

# Überlebenskampf Sepsis

Von der Alp direkt auf die Intensivstation und  
mein Weg in ein neues Leben

Persönliche Erfahrungen, Angehörigenperspektiven  
und medizinische Einblicke

Heike Spreter-Krick

## Rechtlicher Hinweis & Impressum



Diese Leseprobe zum Buch "Überlebenskampf Sepsis" ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht verkauft oder kommerziell weitergegeben werden. Eine Bearbeitung oder Veränderung dieser Leseprobe ist nicht gestattet.

© 2024 Heike Spreter-Krick, SEPSISHELDEN.com  
Herausgeber: Heike Spreter-Krick, Obere Dorfstr. 7, D-85653 Aying

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers wiedergegeben werden. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Verfasserin sorgfältig erarbeitet und geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Die Inhalte dieser Leseprobe ersetzen keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin/einen Arzt.

Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

# Inhalt

<b>Meine Motivation für dieses Buch: Gemeinsam stark gegen Sepsis</b>	<b>10</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>12</b>
<b>Persönliche Erfahrung und Diagnose</b>	<b>13</b>
Mein erster Kontakt mit Sepsis: Symptome und Unsicherheiten	13
Die Anfangsphase: Diagnose und Einblick in die persönliche Sepsis-Erfahrung	17
<b>Kampf ums Überleben</b>	<b>20</b>
Die emotionalen und physischen Herausforderungen während der Behandlung	20
Angehörige im Fokus: Einblick in ihre Perspektiven und Herausforderungen	35
<b>Schlusswort</b>	<b>40</b>
Ermutigung: Gemeinsam stark gegen die stille Gefahr	40
<b>Drei Lebensphasen</b>	<b>42</b>



**Eine Sepsis, oft auch Blutvergiftung genannt, ist eine lebensbedrohliche Reaktion des Körpers auf eine Infektion, bei der das Immunsystem fehlreguliert wird und eigene Organe geschädigt werden können.**

**Es ist ein medizinischer Notfall, der schnelles Handeln erfordert.**

# Meine Motivation für dieses Buch: Gemeinsam stark gegen Sepsis

Mit diesem Buch möchte ich eine umfassende Informations- und Unterstützungsquelle für Betroffene, ihre Familien und auch das medizinische Personal schaffen. Es ist mehr als nur eine persönliche Erzählung; es ist meine Geschichte aus drei Perspektiven sowie ein Aufruf zum Handeln und zur gemeinsamen Stärke gegenüber der Sepsis.

Im August 2021 durchlebte ich eine äußerst lebensbedrohliche Situation, die in der Abgeschiedenheit auf einer Schweizer Alp – auf 1.800 Höhenmetern mit nur vier Personen – ihren Anfang nahm. Innerhalb von nur drei Tagen erkrankte ich so schwer, dass ich bewusstlos wurde und erst wieder auf der Intensivstation aufwachte. Völlig still und leise trieb in mir eine Sepsis ihr Unwesen. Ich überlebte nur knapp.

**Sepsis** – ein Begriff, der oft im Verborgenen bleibt, aber mit der dritthöchsten Sterberate in Deutschland ein drängendes, oft übersehenes Problem darstellt. Diese unsichtbare Bedrohung, vergleichbar mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, birgt eine enorme Gefahr, bei der jede Minuten zählt!

Blutvergiftung konnte ich eher nachvollziehen, doch wenn ich an Blutvergiftung denke, erscheint automatisch das Bild eines rostigen Nagels und eines roten Strichs am Arm vor meinen Augen. Auf der Alp hatte ich mich jedoch nicht verletzt, auch gab es keinen sichtbaren roten Strich. Stattdessen begannen meine Beschwerden mit starken Schluckbeschwerden. Viele, einschließlich meiner selbst

damals, sind sich nicht bewusst, dass eine Sepsis aus einer einfachen Infektion entstehen kann.

Mit meiner persönlichen Sepsis-Erfahrung möchte ich das Bewusstsein für diese Gefahr schärfen und darüber aufklären, was es bedeutet, an einer Sepsis zu erkranken. Mein Ziel ist es, die stille Gefahr in den Fokus zu rücken, damit nicht mehr so viele Menschen daran sterben oder lebenslang mit den Spätfolgen kämpfen müssen, wie auch ich es tue.

Dank der raschen und kompetenten Hilfe des schweizerischen medizinischen Personals konnte mein Leben gerettet werden. In den medizinischen Berichten und den von mir gesammelten Informationen veranschauliche ich, wie meine Behandlung ablief. Es ist nicht immer einfach, in einer Notfallsituation die medizinischen Entscheidungen und Behandlungen zu verstehen und den Überblick zu behalten – weder für Betroffene noch für Angehörige.

Aus diesem Grund ist es mir besonders wichtig, dass auch meine Familienmitglieder in diesem Buch zu Worte kommen. Denn nicht nur wir Betroffene und die Medizin stehen im Kampf gegen diese unsichtbare Krankheit, sondern auch unsere Partner, Partnerinnen, Kinder, Eltern und andere. Die Hilflosigkeit des bloßen Zuschauens ist nicht weniger schrecklich und belastend.

Meine Intention des Buches ist es, Mut, Verständnis und Hoffnung zu vermitteln, um gemeinsam gegen die stille Gefahr der Sepsis anzutreten.

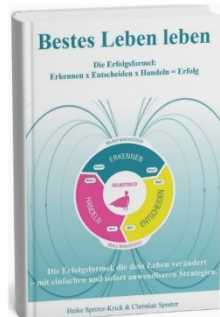
Hier zählt jede Seite genauso wie jede Minute im Kampf gegen diese Erkrankung. Werde Teil einer bewegenden autobiografischen Reise aus drei Blickwinkeln, die sowohl mein Überleben aufzeigt als auch Hoffnung, Erkenntnis und Stärke schenkt.

# Über die Autorin

Heike Spreter-Krick, Jahrgang 1970, ist eine lebensmutige Frau, deren Weg durch Höhen, Tiefen und Neuanfänge geprägt ist. Ihre Geschichte beginnt nicht erst mit der Sepsis – sondern viel früher: Mit sechs Jahren kämpft sie gegen Neurodermitis, mit 16 überlebt sie eine Krebserkrankung mit nur 30 % Heilungschancen. Es folgen weitere gesundheitliche Herausforderungen, Operationen und Rückschläge. Doch jedes Mal entscheidet sie sich neu für das Leben.

Im Sommer 2021 erfüllt sie sich wieder ihren Traum: Arbeiten auf der Alm. Die Einfachheit, die Nähe zur Natur – all das fühlt sich wie Heimkommen an. Und doch wird dieser Ort zur Kulisse eines lebensgefährlichen Wendepunkts. Innerhalb von drei Tagen entwickelt sich aus scheinbar harmlosen Symptomen eine Sepsis. Es beginnt ein harter Überlebenskampf – der schließlich zu einer tiefen inneren Wandlung führt.

## Drei Lebensphasen. Drei Bücher.



# Persönliche Erfahrung und Diagnose

## Mein erster Kontakt mit Sepsis: Symptome und Unsicherheiten

Der Beginn: Von Schluckbeschwerden zur lebensbedrohlichen Sepsis innerhalb von knapp drei Tagen.

Ein Alpsommer in den Schweizer Bergen war, schon seitdem ich mich 2013 mit der Alparbeit beschäftigt habe, mein Traum. Entweder man liebt es oder man hasst es – für mich war es die Liebe zur Natur, der Einfachheit und der Traditionen. Bereits viermal habe ich in Österreich auf Almen gearbeitet. Gäste betreuen und bewirten, Käse machen und alles, was zum Leben in den Bergen dazugehört und anfällt.

Durch die Coronakrise 2020 konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben und hatte entsprechende Kurzarbeit. Nachdem keiner wusste, wann und wie sich Corona und das Leben entwickelt, beschloss ich 2021, meinen Job zu kündigen. Ich suchte mir eine Schweizer Alp, auf der nur der Bauer und ich, den ich vorher kennengelernt hatte, arbeiten würden. Keine Gäste, an denen ich mich mit Corona anstecken könnte. Je weniger Menschen, desto besser. Das war mir wichtig, da ich seit meiner Krebserkrankung, die ich mit 16 Jahren hatte, keine Milz (Asplenie) mehr habe. Außerdem wollte ich das Schweizer Käsemachen und das Kühemelken lernen.

Nach den neun Wochen Alpsommer wollte ich beruflich neue Wege gehen und in einer kleinen Handkäserei arbeiten. So war mein Plan.

## Auf der Alp

Vier Wochen bin ich bereits auf der Alp.

Der Donnerstag begann wie ein ganz normaler Morgen auf der Alp. Das Wetter war regnerisch und kühl. Nach dem Aufstehen ging es in den Stall, um die 14 Kühe zu melken. Seit Montag war die Tochter des Bauers mit ihrem kleinen Sohn (sechs Monate) bei uns auf der Alp zu Besuch. Es war eine nette Abwechslung und der Kleine hat viel gute Laune verbreitet. Nach dem Melken haben wir uns zum Frühstück zusammengesetzt und ich weiß noch, dass ich mich auf mein kleines Brot mit zwei Wachtelspiegeleiern gefreut habe. Wie aus heiterem Himmel traten plötzlich extrem starke Schluckbeschwerden auf, dass mir selbst das normale Schlucken enorme Schmerzen verursacht hat. Ich wusste nicht, was los ist und die Frage des Bauers, ob ich keinen Hunger mehr hätte, habe ich verneint und gesagt, dass ich Schluckbeschwerden habe.

Nach dem Frühstück ist die Tochter des Bauern mit ihrem Sohn abgereist und ich konnte die Arbeit etwas „piano“ angehen, da es am heutigen Tag keinen Käse zu produzieren gab. So konnte ich mich in Absprache mit dem Bauern etwas ausruhen und bei dem sonnigen Wetter noch etwas über die Alp gehen und die für die Alpwiesen schädlichen Pflanzen herausziehen, die diese sonst überwuchern würden. Dick eingepackt, denn es war mir trotz Sonne etwas fröstelig. Immer wieder habe ich Pausen eingelegt und mich in meiner Stube kurz hingelegt, Halsschmerztabletten und Hustenbonbons gelutscht, Erkältungstees getrunken und mir den Hals mit Erkältungsbalsam eingecremt. Aufgrund dessen, dass ich durch meine fehlende Milz etwas anfälliger bin, habe ich meine „Trickkiste“ mit allen Medikamenten, die ich evtl. benötigen könnte, sowie meine Ärztebefunde immer

mit dabei. Auch den Holzofen, der in der Nachbarstube stand, habe ich eingeheizt, da er auch meine Kammer gewärmt hat. Pünktlich zum Abendmelken stand ich wieder dick eingepackt im Stall. Die Frage des Bauers, ob es mir besser gehe, habe ich verneint und er hat mich wieder ins Bett geschickt. Dankbar dafür habe ich mich mit gefühlt allen Klamotten, die ich hatte, und zwei Wärmflaschen ins Bett gelegt. Weil sich die Schmerzstärke der Schluckbeschwerden über den Tag hinweg nicht verändert hat, Lutschtabletten und Tees nichts geholfen haben, habe ich mir ein Zwiebelsäckchen gemacht und auf den Hals gelegt. Bevor ich eingeschlafen bin, habe ich meinem Mann eine Nachricht geschickt, dass es mir heute nicht gut gehe. Am Freitagmorgen waren die Schluckbeschwerden genauso stark. Sie hatten sich kein bisschen verändert, was mich gewundert hat. Was hätte ich dafür gegeben, den natürlichen Schluckreflex abzustellen. Es waren Schmerzen, die ich so noch nie kennengelernt hatte.

Beim Bauer habe ich mich fürs Morgenmelken abgemeldet und bin gleich wieder dick angezogen zurück ins Bett, frierend und schlotternd mit neuen Wärmflaschen. Den ganzen Tag habe ich nichts gegessen und getrunken, bin nur einmal aufgestanden, um den Ofen anzumachen, damit meine Kammer etwas warm wird.

Der ganze Tag bestand aus einem Wechselspiel zwischen Schlafen und frierendem Wachsein. Bis dahin wusste ich nicht, wie sich Schüttelfrost anfühlt. Das unkontrollierte Zittern war eine neue Erfahrung für mich.

Natürlich schaute immer wieder der Bauer nach mir und erkundigte sich, wie es mir gehe. Auch wenn es mir schlecht ging, habe ich nicht daran gedacht, einen Arzt aufzusuchen. Wenn man auf einer Alp ist und ca. zwei Stunden zum nächsten Arzt fahren muss, dann macht man das nicht mal

eben so. Außerdem war das Wetter die letzten vier Wochen regnerisch und kalt. Eine solche Erkältung ist dann nichts Außergewöhnliches.

Am Abendmelken konnte ich mich ebenfalls nicht beteiligen. Was ich noch wusste und vage mitbekommen habe, war, dass wir am Freitagabend Besuch von einem Pärchen bekommen haben, die eine Woche dableiben wollten. Die Frau war das Jahr vor mir als Unterstützerin auf der Alp gewesen. Ich habe nur Stimmen wahrgenommen und das gemeinsame Fröhlichsein.

Samstag, neuer Tag, neues Glück. Ich bin morgens aufgestanden, um mir einen Tee und ein Müsli zuzubereiten, da ich den vorigen Tag nichts zu mir genommen habe. Die Schluckbeschwerden waren genauso stark wie seit Donnerstag, aber ich war der Meinung, ich brauche etwas im Magen. Irgendwie würde ich es schon runterbekommen. Das Melken habe ich wieder ausgesetzt. Ich war kaum in der Lage, auf den Füßen zu stehen. Zurück in meiner Kammer mit neuen Wärmflaschen habe ich dann allerdings kaum etwas essen und trinken können. Nachdem es mir einfach nicht besser ging, haben wir doch in Erwägung gezogen, zu einem Arzt zu fahren. Aber zuerst die Arbeit.

Der Schüttelfrost hat mich so erschöpft, dass ich immer wieder eingeschlafen bin. Einmal, als ich aufstehen wollte, um den Ofen einzuheizen, habe ich bemerkt, dass mein linker Oberarm schmerzt. In meiner Wahrnehmung habe ich einen blauen Fleck gesehen und mich gefragt, wo ich mich gestoßen haben könnte. Das Aufstehen klappte auch schon schlecht, da ich auf meinem linken Bein nicht stehen konnte. Weil ich dick angezogen war, auch mit Socken, und es mich sehr gefroren hat, bin ich gar nicht auf die Idee gekommen, nachzuschauen, warum mir das Bein so wehtut. Ich hatte dermaßen Schmerzen, dass ich kriechend in die

Stube gerobbt bin, um den Ofen anzumachen. Es waren nur drei kleine Holzscheite da und ich war nicht mehr fähig, mir neues Holz zu holen. Also bin ich unverrichteter Dinge wieder zurück ins Bett und irgendwann eingeschlafen.

Ich höre zu einer undefinierbaren Zeit eine Frauenstimme mich fragen, ob ich meine blauen Turnschuhe anziehen wolle. Ich sehe wie im Nebel meine Turnschuhe vor mir und weiß noch, dass ich mich gefragt habe, warum ich sie anziehen soll.

Im Nachhinein frage ich mich, ob ich mir das eingebildet habe. Frage mich, ob ich eine Antwort gegeben habe oder nicht. Frage mich, ab wann ich nichts mehr mitbekommen habe.

## **Die Anfangsphase: Diagnose und Einblick in die persönliche Sepsis-Erfahrung**

Mit fällt es schwer, meine Anfangsphase zu dokumentieren, denn meine Gedanken daran sind teilweise ungeordnet. Auch weiß ich in den Anfängen meines Spitalaufenthaltes nicht, ob meine Empfindungen wahr oder eingebildet sind.

### **Fünf Tage Intensivstation**

Irgendwann später:

Ich bin in einer dunklen Welt. Ich höre nun eine andere Frauenstimme, die zu mir sagt, dass jetzt mein Mann da sei und gleich bei mir sei. Ich frage mich, warum die Frau „Sie“ zu mir sagt. Frage mich, warum mein Mann gekommen ist, obwohl wir ausgemacht hatten, dass er bei dem Regenwetter nicht auf die Alp kommt. Bei dem schlechten Wetter nicht vom Speckgürtel München in die Schweiz fährt. Ich denke

gar nicht daran, die Augen zu öffnen ..., ich bin nicht hier, ich bin irgendwo anders.

... wieder irgendwann später:

Ich sehe meine Hand mit einer Tropfnadel und ewig vielen Verschachtelungen für unendlich viele Schläuche. Ich spüre, dass mir mein linker Oberarm wehtut.

... später, wann auch immer:

Ich spüre einen zentralen Venenkatheter im Hals. Diesmal sehe ich, dass aus meinen Beinen und Füßen Schläuche hängen. Um mich herum Töne, Geräusche, Ärzte und Pfleger sowie mein Mann. Die Menschen unterhalten sich, auch anscheinend mit mir. Ich höre zu, versuche, das zu verstehen, schaue sie an und weiß doch nicht, um was es geht. Mein Kopf ist nicht anwesend, ich funktioniere nur und mache mit. Ich bin emotions- und gefühllos, wie in einer kilometerdicken Watte eingepackt, die nichts durchlässt. Selbst Schmerzen kann ich nicht spüren. Habe ich überhaupt welche? Ja, mir tut der linke Oberarm weh. Sage ich das laut oder denke ich das nur? Doch, ich habe es laut gesagt, denn jemand kommt zu mir und schaut sich die Stelle an meinem Oberarm an.

Die Zeit steht für mich still und ich bin in einer anderen Welt. Ich bin in einem tiefen dunklen Schlaf, der mich eingehüllt hat, der mich gefühllos macht.

Ich habe kein Zeitgefühl, und wenn ich doch einen Gesprächsfetzen aufnehmen kann, weiß ich nicht, um was es geht, welcher Tag, welche Uhrzeit es ist. Nur mein Körper ist da, aber auch das fühlt sich so an, als gehört er mir nicht mehr. Ich habe keinerlei Empfindungen. Ich bemühe mich in meinen „wachen“ Momenten, immer wieder zu verstehen, um was es hier gerade geht, aber ich schaffe es nicht. Ich will aufstehen, ich will mich bewegen. Das alles ist so unwirklich.

Ich verstehe den netten Virologen, der vor meinem Bett steht und mir sagt, dass sie jetzt wissen, was mir fehle und ich entsprechende Medikamente erhalte. Gut, sehr gut! Für was auch immer das gut ist, dann geht es mir bestimmt bald besser.

Nach fünf Tagen Intensivstation, zig verschiedenen Untersuchungen und Operationen werde ich auf die Kardiologische Station verlegt. Vorher sagte der Intensivmediziner zu meinem Mann und mir, dass ich jetzt Geduld haben müsse. Okay, Geduld für was? Ich weiß immer noch nicht, um was es hier geht. Und Geduld ist nicht wirklich meine Stärke.

# Kampf ums Überleben

## Die emotionalen und physischen Herausforderungen während der Behandlung

### Fünf Wochen Kardiologische Station

Die Geräusche sind weniger geworden, die Menschen um mich herum auch. Ich liege nun in einem Doppelzimmer mit Blick auf einen Berg, aber sonst hat sich an der Anzahl der Schläuche und meinem Verständnis zu meiner Situation nichts geändert.

Ich verstehe immer noch nicht, was passiert ist, warum ich hier liege, wo ich bin und warum alle so um mich bemüht und besorgt sind. Es ist so unwirklich. Ich funktioniere nur.

Immerhin nehme ich jetzt endlich wahr, dass meine Füße einige unschöne schwarze Flecke vorzuweisen haben. Besonders meine beiden kleinen Zehen leuchten förmlich schwarz vor den hellen Gipsschienen, die meine Unterschenkel jetzt schmücken. Nach und nach sehe ich beim Verbandswechsel auch die anderen schwarzen Stellen (Nekrosen), die Teile meiner Füße langsam absterben lassen, sollten die Medikamente, Operationen/Spülungen und die intensive Wundversorgung nicht die entsprechende Wirkung haben.

Es dauert nicht lange und schon kommt die nette Dame, die meine Essenswünsche wissen möchte. Ich bin überfordert. Hatte ich die letzten Tage etwas gegessen und getrunken? Ich habe keinen Hunger, aber ich muss etwas bestellen,

sie lässt nicht locker. Ich muss etwas zu mir nehmen, meint auch mein Mann.

Nach zwei Wochen hatte ich mich wieder an das Mittagessen gewöhnt. Die Speisen waren für mich zu sehr gewürzt, zu fettig, zu intensiv. Das habe ich am Anfang nicht essen können und ich musste mich zwingen, nach und nach etwas mehr zu essen. Ich habe das bestellt, worauf ich Appetit hatte. Mit dem Frühstück und dem Abendessen hatte ich nicht solche Probleme. Im Nachhinein muss ich sagen, dass die Verpflegung tip-top war. Seitdem habe ich nie mehr ein solch leckeres Krankenhaus-Essen bekommen. Zusätzlich habe ich Protein-Drinks erhalten, die meinen Körper bei der Wundheilung unterstützen sollten.

Immer wieder kommen Menschen zu mir, die mir zur Seite stehen und mir helfen möchten: Pain-Management, Psychotherapeutin, Wundexperten, Seelsorgerin, die Schwestern und Pfleger, Ärzte und viele mehr, an die ich mich nicht mehr erinnern kann. Ich kann das alles gar nicht aufnehmen, da ich einfach nur müde und schwach bin.

Kaum auf der Station, ist die dritte Operation, die wieder meine beiden Füße und Knie betreffen, angesagt. Der Chirurg erzählte mir, dass es bei der zweiten Operation Komplikationen gab, die nur durch einen weiteren Schnitt am Fußrücken (ca. 8 cm) verhindert werden konnte. Des Weiteren meinte er, dass eventuell meine beiden kleinen Zehen amputiert werden müssen, da die Nekrosen gravierend seien. Ich dachte mir: Das kann der doch jetzt nicht zu mir sagen? Spinnt der? Ich kann doch meine beiden Zehen nicht verlieren? Zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht, dass bei der ersten Operation bereits das Amputieren beider Unterschenkel im Gespräch war, sollte es zu Komplikationen kommen (das hat mir mein Mann erst im November erzählt, und das war auch gut so).

Der Wundexperte, der sich so intensiv um all meine Nekrosen kümmert, war gerade bei mir. Nachdem der Chirurg wieder gegangen ist, meinte er zu mir, dass ich mir keinen Kopf machen solle. Er kümmere sich darum und hat die Hoffnung, dass ich meine beiden kleinen Zehen behalten könne. Während sich der Wundexperte manchmal bis zu einer Stunde um meine Nekrosen kümmert, plaudern wir über die Berge. So erfahre ich, dass der Berg, den ich aus meinem Fenster sehe, der Luzerner Hausberg Pilatus ist. Wenn ich den richtigen Zeitpunkt erwische und die Sonne den Berg anstrahlt, kann ich die Gondeln sehen. Ab und zu sehe ich sogar Paragliders, die wohl vom Pilatus herunterfliegen. Es entwickelt sich eine Idee in meinem Kopf, dass ich einmal, egal wie, da oben auf dem Berg stehen will und auf die Klinik schauen möchte. Der Wundexperte sowie meine Ärzte meinten, dass es das „Goldene Ticket“ inkl. Schifffahrt, Zahnradbahn und Gondel gebe, das wäre doch etwas für mich. Vielleicht würde ich es schaffen, bevor ich nach Deutschland zurückkehre.

## **Ein Sechser im Krankheits-Lotto**

Allmählich kehrt eine Tagesroutine ein. Ich schlafe viel oder schaue aus dem Fenster auf den Berg Pilatus. Die Schwestern und Pfleger kümmern sich um mich, die Visite kommt, Infusionen werden gewechselt, Vitalwerte werden gecheckt und die Nekrosen an den Füßen werden täglich angeschaut, behandelt und der Puls an den Füßen wird überprüft. Ich versuche, fleißig zu essen und ruhig auf dem Rücken zu liegen. Der Virologe kommt mich nochmals besuchen und teilt mir mit, dass er sich freue, dass es mir besser gehe und die Medikamente so gut anschlagen. Immer an meiner Seite mein Mann, der sich unermüdlich um

mich kümmert und all das versteht, was nicht in meinen Kopf gehen will.

Langsam verstehe ich, dass ich auf der Alp krank geworden bin und nun im Luzerner Kantonsspital liege. Der Bauer wollte mich am Samstag wecken, um mit mir ins Krankenhaus zu fahren, aber da ich nicht bei mir war, haben seine Besucher abends die Schweizerische Rettungsflugwacht Rega alarmiert. Ich habe davon nichts mitbekommen!

Die Ärzte gehen mittlerweile davon aus, dass ich mich auf der Alp durch einen Insektenstich am linken Oberarm an Streptokokkus pyogenes angesteckt habe. Eigentlich harmlos, aber aufgrund meiner fehlenden Milz (Entfernung 1986 während meiner Krebserkrankung, Morbus Hodgkin Stadium IIIa) und weiteren unbekanntem Umständen hat mein Körper es nicht geschafft, die Infektion zu bekämpfen. Er hat überreagiert und dadurch ist die Sepsis entstanden. Sozusagen ein Sechser im Krankheits-Lotto! Durch das Überschießen meines Immunsystems sind die Streptokokken in den Blutkreislauf gekommen und haben die Mitralklappen- und Aortenklappenentzündung ausgelöst. Aufgrund der dadurch entstandenen Embolien, die durch meinen Körper geschossen sind, wurden hauptsächlich Füße, aber auch Hände, linker Oberarm und Gesäß mit Nekrosen übersät.

Puh, das zu verarbeiten, ist verdammt schwer für mich! Ich verstehe, dass ich eine heftige Bakterien-Infektion bekommen habe. Ob man mir gesagt hat, dass ich eine Sepsis habe, kann ich nicht beantworten, da ich mich nicht erinnere, wann ich dies das erste Mal bewusst wahrgenommen habe. Für mich steht an erster Stelle, dass meine Füße heilen. Alles andere ist für mich nicht real und greifbar. Das ganze Ausmaß der Sepsis und von den anderen weiteren Auswirkungen im Körper in der Anfangsphase hatte ich damals keine Ahnung bzw. habe ich zu diesem Zeitpunkt nicht verstanden.

Die Schwestern waren sehr nett und haben mir eine weitere weiche Unterlage auf mein Bett gelegt, damit ich mich nicht wundliege. Aufgrund der Nekrosen und Wundflüssigkeit an bzw. in den Füßen und Beinen darf ich nur auf dem Rücken liegen, damit diese wegen der Herzklappenentzündung (Endokarditis) nicht wieder zum Herz zurückfließt. Das ist am Anfang, solange ich so viele Medikamente bekomme und mehr schlafe als wach bin, okay.

Immer wieder kreisen meine Gedanken um die Füße. Die Herzklappen waren nie so präsent im Kopf. Wahrscheinlich deswegen, weil ich keine Schmerzen hatte oder weil ich das nicht wahrgenommen habe. Ich erinnere mich an eine Nacht, in der ich allein im Zimmer war. Eine Stechmücke ist sirrend um mich herumgeflogen, wohl, um ihre Nahrung zu bekommen. Da ich jetzt wusste, dass ich möglicherweise dadurch die Sepsis bekommen habe, geriet ich in Panik. Mit Schläuchen bestückt, liegend im Bett, unfähig, irgendetwas zu machen. Ich musste nach der Nachtschwester klingeln, die mich verstand und mir freundlicherweise geholfen hat.

Mein Mann ist jeden Tag bei mir und unterstützt mich, wo es geht. Er redet mir gut zu, beruhigt mich, versucht, mich zum Lachen zu bringen. Ich bin so mit mir beschäftigt, dass ich einfach nur froh bin, dass er da ist. Im Nachhinein habe ich ein schlechtes Gewissen, weil ich ihn damals nie gefragt habe, wie es ihm eigentlich mit der Situation geht.

Ein besonderes Highlight in der Anfangszeit ist der Besuch meiner Schwester mit ihrem Mann und den beiden Kids, kurz nachdem ich auf die Kardiologische Station gekommen bin. Mein Mann konnte das Wochenende nicht bei mir sein und wollte mich nicht allein im Spital liegen lassen. So hat er meine Schwester, die bei München wohnt, gebeten zu kommen. Meine Eltern wären selbstverständlich auch angereist, aber da beide schon über 80 Jahre sind und in

der Nähe von Frankfurt am Main leben, wollte ich das nicht. Ich wollte nicht, dass sie die Fahrt in einer aufgewühlten Gefühlssituation auf sich nehmen. Mein Mann hat seit dem Anruf der Ärzte meine Familie ständig informiert und war mit ihnen im Kontakt. Er hat mir vorgeschlagen, dass er meine Schwester und ihre Familie erst einmal unten im Eingang trifft und dann meine Schwester alleine in mein Zimmer bringt. Zu diesem Zeitpunkt lag ich allein im Zimmer. Es war so großartig, sie zu sehen und mir sind sofort die Tränen gekommen. Habe ich doch unbewusst gespürt, dass mein Leben zum zweiten Mal auf Messers Schneide stand oder noch steht (?) und hatte Angst, sie nie mehr wiederzusehen. Wir haben uns unterhalten und anschließend hat sie ihre Familie und meinen Mann geholt. Das war auch das erste Mal, dass wir per Video-Call kurz meine Eltern angerufen haben. Es war sehr schön, sie zu sehen und mit ihnen zu sprechen. Leider wurde es mir schnell zu anstrengend, aber zu wissen, dass die Familie meiner Schwester am nächsten Tag wiederkommt, tat mir gut. Sie haben mir Bilder gezeigt, was sie zwischenzeitlich alles in Luzern und Umgebung unternommen haben. So habe ich etwas von der Außenwelt mitbekommen und bin kurzfristig auf andere Gedanken gekommen.

Die Tage und Wochen auf der Kardiologischen Station ziehen sich. Nach und nach werde ich von fast allen Schläuchen befreit. Besonders freue ich mich über das Ziehen des Venenkatheters im Hals. Das ist für mich wie Weihnachten und Ostern zusammen. Ein kleines Stück Freiheit!

Leider wird auch der Urin-Katheter entfernt, damit ich meine Blase wieder spüre und trainiere. Das heißt allerdings auch, immer nach der Schwester zu klingeln, was für mich das Unangenehmste auf der Welt ist! Einmal ist es passiert,

dass ich trotz Katheter das Gefühl hatte, auf Toilette zu müssen. Welche Ursache dies hatte, weiß ich nicht mehr, aber es wurde augenblicklich überprüft und behoben.

Die tägliche Frage, ob ich Stuhlgang hatte, wird zu einer weiteren Herausforderung für mich. Da nichts raus will, bekomme ich täglich verschiedene Abführmittel, die dann zu einer Entleerungs-Explosion führen. Ich bin froh, dass mein Mann so schnell die Bettpfanne unter meinen Po geschoben hat, denn wenn ich hätte klingeln müssen ..., das wäre eine Sauerei geworden.

Aufgrund der vielen Arbeiten der Schwestern und Pfleger und weil ich meinen Verdauungstrakt und meine Blase kenne, haben wir uns darauf geeinigt, dass ich immer eine leere Bettpfanne an meinem Bett habe. So konnte ich mir sie nehmen, wann immer ich sie brauchte, und beim Abholen bekam ich gleich eine neue. Das hat die ganze Situation für alle entspannt.

Die tägliche Visite hält uns auf dem Laufenden. Die Ärzte freuen sich genauso wie mein Mann und ich, dass es gute Fortschritte gibt. Die Medikamente werden immer wieder angepasst und nach drei Operationen an meinen Füßen und Knien ist erst einmal Schluss. Jetzt heißt es abwarten, dass die Nekrosen heilen, sich nicht mehr entzünden und dass sich meine Herzklappen stabilisieren.

Das Liegen wird für mich immer schlimmer. Mein linkes Schulterblatt schmerzt mich dermaßen, dass ich kaum darauf liegen kann. Die Ärzte schauen mit einem mobilen Ultraschall nach, aber es ist nichts Auffälliges zu sehen. Da muss ich jetzt durch. Auch meine Augen machen mir einen Strich durch die Rechnung. Ich sehe viele Flecken, es flimmert vor meinen Augen und manchmal sehe ich unscharf. Auch das wird überprüft, sobald es mir möglich ist, in einem Rollstuhl zu sitzen. Was allerdings gleich gemacht werden kann, ist

ein CT vom Kopf. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wusste, war, dass ich durch die Embolien mehrere Schlaganfälle hatte. Deshalb wollten die Ärzte sich vergewissern, dass dem Gehirn nichts Gravierendes fehlt.

## **Ich, der Exot auf der Kardiologischen Station**

Aufgrund meines besonderen Krankheitsfalls, weil ich eine Ausländerin bin und mein Aufenthalt sich hinzieht, bin ich der Exot auf der Station. Das klinische Personal kommt immer zu mir, redet mit mir Schweizerdeutsch und ich verstehe nichts. Ich lächle stets und bitte darum, mir es ein zweites Mal in Schriftdeutsch zu sagen. Uns allen entlockt es fortwährend ein Lächeln und ich habe es in der ganzen Zeit nicht geschafft, Schwyzerdütsch zu verstehen oder zu sprechen. Der Running-Gag in dieser Zeit auf der Station.

Die Wunde am rechten Fuß verheilt gut und nach zwei Wochen werden die Fäden gezogen. Wie gesagt, ist meine Situation auf der Kardiologischen Station speziell und so werde ich gefragt, ob eine Schwesternschülerin meine Fäden ziehen darf. Klar, bei einer Narbe von ca. 24 cm Länge kann gut geübt werden. Das Gute war, dass, wie auch der Wundexperte, die Schwestern ein Spray zur Betäubung der Hautoberfläche verwendeten. So war das Fädenziehen gut zu ertragen.

Die Nekrosen an den Fingern, wie auch am linken Oberarm und an der linken Hüfte, sind ohne größere Narben und Folgeschäden herausgewachsen. Die Nekrosen an den Füßen werden vom Wundexperten mit voller Aufmerksamkeit behandelt. Ich schreibe es ihm zugute, dass ich meine beiden kleinen Zehen behalten konnte. Links habe ich die Kuppe des kleinen Zehs verloren, aber was ist schon eine Kuppe gegenüber dem ganzen Zeh? Leider heilen die

Nekrosen an beiden Füßen und die Narbe am linken Fuß (ca. 22 cm) nur zögerlich. Die Fäden am linken Fuß können noch nicht gezogen werden. Es werden Markierungen um die Verfärbungen eingezeichnet, um einen täglichen Vergleich zu haben. Der Puls an den Füßen wird weiterhin geprüft, um einen peripheren arteriellen Verschluss frühzeitig zu erkennen.

Das Wetter ist seit meinem Klinikaufenthalt besser, die Temperatur ist gestiegen. Aufgrund meiner schon vorhandenen Wechseljahre mache ich eine Hormonersatztherapie, die aber durch die Sepsis ausgesetzt werden muss. Die Wochen verstreichen schwitzend und liegend auf dem Rücken, immer noch mit Gipsschienen an den Unterschenkeln. Ich frage nach, warum ich die Schienen tragen muss, dass es für mich ohne angenehmer sei. Die Erklärung kam prompt: Meine Füße, sprich Sprunggelenke müssen in einem 90°-Winkel sein, sonst bekomme ich eine Spitzfußhaltung und später Probleme beim Laufen. Ich nehme es wahr, aber verstehe es erst später, als ich in der Reha angekommen bin. Die Gipsschienen wurden mir nach den Operationen super-schmerzhaft angepasst. Das war aber auf jeden Fall besser, da die Standardschienen mir Druckschmerzen an den Fersen bereitet haben. Lieber einmal richtig Schmerz, als ständig Schmerzen und Druckstellen zu haben. Apropos Druckstellen. Ich bin glücklich, dass ich noch keine Druckstellen vom ständigen Liegen auf dem Rücken bekommen habe.

Einen besonderen Moment hatte ich, als sich eine Lernschwester bereit erklärt hat, mir nach zwei Wochen liegend im Bett, die Haare zu waschen. Ich hatte meine Haare länger nicht gewaschen. Auf der Alp hatten wir nur Strom, wenn die Melkmaschine an war. Logisch, dass man beim Melken nicht die Haare föhnt. So wollte ich auf einen Tag

warten, der etwas wärmer war, um die Haare lufttrocknen zu lassen. Diese Tage waren vor meiner Spontaneinlieferung rar und somit waren meine Haare alles andere als angenehm auf dem Kopf. Mit frisch gewaschenen Haaren fühlte ich mich wie neugeboren und die Schwester hat mir sogar noch eine Kopfmassage gegeben. Ein Traum!

## **Herausforderungen anderer Art**

Seit Verlegung auf die Kardiologische Station kam immer wieder das Thema auf, ob und wann ich wieder zurück nach Deutschland transportiert werden kann. Seit Krankheitsbeginn ist mein Mann mit unserem Hausarzt in München in Verbindung, der die medizinische Versorgung in Luzern befürwortet hat. Abgesehen davon, wäre ich gar nicht transportfähig gewesen.

Allerdings hatten wir ein versicherungstechnisches Problem: Ich hatte meinen Job in Deutschland aufgrund Corona-Kurzarbeit gekündigt, also auch keine deutsche Krankenversicherung mehr. Somit habe ich mich für die kurze Zeit beim Arbeitsamt arbeitslos gemeldet und mich dann in der Schweiz unfall- und krankenversichern lassen. Wie gesagt, ich wollte neun Wochen auf der Alp arbeiten. Es verhält sich so, dass in der Schweiz die Krankenversicherung 45 % und der Kanton 55 % bezahlen. Als es zum Krankheitsfall kam, meinte aber der Kanton, dass dies nur für Ausländer gelte, die länger als drei Monate in der Schweiz mit gemeldetem Wohnsitz arbeiten. Die Kanton-Kostenübernahme hat zum Schluss nicht nur meinen Mann beschäftigt, sondern auch die Ärzte, das Austrittsmanagement des Kantonsspitals, den Bauer, die Ombudsstellen in Luzern und den Kanton Uri. Alle haben versucht herauszubekommen, was stimmt, ob der Kanton tatsächlich nicht bezahlen muss. Nach fünf Wochen

Klinikaufenthalt, kurz bevor mein Transport nach Deutschland feststand, hat mein Mann ein Schriftstück gefunden, das belegt, dass der Kanton die Kosten übernehmen muss. Das war eine riesige Erleichterung, denn diese Rechnung hätten wir nicht bezahlen können. Im Nachhinein hieß es von anderen Stellen, dass mich meine deutsche Krankenkasse als stilles Mitglied hätte behalten können, dann wäre ich wohl gar nicht erst in diese Situation gekommen. Ich weiß bis heute nicht, was stimmt.

## **Blick nach vorne**

Ich bekomme wechselnde Bettnachbarinnen, fünf waren es während meiner Zeit. Eine war besonders lieb und hat mir nach ihrer Entlassung eine Schachtel Schutzengeli- Pralinen vorbeigebracht. Schutzengel kann ich in meiner momentanen Situation nie genug haben!

Nachdem die Blutwerte immer besser werden, erhalte ich Physiotherapie. Zuerst nur für das rechte Bein eine Bewegungsschiene, die mein Knie bewegt. Später hilft mir eine Physiotherapeutin, mich in eine sitzende Position zu bringen. Das Sitzen auf dem Bett mit herabhängenden Füßen ist eine schmerzhaft Angelegenheit. Das Blut schießt dermaßen in die Füße, dass ich es beim ersten Versuch keine Sekunde aushalte. Immer wieder probieren wir es, bis ich es schaffe, sie kurz unten hängen zu lassen. Die Tage gehen dahin und ich meistere es immer besser und kann sogar im Sitzen, auf dem Bett mit herabhängenden Beinen, an meinem Rollcontainer essen. Was für ein Freiheitsgefühl! Ich mache mir das Bett so hoch, dass ich etwas besser rausschauen kann und sehe sogar meinen Mann beim Joggen im Klinikgelände. Ich sehe ein Stück Luzern, ein Stück neue Welt!

Das ist die Zeit, in der ich mit meinen beiden Gipsschienen im Rollstuhl in die Augenklinik gefahren werde. Der Besuch in der Augenklinik war sowohl eine Herausforderung für die Augenärzte als auch für mich. Für mich, weil ich mit waagerechten Beinen im Rollstuhl ewig sitzen musste, was ich nicht mehr gewohnt war. Für die Ärzte, weil ich mit waagerechter Beinhaltung nicht gut unter die Untersuchungsgeräte geschoben werden konnte. Nach einer guten Stunde wurden die Untersuchungen abgebrochen. Ich war sehr froh, als ich wieder im Bett lag. Die noch ausstehenden Augen-Untersuchungen werden verschoben, bis ich besser sitzen kann.

Die Nekrosen an beiden Füßen gesunden langsam ohne größere Komplikationen. Auch die Heilung der Wunde am linken Fuß geht in die richtige Richtung. Bald können die Fäden gezogen werden. Als es so weit war, war das Ziehen trotz Betäubungsspray sehr schmerzhaft. Der Schnitt wurde damals durch die Nekrosen gemacht und die Fäden waren durch die lange Zeit etwas eingewachsen. Um mich auf andere Gedanken zu bringen, haben die Schwestern und meine Bettnachbarin sich mit mir über Luzern unterhalten und dann stimmten sie in das Luzerner-Lied ein. Es war zwar immer noch schmerzhaft, aber es hat mich so gefreut, dass sie mich ablenken wollten.

Nach vier Wochen wurde die Antibiotika-Behandlung abgesetzt. Die Blutwerte und meine Herzklappen stabilisierten sich.

Nachdem das Herabhängen der Füße immer besser funktionierte und meine Heimreise demnächst anstand, wurde beschlossen, dass ich mich langsam wieder auf meine Füße stellen muss. Nach fünf Wochen, in denen ich nur lag, waren all meine Muskeln abgebaut. Ich hatte im kompletten Körper keine Kraft mehr. Ich bekam pro Unterschenkel einen

VACOped-Stiefel. Da ich noch meine Gipsschienen trug, erfolgten die ersten Versuche mit Gipsschienen im VACOped. Und damit ich nicht das ganze Gewicht auf die Füße bringe, bekam ich einen Unterarm-Gehwagen. Aufsetzen, auf die Unterarme stützen, auf die Füße stellen. Zurück aufs Bett setzen. Ein langer Prozess begann. Immer wieder üben, erst stehen, dann einen Schritt vor, einen zurück. Immer Pausen einlegen. Ich hatte die beste Motivation, denn sobald ich es schaffte, mit dem Unterarm-Gehwagen zu laufen, durfte ich auf die Toilette gehen und war nicht mehr auf die Bettpfanne angewiesen. Durfte mich selbst wieder im Bad waschen und Zähne putzen.

Es ist mir verdammt schwergefallen, aber jeder kleine Schritt war ein großer Erfolg. Je besser ich laufen konnte, umso größer wurde mein Bewegungsfreiraum. Bevor ich das Spital verlies, schaffte ich es sogar, einmal den Stationsflur mit Pausen hin- und zurückzulaufen. Auch wurden zum Schluss die Gipsschienen gegen die Stoffeinlage der VACOpeds ausgetauscht. Und: Sobald ich in Deutschland ankomme, kann ich nun nachts ebenfalls auf die Gipsschienen verzichten.

## **Ade mitenand, Luzern**

Der Aufbruch nach Deutschland naht und es müssen einige Abschlussuntersuchungen stattfinden. Meine noch ausstehende Augenuntersuchung und unter anderem das Schluckecho (Transösophageale Echokardiographie). Diese Untersuchung hatte ich öfters, um meine Herzklappen-Endokarditis zu überprüfen. Glücklicherweise haben die Schweizer Ärzte mich davon nichts spüren lassen, denn die Untersuchung ist nicht gerade meine Lieblingsuntersuchung.

Meine Stationsärzte hatten ein Bett im Münchner Krankenhaus organisiert und mein Mann kümmerte sich um den ADAC-Transport. Nach fünfeinhalb Wochen kann ich nach Deutschland. Ich bin erleichtert, froh, aber auch unsicher. Was erwartet mich jetzt? Ich habe mich im Spital „sicher“ gefühlt.

Bevor ich nach Deutschland verlegt werde, musste ich einige bürokratische Sachen regeln. Ich hatte mich beim Arbeitsamt ab September arbeitslos, aber auch auf unbestimmte Zeit krank gemeldet. Daraufhin hatten sie mich abgelehnt, da ich dem Arbeitsmarkt nicht zur Verfügung stehe. Noch während des Spital-Aufenthaltes kontaktierte mein Mann bereits meine Krankenkasse, ob sie mich in Deutschland ab dem Zeitpunkt des Transports als freiwilliges Mitglied aufnehmen. Das haben sie zugesagt und somit war meine medizinische Versorgung gesichert.

Mein Mann war die letzten Tage nicht mehr bei mir in Luzern. Bevor er nach Hause gefahren ist, hat er mich im Rollstuhl durch die Klinik gefahren und mir gezeigt, wo er sich aufgehalten hat. Wir haben uns außerdem bei der Station der Intensivmedizin mit einer Merci-Schokoladenschachtel bedankt und uns verabschiedet.

Am Tag meines Transports (es war ein Dienstag) informiert das Münchner Krankenhaus das Spital, dass es kein Bett für mich frei habe. Die Schweizer Ärzte setzen alles daran, in einem anderen Münchner Krankenhaus ein Bett auf einer Kardiologischen Station zu bekommen. Das Transportunternehmen verspätet sich durch starkes Verkehrsaufkommen, was meine Nervosität noch unterstützt. Ich bin gefühlt auf mich allein gestellt und überfordert. Statt vormittags bin ich am späten Mittag abgeholt worden. Alle anwesenden Schwestern und Ärzte haben sich von mir verabschiedet. Die Dame vom Austrittsmanagement hat mir

eine Geschenktüte mit Schweizer Leckereien geschenkt. Auf dem Weg zum Transport bin ich in Tränen ausgebrochen, weil mir bewusst wurde, dass ich das akute Stadium hinter mir habe, anderenfalls hätten mich die Schweizer Ärzte nicht gehen lassen. Trotzdem musste weiterhin Vorsicht geboten werden.

# Angehörige im Fokus: Einblick in ihre Perspektiven und Herausforderungen

## The Big Sick

### Prolog – Bekenntnis meiner Hilflosigkeit als Ehemann

Du wurdest mit dem Rettungshubschrauber von der Alp geholt. Einlieferung ins Luzerner Kantonspital. Zum ersten Mal, mehrere Male werden noch folgen, stehe ich vor der Tür zur Intensivstation. Angemeldet bin ich. Und im Panikmodus. Kann dauern, wurde mir gesagt, bis ich dich besuchen darf. Möglicherweise auch gar nicht. Hängt von deinem Zustand ab, von deiner Verfassung, letztendlich davon, was auf der Intensivstation abgeht. Ich gehe alle möglichen Optionen durch, was sein kann, was gewesen sein könnte, was ist, was werden wird.

Diese Krankheit, diese Situation, hat mich zu dem Gefühl geführt, hat mich vermeintlich feststellen lassen, dass einige Entscheidungen in meinem Leben Irrtümer waren und an der einen oder anderen Stelle nicht richtig gehandelt zu haben. Mich feststellen lassen, nicht nur deine, auch meine Sterblichkeit zu begreifen. Auch sie anzuerkennen und das Unvermeidliche in Erwägung zu ziehen. Das hat dazu geführt, dass ich mich des Eindrucks nicht erwehren kann, das mein, unser gemeinsames Leben nicht intensiv genug gelebt zu haben. Macht mich nicht ruhiger.

Ich bin sehr stolz darauf, dich kennengelernt zu haben, stolz darauf, dich meine Frau nennen zu dürfen. Du bist ein außergewöhnlicher Mensch, eine unheimliche Persönlichkeit und ein unglaublich hartnäckiger „Gegner“. Ohne dich wäre mein Leben viel ärmer gewesen, wesentlich ereignisloser. Dafür danke ich dir. Was auch immer es wert ist oder wert

sein wird, ich liebe dich. Nicht immer so bedingungslos, wie du das, so glaube ich zu wissen, gerne bei mir sehen würdest, aber auf meine mir einzigartige Art.

Ich trage im Spital, in diesen Stunden, in den folgenden Tagen in mir das Gefühl, dass wir dem wichtigsten Auftrag, der uns erteilt wurde, vom Leben selbst vermute ich, kurzerhand den Rücken gekehrt haben. Ein Leben zu leben, das reich und erfüllt an schönen Erfahrungen ist. Das zu tun oder auch nicht, ist und bleibt sicherlich unsere freie Entscheidung. Möglicherweise eine zartbittersüße Erkenntnis. Warum erst jetzt?

Somit stellt sich mir die Frage im Angesicht dieser Krankheit und Situation: Warum nutzen wir nicht unser Dasein, wieso machen wir, sind wir dazu nicht in der Lage, diese Endgültigkeit, den Tod nicht zu unserem engsten Freund zu machen? Damit wir am Ende, vielleicht eine Sekunde, möglicherweise nur eine Millisekunde Schätzenswertes erlebt haben. In der bisschen Lebenszeit, die uns bleibt.

Denn das Wichtigste ist doch: Lass uns gut leben, nicht nur existieren, lass uns gut gelebt haben. Was immer das für jeden Einzelnen von uns, für dich und für mich, auch bedeuten mag. Zu leben, soll gar nicht so schwer sein.

Damit wir verdammt noch mal gut sterben können? Denn wir, du schon einmal viel näher als ich, waren dem Tod noch nie so nah, wie gerade in diesem Moment. Genau jetzt in dieser Zeit, in diesen Sekunden, wo ich vor dieser Tür stehe, dann vor deinem Bett stehen werde, umgeben von Sterilität, Monitoren, Kabeln, Schläuchen, angespannten Gesichtern hinter Masken, dumpfe Gespräche führend, die ich nicht hören will und noch schlechter verstehen kann.

In diesem Moment, in den Momenten, die da noch kommen werden, in den nächsten Minuten, Stunden, Tagen, vor dieser Tür der Intensivstation und vor deinem Bett

stehend, ist mir diese Zerbrechlichkeit, diese Sterblichkeit, die diese Station-Tür-Bett für mich symbolisiert, mehr denn je bewusst. Ich bilde mir ein, die Erde dreht sich unter meinen Füßen, meine Gedanken eine Achterbahn meiner Emotionen und Gefühle. Mir innerlich graut vor deinem Kampf, den anderen verzweifelten Kämpfen, die hier geführt werden, mit einer Intensität und Verzweiflung, die ich mir nicht mal ansatzweise vorzustellen vermag. Und die möglicherweise verloren gehen. Mir wird schlecht bei den Gedanken an die vielen Schicksale, die direkt und indirekt davon betroffen sind. Ich glaube, ich muss mich übergeben. In mir ist Hilflosigkeit, Verzweiflung, Wut und Zorn. Oder ist es Hass auf, ja, was genau, auf das, was ich nicht verstehen und akzeptieren kann? Hass hält einen am Leben, kann das sein? Wenn es dir hilft, dann hasse ich.

Unser gemeinsames Zipfelchen Welt, vielleicht auch die Welt da draußen vor dieser Tür der Intensivstation, braucht Menschen wie dich, sie „lechts“ nach einem Menschen wie dich, sie weiß es, ist sich aber nicht dessen bewusst – nach Charakter? Stärke? Disziplin? Leistung? Empathie? Altruismus? Meine Aufzählung ist sicher unvollständig. Also gib alles, kämpfe, lass dich nicht unterkriegen, tritt diesem noch feigen unsichtbaren Gegner mit voller Wucht in den Arsch!

Die Frage, die in mir aufgekommen ist: Haben wir die Verantwortung des Lebens auf uns genommen und unser Bestes für uns getan? Haben wir mit der uns eigenen Vollkommenheit oder auch unserem Egoismus ein gutes Leben verdient? Haben wir der Welt etwas zurückgegeben? Ihr hinterlassen? Aber, müssen wir das eigentlich?

Die Tür geht auf, so muss es sein, wenn man aufs Unbekannte im wahrsten Sinne zugeht, zum Platz, zum Bett, in dem du liegst. Es war nie leicht und es wird niemals

leicht sein. Wir stehen, du stehst jetzt allein da. Nicht das erste Mal, du musst durchhalten, denn du bist stark. Mit ehrfurchtsvoller Fassungslosigkeit sehe ich dich daliegen, bedingungslos kämpfend gegen, ja, was und wen eigentlich, den Schatten des womöglich Unvermeidlichen? Aufgeben ist für dich keine Option, hörst du mich? Keine Antwort, keine Reaktion von dir. Ich, ich fühle mich machtlos, hilflos, wütend und allein.

Wie immer das hier auch ausgehen mag, lass uns nicht in den Folgen einer, in der Mittelmäßigkeit der Zurückhaltung, des Versteckens einrichten. Wir haben nur diese eine Chance. Du hast, ungewollt, schon die dritte (Geburt, Krebs, unbekannte Krankheit) Chance bekommen. Soll das eine weitere Prüfung sein? Ich hasse Prüfungen. Wer oder was denkt sich so etwas aus? Diese Sinnlosigkeit, es ist keine Last oder eine Bürde, soll kein Packerl für dich sein. Leichtes Gepäck, so scheint mir, war dir nicht immer vergönnt. Was erlaubt sich, was denkt sich das Schicksal, die Laune der Natur, Gott oder andere verborgene Mächte und Universen eigentlich dabei? Soll das ein drittes Geschenk sein, das du demütig entgegenzunehmen hast, über das du dich wie eine Selbstverständlichkeit zu freuen hast? Wem gehört das Leben, dein Leben? Ausschließlich dir!

Aber, wenn das Leben kein Geschenk ist, sondern ein Boxkampf, bist du diejenige, die aufrecht steht bis zum Schlussgong in den letzten der zwölf Runden – du wirst die Siegerin sein, ich weiß es. Auch wenn es nur nach Punkten sein mag. Egal, du bist die Siegerin!

Nach dem Kampf solltest du keine Chance mehr verpassen. Wie zupacken, zugreifen, sie sich zu eigen machen? Ich habe keine Antwort darauf. Außer, wenn du das hier überlebst, du müsstest nur noch feiern, jeden

Augenblick, jeden Atemzug. Du solltest nicht genug vom Leben haben wollen. Ich glaube zu erahnen, zu leben ist ganz einfach toll, die schönste Hauptsache überhaupt. Also, dann stoßen wir beide an, auf die Liebe, auf das Leben, auf eine gute Zeit, die dir bleibt. Die uns beiden noch bleibt.

# Schlusswort

## **Ermutigung: Gemeinsam stark gegen die stille Gefahr**

Inmitten einer lebensbedrohlichen Sepsis-Erfahrung wird eine tiefgreifende Wahrheit sichtbar, die nur durch persönliches Durchleben und Miterleben wirklich verstanden werden kann. Anstatt schmerzhaft Aspekte zu meiden, sollten wir sie als untrennbaren Bestandteil der Vielfalt des Lebens akzeptieren. Gerade inmitten von Leid und Kummer können wir wahre Freude und Lebensgefühl erfahren.

Die Sepsis, obwohl extrem lebensbedrohlich und traumatisch, wurde für mich zu einem Geschenk. Diese Zeit lehrte mich die Kostbarkeit des Moments und die Notwendigkeit, für meine eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Die Erkenntnis, dass das Leben nicht durch Bequemlichkeit, sondern durch die Verbindung mit seiner Unvorhersehbarkeit schön sein kann, ist von unschätzbarem Wert. Jeder Tag bietet die Gelegenheit, Neues zu lernen und umzusetzen.

Ich lerne immer mehr, mich auf das zu konzentrieren, was in meiner Macht liegt, mich von Unveränderlichem zu lösen und mich auf positive Lösungen zu fokussieren. Statt nach dem Warum zu fragen, frage ich mich nun, was ich tun kann, um meine Situation zu verbessern. Mein Ziel ist es, Gestalter meiner eigenen lebendigen Welt zu sein und dazu beizutragen, dass sie ihren Zauber behält.

Meine aktuelle Situation ist das Sprungbrett zu meinem neuen Lebensglück. Ich lerne langsam, mich und meine Situation anzunehmen und arbeite weiter daran, mich und

meine Situation zu verbessern. Ich glaube fest daran, dass ich die Kraft in mir habe, jede Situation zu verändern oder zu gestalten. Das ist mein Prozess, meine Reise in die Zukunft, und ich bin voller Zuversicht für das, was noch kommen mag.

Die nächsten Jahre betrachte ich als ein Geschenk, reich an Überraschungen und Chancen zur Selbstverwirklichung. Das Glück entsteht, wenn ich meinen Lebensweg durch die verschiedenen Phasen der Herausforderungen erkennen kann. Die vermeintlichen Stolpersteine sind in Wahrheit Wegweiser des Lebens, die mich auffordern, die Richtung zu ändern.

Die Unterstützung, die ich in den letzten Jahren erfahren durfte, motiviert mich dazu, diese Hilfe weiterzugeben. Ich ermutige alle, sich mit dem Thema Sepsis auseinanderzusetzen. Die stille Gefahr kann überall, durch jede Infektion, bei jedem ausbrechen. Sie ist ein ernstzunehmender Notfall, bei dem jede Minute zählt.

Lasst uns gemeinsam dafür einsetzen, dass Sepsis nicht mehr zu den häufigsten Todesursachen zählt, und dass Unwissenheit durch fundiertes Wissen in der Gesellschaft ersetzt wird. Lasst uns Leben retten!

# Drei Lebensphasen

Heike erzählt ihr Leben in drei Etappen – offen, ehrlich und mit Tiefgang:

## "Arbeiten auf der Alm"

Raus aus dem Alltagstrott, rein in eine Welt voller Natur, echter Begegnungen und harter, aber erfüllender Arbeit. Ich erfülle mir 2013 einen Kindheitstraum und lerne Käse herstellen und wie es ist, auf einer Alm zu arbeiten. Ein Blick zurück auf das einfache, kraftvolle Leben in den Bergen – voller Begegnungen, Herausforderungen und innerer Ruhe.



## "Überlebenskampf Sepsis"

Die Geschichte eines dramatischen Überlebens. Vom Moment der Erkrankung bis zur mühsamen Rückkehr in ein neues Leben. Ein bewegendes Buch voller Ehrlichkeit und Hoffnung.



**Wenn dich meine Geschichte berührt hat, QR-Code einscannen.**

(Das Buch liegt bereits in deinen Händen.)

## **"Bestes Leben leben"**

(gemeinsam mit ihrem Vater geschrieben)

Nach der Krise kommt der Aufbruch. Dieses Buch handelt von Mut, Klarheit, Dankbarkeit – und der Frage: Wie will ich wirklich leben? Enthalten ist auch der „FragenFächer“ – ein Reflexionswerkzeug mit Heikes und Christians



**Erfolgsformel:**

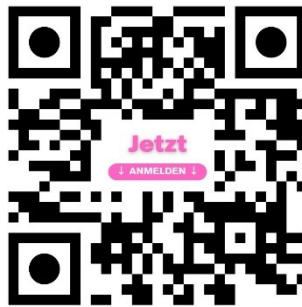
**Erkennen × Entscheiden × Handeln = Erfolg**

**Alle Bücher findest du auf:**

**<https://sepsishelden.com/ueberlebenskampf-sepsis/>**

## SEPSISHELDEN Club – eine Bewegung aus dem Leben heraus

Deshalb gründet sie den **Sepsishelden Club** – Die erste fachlich begleitete D-A-CH-Community mit Intensiv<sup>3</sup>-Faktor, die aus dem gemeinsamen Erfahrungswissen aller Mitglieder den Post-Sepsis-Guide für ein Leben danach baut.“



### Der SEPSISHELDEN Club:

- **Intensiv<sup>3</sup>-Faktor:** Du triffst auf echte Menschen mit Intensivverfahren, führst intensive Gespräche und erhältst direkte Einordnung durch Intensivmediziner Tobias.
- **6 Lebensbereiche statt Symptom-Suche:** Wir sortieren dein Leben neu – von der finanziellen Absicherung über die Ernährung bis hin zur neuen beruflichen Berufung.
- **Der Post-Sepsis-Guide:** Wir bündeln die kollektive Intelligenz von Hunderten Überlebenden zu einer glasklaren Landkarte, damit du nicht mehr jede Antwort selbst recherchieren musst.

**Kurz gesagt:** Wir schließen die Lücke im System und machen aus dem Überlebenskampf einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.