Von der Alp zum Albtraum

Heike Spreter-Krick überlebte nur knapp: Sie erkrankte vor Jahren an einer Blutvergiftung. Noch leidet sie an Herzinsuffizienz, Schmerzen und anderen Folgen.

Adrian Ritter

Es war ein lang gehegter Traum, den sich Heike Spreter-Krick erfüllte: einen Sommer lang auf einer Alp arbeiten. In den Urner Bergen half sie im Sommer 2021 mit beim Melken der Kühe und beim Käsen. Als sie plötzlich Schluckbeschwerden hatte, vermutete sie erst eine simple Erkältung. Dann aber fühlte sie sich zunehmend erschöpft, ihr Arm schmerzte und sie verlor das Bewusstsein – ein Einsatz der Rettungsflugwacht wurde nötig. Als Spreter-Krick wieder zu sich kam, lag sie auf der Intensivstation des Luzerner Kantonsspitals (Luks). Sie hatte eine Sepsis – umgangssprachlich Blutvergiftung. Wodurch diese ausgelöst worden war, konnte nie abschliessend geklärt werden – vielleicht war es ein Insektenstich gewesen.

Rund 50 Millionen Fälle von Sepsis gibt es schätzungsweise weltweit jährlich. In der Schweiz sind es mindestens 20'000, rund 3500 davon enden tödlich. Aber was ist überhaupt eine Blutvergiftung? «Der Begriff ist irreführend», sagt Dominic Huser, leitender Arzt am Zentrum für Intensivmedizin am Luks: «Weder ist nur das Blut betroffen, noch handelt es sich um eine herkömmliche Vergiftung.» So denken viele beim Stichwort Blutvergiftung zuerst an einen rostigen Nagel, wobei mutmasslich der Rost eine Vergiftung erzeugt. Weit gefehlt: Eine Sepsis wird immer durch eine Infektion ausgelöst – mehrheitlich durch Bakterien, manchmal auch Viren. Zwar ist es möglich, dass sich solche Erreger auch auf einem Nagel befinden. Infizierte Wunden sind aber längst nicht der wichtigste Grund für eine Sepsis.

Heike Spreter-Krick, genesen nach der Blutvergiftung, die sie sich auf der Alp einholte. Bild: zvg

Über Lunge oder Bauch in den Körper

Viel häufiger besteht zuerst eine Infektion der Atemwege, des Bauchraums oder der Harnwege. Wird das Immunsystem mit einer solchen Infektion nicht fertig, können die Erreger über das Blut in den restlichen Körper gelangen. Darauf reagiert das Immunsystem bei einer Sepsis mit einer Überreaktion – was zu Entzündungen in verschiedenen Organen führen kann. «Die Überreaktion des Immunsystems ist dabei das grössere Problem als die Bakterien an sich», sagt Huser.

Die Behandlung besteht darin, mit Antibiotika die bakterielle Infektion zu bekämpfen. Vor allem aber gilt es gemäss Huser, die Schädigungen an den Organen aufgrund der starken Immunreaktion zu behandeln: «Allerdings haben wir nur begrenzte Möglichkeiten, therapeutisch an den Ursachen anzusetzen. Umso wichtiger ist es, eine Sepsis frühzeitig zu erkennen und die Behandlung schnell starten zu können.»

Die Gefahr der Verwechslung

Eine Sepsis kann grundsätzlich jede Person treffen. Allerdings ist das Risiko für die Krankheit oder einen schweren Verlauf bei bestimmten Personen erhöht. Dazu gehören Säuglinge, Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke oder Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Zu diesen Risikopersonen gehört auch Heike Spreter-Krick, wie sie allerdings erst später erfuhr. Aufgrund einer früheren Krebserkrankung besitzt sie keine Milz mehr. So fehlt ihr ein Teil des Immunsystems, und ihr Körper konnte die ursprüngliche Infektion nicht gut bekämpfen.

Spreter-Krick überlebte die Sepsis nur knapp und hatte einen schweren Verlauf: Die Bakterien führten zu Herzklappenentzündungen. Zudem erlitt sie Gewebeschäden unter anderem an Händen und Füssen und mehrere Schlaganfälle. Nach zahlreichen Operationen und insgesamt fünfeinhalb Wochen im Spital konnte sie an ihren Wohnort in Deutschland zurückkehren. Dort schlossen sich weitere Klinikaufenthalte und eine fast zweimonatige Rehabilitation an.

Frühwarnsysteme für Risikogruppen

Eine Sepsis ist nicht nur schwierig zu behandeln, die Probleme beginnen schon vorher: «Die Gefahr ist gross, dass die Diagnose spät gestellt wird. Denn die Symptome unterscheiden sich zu Beginn wenig von denen beispielsweise einer Grippe», sagt Dominic Huser. Dadurch steige das Sterberisiko, und es komme eher zu Folgeschäden.

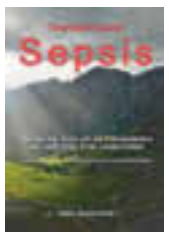
Um die Prävention, Diagnostik und Behandlung zu verbessern, haben medizinische Fachgesellschaften 2022 für die Schweiz einen nationalen «Aktionsplan gegen Sepsis» lanciert. Das Ziel: Bevölkerung und medizinisches Personal sensibilisieren und schulen, verbindliche Standards zu Diagnose und Behandlung entwickeln, Betroffene insbesondere auch in der Nachsorge besser unterstützen und die Forschung zu Sepsis stärken.

Andere Länder haben mit ähnlichen Programmen gute Erfahrungen gemacht. So gelang es in Australien, die Sterblichkeit infolge von Sepsis deutlich zu reduzieren. Dominic Huser ist zuversichtlich, dass dies auch in der Schweiz möglich wird. Dabei werden auch Digitalisierung und künstliche Intelligenz helfen – etwa um die relevanten Gesundheitsdaten schneller verfügbar zu haben oder Frühwarnsysteme für Risikopersonen zu entwickeln.

Häufige Langzeitfolgen

Blutvergiftungen möglichst frühzeitig erkennen und behandeln zu können, ist auch darum wichtig, weil bei einem schweren Verlauf die Gefahr von Langzeitfolgen steigt. Und diese sind häufig. Gemäss der Mitteldeutschen Sepsis-Kohorte des Universitätsklinikums Jena leiden rund 90 Prozent aller Sepsis-Überlebenden mit einem schweren Verlauf an körperlichen und viele auch an psychischen Langzeitfolgen. Dazu gehören Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, chronische Schmerzen, Muskelschwund und Depressionen.

Auch für Heike Spreter-Krick ist das Thema nicht beendet. Sie leidet aufgrund ihrer Sepsis an einer Herzinsuffizienz, Schmerzen und einer eingeschränkten Beweglichkeit ihrer Füsse sowie einem Post-Sepsis-Syndrom mit Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Sie tut gut daran, vorsichtig zu sein. Als ansonsten gesunde Person müsse man aber nicht dauernd vor einer Erkrankung Angst haben, sagt Huser. Wichtig sei, die Gefahrenzeichen zu kennen und frühzeitig Hilfe zu suchen.



Buchhinweis: Heike Spreter-Krick hat ihre Erfahrungen unter dem Titel «Überlebenskampf Sepsis» veröffentlicht.

So erkennt man eine Sepsis

Eine Sepsis wird immer durch eine Infektion ausgelöst. Zu den allgemeinen Symptomen einer Infektion gehören unter anderem Fieber/Schüttelfrost, Atembeschwerden, Halsschmerzen und Kopfschmerzen. Aber auch ohne diese Symptome kann eine Infektion oder Sepsis vorliegen. Anzeichen einer akut lebensbedrohlichen Erkrankung wie einer Sepsis sind: ein noch nie gekanntes Krankheitsgefühl, extreme Schmerzen, ein Puls unter 50 oder über 120 Schlägen pro Minute, feucht-kalte oder marmorierte (hell und dunkel gefleckte) Haut, Verwirrtheit, Apathie sowie schneller Atem.

Wegen Norovirus wird Busfahrt zum Horrortrip

Kürzlich infizierte sich eine Reisegesellschaft mit dem hochansteckenden Virus. Wieso trifft es immer wieder ganze Gruppen?

Lisa Kwasny

Welche Szenen sich im Innern des Reisecars abgespielt haben, bevor dieser am Mittwochnachmittag an der Raststätte in Pieterlen BE hielt, lässt sich nur vermuten. Es muss aber ein Bild des Elends gewesen sein. Denn der Reisecar hielt nicht für eine gewöhnliche Pinkelpause, sondern weil mehrere Passagiere gemäss Medienmitteilung der Kantonspolizei Bern «Vergiftungserscheinungen» aufwiesen.

Eine Untersuchung zeigte, dass die Passagierinnen und Passagiere nicht etwa vergiftet waren, sondern unter einer ganz profanen Krankheit litten: dem Norovirus. Die Symptome äusserten sich demnach wahrscheinlich als heftiger Brechdurchfall. Die Ambulanzteams haben achtzehn Personen ins Spital gebracht und die 29 weiteren Insassen des Cars vor Ort untersucht.

Eine ähnlich unangenehme Erfahrung hat kürzlich ein junger Mann in Möhlin gemacht. Er litt nach dem Besuch eines Döner-Stands unter Brechdurchfall. Gemäss dem kantonalen Amt für Verbraucherschutz traten bei mindestens 60 weiteren Personen dieselben Symptome auf, nachdem sie bei diesem Kebab-Stand gegessen hatten. Der Imbiss musste kurzzeitig schliessen. Eine Untersuchung wies das Norovirus in der Cocktailsauce nach.

Über ein Dutzend Buspassagiere, mindestens 60 Gäste eines Imbisses: Immer wieder legt das Norovirus grosse Mengen an Menschen flach. Doch wieso?

Ansteckung ist auch über Luft möglich

Das Norovirus sei hochansteckend, sagt Thomas Stöckli, Leitender Arzt der Infektiologie am Bürgerspital Solothurn. Eine Übertragung könne durch Kontakt mit verschmutztem Wasser oder Nahrungsmitteln stattfinden. Auf verunreinigten Flächen können die Viren bis zu zwölf Tage überleben. Zudem werden die Erreger auch über Aerosole verbreitet. Diese in der Luft schwebenden Tröpfchen entstehen, nachdem eine erkrankte Person erbrochen hat. «Eine kontaminierte Cocktailsauce ist gut möglich als Infektionsquelle», sagt Stöckli.

Dass sich die Buspassagiere erst auf der Strecke Solothurn–Biel ansteckten, ist für den Infektiologen unwahrscheinlich. Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen Eindringen des Krankheitserregers in den Körper und ersten Symptomen, betrage 10 bis 51 Stunden. Die Reisenden müssten also schon längere Zeit gemeinsam unterwegs gewesen sein.

Schutz bieten vor allem regelmässiges Händewaschen oder Desinfizieren, sagt Stöckli. Gegen die Übertragung durch Aerosole könne das Tragen einer Maske schützen. Einen Impfstoff gibt es bislang noch nicht; auch wenn eine neue Studie vielversprechend klingt. Am wichtigsten scheint aber: Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben – und am besten keine Cocktailsauce für andere zubereiten.