



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 1. September 2026

Sepsis – unterschätzte Gefahr für Ältere und Kinder

Sepsis, oft auch Blutvergiftung genannt, gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Wer eine Sepsis übersteht, kann schwere Folgeschäden davontragen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und Kinder. Wird eine Sepsis rechtzeitig behandelt, ist sie meist heilbar. Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen zu kennen und bei einem Verdacht schnell ärztliche Hilfe zu suchen. Der Welt-Sepsis-Tag am 13. September 2026 wird dafür genutzt, das öffentliche Bewusstsein für Sepsis zu stärken.

Was passiert bei einer Sepsis?

Eine Sepsis geht immer von einer Infektion im Körper aus. Im Normalfall wehrt sich das Immunsystem dagegen. Im Fall einer Sepsis gerät es jedoch außer Kontrolle: Nicht nur die Krankheitserreger, sondern auch andere, gesunde Zellen im Körper werden bekämpft. Das führt dazu, dass Zellen absterben und Organe versagen – eine lebensbedrohliche Situation entsteht.

Wer bekommt eine Sepsis?

Grundsätzlich kann jede Infektion in jedem Alter zu einer Sepsis führen. Aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen sind ältere Menschen, Schwangere, Neugeborene und Kinder aber besonders gefährdet.

- Ältere Menschen haben häufiger Vorerkrankungen, und ihr Immunsystem ist oft geschwächt.
- Bei Neugeborenen dagegen ist das Immunsystem noch nicht fertig ausgebildet.
- Während der Schwangerschaft werden einige Funktionen des körpereigenen Abwehrsystems unterdrückt, so dass die Frauen anfälliger für bestimmte Infektionen sind.
- Ältere Kinder werden immer mehr Bakterien, Viren und anderen Entzündungsauslösern ausgesetzt, gegen die sie sich wehren müssen.

Der größte Risikofaktor ist in allen Altersgruppen, dass die Symptome einer Sepsis nicht richtig eingeordnet werden – auch für medizinisches oder pflegerisches Personal ist das nicht immer einfach.

Was sind die Anzeichen einer Sepsis?

Die Anzeichen einer Sepsis können sehr unterschiedlich sein. Typisch ist jedoch, dass sich die mit der ursprünglichen Entzündung verbundenen Beschwerden massiv verändern. Am häufigsten sind folgende Symptome:

- plötzliche und rasche Verschlechterung des Gesundheitszustands
- extremes Krankheitsgefühl bis hin zur Todesangst
- Übelkeit und Erbrechen ohne erkennbar andere Ursache
- neu auftretende Verwirrung oder andere Wesensveränderungen
- Schmerzen im ganzen Körper
- schnelle, abgehackte Atmung
- sehr hoher oder sehr niedriger Puls
- deutlich erniedrigter Blutdruck
- Anzeichen von Organversagen, zum Beispiel blaue Verfärbungen bei Lungenversagen

Bei Kindern können Veränderungen im Verhalten erste Warnzeichen sein: Sie spielen nicht mehr, verweigern Essen und Trinken und lassen sich dazu auch nicht animieren. Körperliche Symptome sind:

- hohes Fieber über 38 Grad
- fleckige Haut, kalte Gliedmaßen
- sehr schneller Herzschlag
- starkes Unwohlsein oder Schmerzen
- Kurzatmigkeit

Bei Babys sollte man aufmerksam werden, wenn sie vermehrt schlafen, kaum geweckt werden können und kein Interesse am Füttern haben. Dazu können folgende Symptome auf eine Sepsis hinweisen:

- Temperatur über 38 oder unter 36 Grad
- angestrengte Atmung

Im Internet findet man unter dem Stichwort [Deutschland erkennt Sepsis](#) umfangreiche Informationen zu Sepsis vom Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. Dazu gehören auch [Schulungsvideos zu Sepsis](#) auf YouTube, die sich insbesondere an pflegende Angehörige wenden.

Was ist zu tun?

Sepsis ist lebensbedrohlich – deshalb muss schnell gehandelt werden, wenn Sie bei einer Person eins oder mehrere der genannten Anzeichen feststellen.

- Wählen Sie direkt den Notruf 112.
- Weisen Sie auf die Möglichkeit einer Sepsis hin.
- Beschreiben Sie die ursprüngliche Infektion und weitere Risikofaktoren.
- Schildern Sie die Symptome, die Ihrer Einschätzung nach eine Sepsis begründen. Machen Sie sich evtl. Notizen dazu, um nichts zu vergessen.
- Wenn angebracht: Betonen Sie, dass Sie die gefährdete Person am besten kennen und die Veränderungen gut einschätzen können.
- Bitten sie nachdrücklich um eine Einweisung in die Klinik.

Wie geht es weiter?

Eine Sepsis wird intensivmedizinisch behandelt. Auch nach der Entlassung müssen drei Viertel der Überlebenden mit gesundheitlichen Folgen und einem langen Genesungsprozess rechnen.

Wie kann man einer Sepsis vorbeugen?

Die wichtigste Vorsorge ist, sich vor Infektionen zu schützen. Dazu sollten Hygieneregeln beachtet werden: regelmäßiges und gründliches Händewaschen, gute Toilettenhygiene und ein sorgfältiger Schutz von Wunden durch Verband, Pflaster oder Wundspray. Insbesondere, wenn Katheter oder Drainagen benutzt werden, ist Hygiene wichtig. Auch Impfungen, wie die Pneumokokken-Impfung oder die Grippe-Impfung, stellen einen Schutz dar.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de

Dieser Beitrag wurde fachlich unterstützt von unserem Mitglied



Hausärztinnen- und
Hausärzteverband
Rheinland-Pfalz

Weiterführende Links zum Thema

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS) führt gemeinsam mit Partnern die Kampagne [Deutschland erkennt Sepsis](#) durch, die vom Verband der Ersatzkassen (vdek) unterstützt wird. Dazu gehören [Schulungsvideos zu Sepsis](#) für pflegende Angehörige auf YouTube.

Bei der [Sepsis-Stiftung](#) gibt es Wissenswertes zu lesen und Sepsis-Checks, die die Einschätzung erleichtern können.

Die [Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.](#) unterstützt Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland und hält Informationen für Betroffene in allen Phasen der Sepsis bereit.

Wissenswertes über Sepsis bietet auch das Projekt [SepsisWissen](#).