

11. September 2017

---

## Sepsis: die unterschätzte Krankheit

Die Sepsis – im Volksmund auch Blutvergiftung genannt – ist nach Krebs und Herzinfarkt die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Hauptgrund für die hohe Sterblichkeit ist, dass die Symptome anfangs oft nicht richtig gedeutet werden. Wie eine Sepsis entsteht und welche Therapien helfen, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung.

Eine Blutvergiftung entsteht, wenn eine Entzündung im Körper außer Kontrolle gerät. Das kann eine eitrige Wunde sein, eine Lungenentzündung oder auch ein entzündeter Zahn. Ist der Körper nicht in der Lage, die Infektion zu bekämpfen, können die Krankheitserreger aus dem ursprünglichen Entzündungsherd ausbrechen und in die Blutbahn gelangen. Gemeinsam mit von ihnen produzierten Giftstoffen überschwemmen sie den Körper regelrecht. Das allein löst jedoch noch keine Blutvergiftung aus, erklärt der DKV Experte: „Die Sepsis entsteht, wenn das körpereigene Abwehrsystem massiv auf die Krankheitserreger reagiert, aber nichts gegen sie ausrichten kann. Die heftigen Abwehrreaktionen schaden dann dem Körper, Stoffwechselfvorgänge kommen durcheinander. Es kann eine gefährliche Kettenreaktion in Gang kommen, bis hin zum septischen Schock.“ Es sind also zwei Komponenten, Infektion und übersteigerte Reaktion des Organismus, die zu einer Blutvergiftung führen.

### Symptome und Therapie

Die ersten Symptome sind in der Regel unspezifisch und lassen sich nicht eindeutig einer Sepsis zuordnen. Fieber, Verwirrtheit, beschleunigter Herzschlag oder niedriger Blutdruck zählen dazu. Das macht die Erkrankung so tückisch, denn: „Je früher die Sepsis erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen“, weiß Dr. Wolfgang Reuter von der DKV. Oft heißt es, ein an einer Wunde beginnender roter Streifen auf der Haut sei ein untrügliches Zeichen für eine Blutvergiftung. Das stimmt jedoch so nicht. Er ist ein Zeichen für eine örtliche Entzündung der Lymphbahnen. In seltenen Fällen kann sie aber auch zu einer Sepsis werden. Der Rat des Experten: „Wer mit einer Infektion kämpft und sich trotz Schonung zunehmend schlecht fühlt, sollte einen Arzt aufsuchen. Blutdruck, Puls, Atemfrequenz und Körpertemperatur können dann erste Anhaltspunkte für die Diagnose sein.“ Mit Blutuntersuchungen lassen sich Entzündungswerte feststellen und Erreger nachweisen. Der Arzt wird dann so schnell wie möglich den Auslöser der Sepsis beseitigen. Das geschieht im Fall eines entzündeten Blinddarms beispielsweise durch eine Operation. Da es meist Bakterien sind, die im Blut zirkulieren, hilft außerdem eine Therapie mit Antibiotika.

### Schutzmaßnahmen: Abwehrsystem stärken

Einen sicheren Schutz vor einer Blutvergiftung gibt es nicht, denn Keime können überall sein. Warum eine Infektion bei einem Patienten problemlos ausheilt und bei dem anderen zu einer Sepsis führt, ist medizinisch nicht geklärt. „Klar ist nur, dass es Personengruppen gibt, die ein erhöhtes Risiko haben: Das sind Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem, etwa durch eine HIV-Infektion, oder mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes. Auch Frühgeborene und sehr alte Menschen zählen zur Risikogruppe, ebenso Patienten, die frisch operiert wurden oder auf der Intensivstation liegen“, erklärt der DKV Experte Reuter. Die gute Nachricht: Jeder Einzelne kann vorbeugend etwas tun, um eine Sepsis unwahrscheinlicher zu machen. Nämlich die körpereigenen Abwehrkräfte tatkräftig unterstützen. „Stärkend für den Körper und das Immunsystem ist eine ausgewogene,

abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport, Wechselduschen und viel frische Luft. Aber auch Entspannung ist wichtig, denn Stresshormone schwächen das Immunsystem“, so Dr. Reuter. Wichtig ist außerdem, dass Patienten Infektionen und entzündete Wunden rasch behandeln lassen.

*DKV Deutsche Krankenversicherung*