

Diese treten durch die langandauernde Krankheit auf, die vielfach zur Erwerbsunfähigkeit führt. Unverständnis der Angehörigen und Freunde kann zu Belastungen im persönlichen Umfeld der Betroffenen führen. Sepsisfolgen sind sozialrechtlich nicht anerkannt und fehlen in den definierten Leistungskatalogen von Krankenkassen und Rentenversicherungen, was für Betroffene und Angehörige oft zu langen, kräftezehrenden Kämpfen um ihre Ansprüche führt.



Abbildung: Möglichkeiten zum Umgang mit Sepsisfolgen

## Was kann ich tun?

Wenn Sie unter den Folgen einer Sepsis leiden, ist dies kein Schicksal, das Sie passiv ertragen müssen. Sie können sich aktiv Unterstützung suchen und selbst viel dazu beitragen, um eine Verbesserung Ihres Zustands zu erreichen.

Bei körperlichen Sepsisfolgen lassen Sie sich von einem Facharzt untersuchen. Bei Verdacht auf kognitive Störungen, Muskel- und Nervenschwäche kann beispielsweise eine Untersuchung bzw. Behandlung durch klinische Neuropsychologen\* erfolgen.

Bei psychischen Folgen einer Sepsis kann die Aufarbeitung des Erlebten, z.B. durch Aufschreiben oder Gespräche sehr hilfreich sein. In schwereren Fällen ist eine Psychotherapie – eventuell auch als Traumatherapie – sinnvoll.

Die Aufklärung von Angehörigen und Freunden über Sepsisfolgen, der Austausch mit anderen Betroffenen sowie sozialrechtliche Beratung (z.B. bezüglich Ihrer Ansprüche gegenüber Kranken-/Rentenversicherung) können die sozialen Folgen einer Sepsis abmildern.

Frühzeitige Rehabilitationsmaßnahmen sind wichtig, z.B.

- *Physiotherapie*
- *Ergotherapie*
- *Psychotherapie*
- *Klinische Neuropsychologie*
- *Kognitive Neurologie*
- *Orthoptik (Sehstörungen)*
- *Logopädie (Sprach- und Schluckstörungen)*

Es gibt wenig spezifische Angebote, fragen Sie deshalb gezielt danach. Am besten wählen Sie eine stationäre bzw. ambulante Rehabilitationseinrichtung aus, die möglichst viele Behandlungsmöglichkeiten für Ihre Situation anbietet.

\*Adressen siehe <https://www.gnp.de/behandlerliste>