

PfiFf-Themenblatt Nr. 10

Sepsis Vorbeugung

Sepsis wird im Volksmund oft als Blutvergiftung bezeichnet. Sie ist in Deutschland häufiger als Herzinfarkt oder Schlaganfall – und häufiger tödlich. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Mehrzahl der Sepsis-Todesfälle vermeidbar: durch Impfungen, Hygiene, Früherkennung und eine rasche Behandlung der Sepsis als Notfall.

Was ist Sepsis?

Sepsis entsteht nach einer Ansteckung mit Erregern (z.B. mit Bakterien oder Viren), die im Körper eine extreme Abwehrreaktion auslöst. Diese ist so überschießend, dass sie die eigenen Gewebe und Organe schädigt.

Wie kann einer Sepsis vorgebeugt werden?

Der beste Schutz vor einer Sepsis ist, Ansteckungen und ihre Auswirkungen zu verhindern. Dazu gehört auch, sich über Infektionskrankheiten zu informieren und frühe Anzeichen einer Sepsis zu erkennen. Sechs Bausteine sind besonders wichtig, um eine Sepsis zu vermeiden: Impfungen, Hygiene, Wundvorbeugung und -versorgung, Umgang mit chronischen Erkrankungen, gesunder Lebensstil und das Ernstnehmen und Behandeln von Infektionen.

Impfungen

Ein Großteil der Sepsis-Fälle entsteht durch Ansteckungen mit Viren oder Bakterien, gegen die es wirksame Impfungen gibt. Durch die Impfung „trainiert“ der Körper, den Erreger zu bekämpfen. Die Wahrscheinlichkeit, ungeimpft an einer Infektion zu versterben oder schwere Folgeschäden zu erleiden, ist höher als das Risiko von Impfnebenwirkungen.

Besonders wichtig in Bezug auf eine Sepsis sind für Pflegebedürftige sowie An- und Zugehörige Impfungen gegen:

- **Pneumokokken** (ins. bei Säuglingen und Personen ab 60 Jahren),
- die jährliche **Grippe/Influenza** (insbesondere bei Menschen über 60 Jahren) und gegen
- **Covid-19**

Personen ab 60 Jahren sollten mindestens 1x pro Jahr ihren Impfstatus ärztlich prüfen lassen. Am besten ist eine ärztliche Beratung, welche weiteren Impfungen im konkreten Einzelfall wichtig sind.

Hygiene

Allgemeine Hygiene beachten!

- persönliche Hygiene (Hände, Kleidung, Schuhe)
- Hygiene bei Lebensmitteln (z.B. Kühlketten einhalten, Essen ausreichend Erhitzen) und im Wohnumfeld (z. B. Wäschewechsel)
- Kontakte zu akut Erkrankten verschieben; sofern nicht möglich, Infektionsschutz beachten (z. B. Atemschutzmaske, Desinfektion und Einmalhandschuhe)

Wundvorbeugung und -versorgung

- Wunden vorbeugen (z.B. Handschuhe bei Gartenarbeit, Dekubitusprophylaxe)
- Wunden desinfizieren & schützen (z.B. Pflaster, Verband, regelmäßiger Wechsel)
- Wunden beobachten: bei Auffälligkeiten ärztlich behandeln lassen (z.B. bei sich ausbreitender Rötung, Schwellung, Schmerz, Eiter, Wärme)

Umgang mit chronischen Krankheiten

Eine gute ärztliche Versorgung bei chronischen Krankheiten (z. B. ein eingestellter Diabetes) kann ebenfalls einer Sepsis vorbeugen.

Gesunder Lebensstil

Auch eine gesunde Lebensführung reduziert das Risiko, eine Sepsis zu erleiden. Denn eine ausgewogene Ernährung, mäßiger Alkoholkonsum und Nichtrauchen beugen z. B. Diabetes und Krebs vor. Damit sinkt das Risiko für eine Sepsis.

Übergang von einer Infektion zu einer Sepsis vermeiden

Die meisten Sepsis-Fälle entstehen durch Erkrankungen der Atemwege. Bei langanhaltenden Erkältungsbeschwerden oder schweren Atembeschwerden sollte eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden. Auffällige Wunden sollten ärztlich begutachtet werden. In solchen Fällen kann eine Ärztin/ein Arzt einschätzen, welche Behandlung notwendig ist und ob Antibiotika helfen. Sofern die Antibiotika gut wirken, darf die Behandlung nicht eigenmächtig vorzeitig abgebrochen werden! Bei Sepsis-Verdacht nicht zögern: Sepsis ist ein Notfall und benötigt sofortige ärztliche Abklärung!

Erfahren Sie mehr zu medizinischen Hintergründen in dem Krankheitsbild und zum Thema „Sepsis-Nachsorge“ auf dem **PfiFf-Themenblatt Nr. 10a**.

Weiterführende Hinweise (Informationen, Flyer, Checklisten etc.):

<https://www.sepsiswissen.de> und <https://sepsis-stiftung.de>

Erstellt durch: Medizinische Hochschule Brandenburg (Leitung: Prof. Neugebauer) und AOK Pflege Akademie der AOK Nordost in Zusammenarbeit mit Charité Universitätsmedizin Berlin (Prof. Spies) und Sepsis Stiftung (Prof. Reinhart) im Rahmen des Projektes „SepisWissen“