

Vereinsblatt 2021



Bild: Ulrike Redlich

AUS DEM VEREIN

- Neue Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle
- Mitgliederentwicklung
- Neue Mitglieder stellen sich vor
- Kleines Treffen in Jena

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

- Kampagne "Deutschland erkennt Sepsis"
- Neue Homepage der DSH

SONSTIGES

- Reiseempfehlung Italien - Castelsaraceno

Liebe Vereinsmitglieder,

nun neigt sich auch das Jahr 2021 dem Ende und es ist für uns alle sicherlich nicht ganz so verlaufen wie wir es uns gewünscht hätten. Leider musste unsere Mitgliederversammlung zum zweiten Mal ausfallen. Da war es doch umso erfreulicher, dass wir uns in kleiner Runde im Herbst in Jena treffen konnten. Es war sehr schön einige von Ihnen nach so langer Zeit wieder einmal persönlich zu sehen.

Aber 2022 sollte hoffentlich unserer **Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl** endlich nichts mehr im Wege stehen. Das "K6 Seminarhotel" in Halberstadt ist für uns vom 03.- 04.06.2022 gebucht. Die offizielle Einladung inklusive Programm und Anmeldeformular erhalten Sie in den nächsten Wochen.



Bild: Ulrike Redlich

Mit Beginn des neuen Jahres wird es in der Deutschen Sepsis-Hilfe einige Veränderungen geben.

Zum 31.12.21 werde ich meine Arbeit für die DSH beenden.

Nach fast 6,5 Jahren ist die Zeit reif für mich eine persönliche Veränderung in meinem Leben vorzunehmen. Über die letzten Jahre war ich in Teilzeit zusätzlich zu meiner Arbeit bei der DSH noch für eine kleine Biotechfirma in Jena, der InflaRx GmbH, tätig. Ich habe mich entschlossen, ab Januar 2022 das Angebot der Firma für eine Vollzeitstelle anzunehmen.

Ich habe meine Arbeit mit und für die DSH immer sehr gerne erledigt. Danke für Ihre Unterstützung in den vergangenen Jahren.

Besonders der Kontakt zu Ihnen, liebe Mitglieder, und die unzähligen Gespräche mit Betroffenen und Hilfesuchenden haben mir immer Freude bereitet. Es hat mich stets sehr erfüllt, wenn ich jemanden beraten, unterstützen und weiterhelfen konnte.

Dies wird mir sicherlich in Zukunft sehr fehlen.

Ich bin mir aber sicher, dass wir eine tolle Nachfolgerin für mich gefunden haben - **Babila Janusan**.

Babila wird sich auf der folgenden Seite selbst noch einmal vorstellen.

Ich wünsche Dir, liebe Babila einen guten Start in der DSH. Ich bin mir sicher, dass Dir die Arbeit und der Kontakt zu allen Mitgliedern ebenso viel Freude bereiten wird wie sie es mir getan haben.

Da Babila in Berlin wohnt und auch Prof. Brunkhorst seinen Lebensmittelpunkt in Berlin hat, wird die DSH perspektivisch ihren Sitz nach Berlin verlegen.

Die neue Postadresse lautet wie folgt:

Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.

c/o Lindgrün GmbH

Waldenserstrasse 2-4

10551 Berlin

Nun bleibt mir nur noch Ihnen alles erdenklich Gute für die Zukunft zu wünschen.

Bleiben Sie gesund, glücklich und zufrieden. Vielleicht sehen wir uns doch eines Tages wieder.

Ihre **Ulrike Redlich**

AUS DEM VEREIN

NEUE MITARBEITERIN IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Mein Name ist **Babila Janusan** (27), ich bin in Berlin geboren, aber meine Wurzeln kommen aus Sri Lanka.

Ich habe Gesundheits- und Krankenpflegerin gelernt und parallel das Studium im Bereich Gesundheits- und Pflegemanagement absolviert. In der Vergangenheit habe ich in vielen verschiedenen Berliner Krankenhäuser Erfahrungen in der Pflege und auch in einer leitenden Position sammeln können.

Die letzten drei Jahre verbrachte ich jedoch in der Schweiz. Ich wollte das Gesundheitssystem außerhalb von Deutschland kennenlernen und begann als chirurgische Fachexpertin in einem Zürcher Spital zu arbeiten. Die Zeit in der Schweiz hat mich vieles gelehrt, zugleich konnte ich ebenso einiges lehren.

Da sich der Großteil meiner Familie in Berlin aufhielt, kam ich letztendlich zurück.

Ich kam mit vielen Krankheitsbildern und unterschiedlich komplexen Situationen in Kontakt.

Sepsis ist sowohl in Berlin als auch in Zürich immer ein Thema für mich gewesen. Diese Erkrankung hatte mich nicht nur in meinem Berufsleben, sondern ebenfalls in meiner Familie begleitet. So musste ich miterleben, wie meine Mutter eine Sepsis erlitt, aber glücklicherweise überleben konnte.

Ich bin daher sehr froh ein Mitglied der Deutschen Sepsis Hilfe e.V. geworden zu sein und freue mich, meine Unterstützung in administrativer, aber auch beratender Funktion bieten zu können.

Ich wurde trotz der Covid-19 bedingter Maßnahmen, sehr herzlich empfangen.

Ich freue mich weitere Mitglieder der DSH kennenzulernen und mit ihnen in Zukunft zusammenzuarbeiten.

Viele Grüße
Babila Janusan



Bild: Babila Janusan

MITGLIEDERENTWICKLUNG

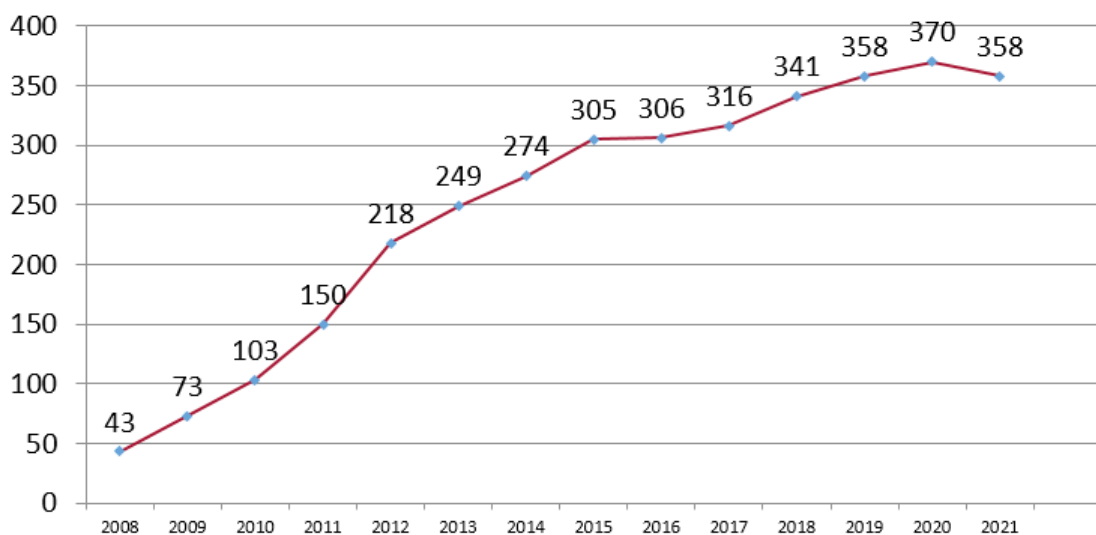


Wie deutschlandweit in diesem Jahr auch in anderen Vereinen zu bemerken, hat sich die Mitgliederzahl leicht verringert. Zwar durften wir 7 neue Mitglieder begrüßen, aber leider haben auch einige Mitglieder aus den unterschiedlichsten Gründen unseren Verein verlassen.

Alle neuen Mitglieder seien herzlich willkommen.

Bild:pixabay

Baden Württemberg Frau S. aus Stuttgart	Berlin Frau K. aus Berlin
Nordrhein-Westfalen Frau S. aus Recklingshausen Herr W. aus Essen Herr H. aus Lemgo	Thüringen Herr R. aus Stadtroda
Schweiz Frau M. aus Schötz	



MITGLIEDER STELLEN SICH VOR

Mein Name ist **Ulrich Möhl** (*1975). Beinahe wäre ich im Mai 2011 gestorben, aber ich habe den septischen Schock wohl auch aufgrund meiner ehemals physischen und damals auch psychischen Stärke überlebt. Ich möchte hier davon berichten, wie mein Leben nach der Sepsis aussieht und wie es sich täglich noch immer verändert. Eigentlich ist die Sepsis vorbei, aber bin ich gesund? Ich bin irgendwas zwischen gesund und krank, das hängt sehr von der Tagesform ab.

Eine kurze Anmerkung. Den Text habe ich über mehrere Monate geschrieben. Die Übergänge sind vielleicht etwas holprig und es ist sicherlich nicht immer ein sauberer Schreibstil. Darauf soll es aber auch nicht ankommen.

Die akute Erkrankung

Es war am 24.06.2011. Ich wurde morgens gegen 6 Uhr wach und hatte so starke Rückenschmerzen, dass ich nur kriechend vom Schlafzimmer ins Badezimmer kam. Tags zuvor habe ich an einem Triathlon teilgenommen. Nichts Großes - „nur“ eine Kurzdistanz. Schon abends hatte sich mein Rücken gemeldet. Also war für mich die Diagnose klar: Ich hatte mir einen Nerv eingeklemmt. Jetzt schnell in die heiße Wanne, damit sich die Muskeln und somit auch der Rücken entspannen. Leider wurde das nichts. Nachdem ich mir mehrfach heißes Wasser nachgefüllt habe, bin ich wieder aus der Wanne herausgekrochen und bin auf allen Vieren zurück ins Bett. „Da muss ich wohl morgen, am Montag, zum Arzt...“. Gegen 09.00 Uhr wurden meine Schmerzen so stark, dass ich meine Freundin weckte, damit sie mich ins Krankenhaus fährt.

Zu diesem Zeitpunkt war mir schon bekannt, dass ich einen MRSA Keim an/in mir trug. Leider wurde ich über die Bedeutung des hochresistenten Keims namens „Staphylococcus aureus“ nicht wirklich aufgeklärt. Er wurde im Rahmen einer minimalen Haut-OP am 31.05.2011 im Gesicht entdeckt und nach Empfehlung des Arztes mit einer antiseptischen Waschlotion behandelt. Dieser Keim, das weiß ich aber erst heute, wird für Lungenentzündungen, Schocksyndrome, aber auch für die Sepsis verantwortlich gemacht. Damals war ich völlig unerfahren, was Krankheiten anging. Daher habe ich auch der Rippenfellentzündung Mitte Mai keine Bedeutung zugemessen.

Im Krankenhaus angekommen, berichtete ich von den massiven Rückenschmerzen und meinem Verdacht, einen Nerv eingeklemmt zu haben. Ich weiß noch, dass ich/wir in ein anderes Krankenhaus mit entsprechender Orthopädie geschickt wurden und dass alle auf einmal in Alarmbereitschaft waren als ich mitteilte, dass ich eben diesen Keim habe. Ab diesem Moment habe ich keine Erinnerungen mehr.

***Ich habe keine Erinnerungen daran, dass ich eine Woche im Krankenhaus lag bevor ich nach Göttingen transportiert wurde und ins Koma gelegt wurde.
Keine Erinnerungen an das Koma, keine Alpträume - NICHTS.***

Offensichtlich hatte sich meine gesundheitliche Situation derart verschlechtert (zusätzliche Lungenentzündung), dass ich aus dem Krankenhaus in Paderborn in die Uniklinik Göttingen verlegt und dort dann in ein künstliches Koma gelegt wurde. Hier wurde dann noch ein MRSA Keim namens „Serratia marcescens“ festgestellt. Ich hatte einen septischen Schock. Die Entzündung hatte sich im Körper ausgebreitet, die Organe befallen, so dass diese versagten und dann noch das Herz-Kreislaufsystem angegriffen. Es bestand mehrere Tage akute Lebensgefahr.

Ungefähr am 21.07.2011 beginnen meine Erinnerungen wieder, gut 7 Wochen später. An das Datum kann ich mich erinnern, weil mein Bruder an diesem Tag Geburtstag hat. Am 23.07.2011 habe ich das erste mal wieder telefoniert, der Geburtstag meiner Mutter.

So schlimm das Ganze gewesen ist. Diese Geschichten sind hier bekannt. Es wurde schon viel darüber berichtet. Heute, gut 10 Jahre nach der akuten Erkrankung blicke ich auf einen langen, teilweise deprimierenden und sehr kräftezehrenden Weg zurück. Aber es hat sich gelohnt. Ich hoffe, dass der Bericht Mut machen kann nicht aufzugeben, weiter zu suchen und sich mit der Situation zu arrangieren, ohne sich aufzugeben.

Die Reha

Da ich mit einer so genannten Critical Illness Polyneuropathie aus dem Koma aufwachte, konnte ich mich fast nicht bewegen. Vor dem Koma war ich sehr sportlich, während des Komas habe ich dann aber ca. 40 Kg abgenommen und alle Muskeln verloren. Ich war ein Pflegefall. Daher kam ich nach Bad Wünnenberg in die Aataklinik zur Frühreha und wurde bis zum 07.12.2011 (5 Monate) so lange aufgepäppelt, bis ich wieder mit Gehhilfen laufen konnte. Das hatte mir bei der Aufnahme niemand zugetraut und es wurde prognostiziert, dass ich ein Pflegefall bleiben würde. Kein Wunder, war ich doch anfangs nicht in der Lage, mich alleine zuzudecken oder einen Löffel zum Mund zuführen.

Die Reha war anstrengend, körperlich und psychisch. Von Anfang an haben die Physiotherapeuten ihr Bestes gegeben, um mich auf die Beine zu bekommen. Ich erinnere mich an so ein Brett auf das ich geschnallt wurde, damit mein Kreislauf in Schwung kommt. So viel Angst hatte ich kein zweites Mal in meinem Leben. Im Grund habe ich nicht verstanden was mit mir geschieht und ich hatte Angst, das Gleichgewicht zu verlieren und umzufallen.

Auch bei der Therapie im Wasser empfand ich anfangs Angst. Eigentlich hatte ich vor Allem Angst.

Als ich endlich MRSA negativ war durfte ich in ein eigenes Zimmer. Mein Mitpatient im Pflegebereich war soweit ich mich erinnere 80+ nach Schlaganfall. Das Schlimmste war jedoch, dass er sich ständig übergab und unter sich ließ, so dass es im Raum kaum auszuhalten war. Da musste ich weg. Die Schwester versprach mir, dass ich, sobald ich mit einem Rollstuhl ausreichend mobilisiert wäre, auf ein eigenes Zimmer könne. Das habe ich dann auch geschafft. Das muss so Anfang September gewesen sein.

Dann sollte der erste Moment kommen in dem mir klar wurde, dass sich mein Leben wohl maßgeblich verändert hatte. Eine Krankenschwester schob mich über den Flur zu einer Anwendung und informierte sich bei mir, ob und wie behindertengerecht meine Wohnung sei. Mhh, mit so einer Frage habe ich nicht gerechnet. "Warum?"

"Naja, sie sitzen in einem Rollstuhl und Ende der Woche endet Ihre Kostenzusage für die Reha.

Also, wie sieht Ihre Wohnung aus?"

Was für ein Schlag ins Gesicht. Ja, ich sitze im Rollstuhl. Und offenbar rechnete keiner damit, dass ich wieder laufen werde.

Meine Wohnung lag im ersten Stockwerk eines 80er-Jahre Baus. Selbstverständlich mit Stufen vor der Haustür und alles ohne Lift. Zumindest aber ist die Wohnung geräumig.

"Denen werde ich es auf jeden Fall zeigen. Ich komme aus dem Rollstuhl raus." Dieses Gespräch hatte mich wachgerüttelt und es hat meinen alten Sportlergeist geweckt. Ich musste wieder auf die Beine kommen. Für meine Kinder da sein. Hier habe ich meinen Kampf gegen den MRSA Keim, den septischen Schock und die Polyneuropathie aufgenommen.

Bis zu diesem Zeitpunkt bin ich eigentlich davon ausgegangen, dass ich eine normale Erkrankung hatte und wieder normal gesund werde. Ich hatte nicht darüber nachgedacht, dass ich schwer, ja sogar lebensgefährlich krank gewesen bin.

Mit viel Training, Schweiß und Tränen habe ich es dann geschafft, mich vom Rollstuhl zu befreien.

Als ich nach nun insgesamt 6 Monaten Krankenhaus und Reha auf Krücken nach Hause kam, war ich fest davon überzeugt, dass ich nun gesund wäre und dass ich mich nur anstrengen müsse, um wieder mein altes Leistungsniveau zu erreichen. Lediglich die vielen Narben von den Schläuchen aus der Intensivstation und vom Dekubitus, sollten mich ans Kranksein erinnern.

Was für eine Fehleinschätzung.

Wieder zu Hause

Als erstes begrüßte mich mein Rennrad, welches im Flur an der Wand hing. Dieses Rad war in der kommenden Zeit immer wieder Ansporn für mich zu kämpfen, zu trainieren und niemals aufzugeben. Ich war aber auf die Hilfe meiner lieben Freundin und aller Bekannten angewiesen. Ich konnte nicht einkaufen, nicht zur Waschmaschine im Keller usw. das Einzige was ich konnte war, mich auf den Beinen zu halten, wenn ich die Gehilfen hatte.

Sofort meldete ich mich für einen Volkslauf, den Paderborner Osterlauf, im April 2012 an. Ich war zwar noch auf Gehhilfen unterwegs, das war für mich aber nur eine Frage der Zeit. Immerhin hatte ich noch gut 3 Monate Zeit, um zumindest zu laufen. Achtung Spoiler: Ich habe mich noch 2 Mal zum Osterlauf angemeldet und ich bin ihn nie wieder gelaufen.

Der Weg zurück ins Arbeitsleben

2012 war ich erst 37 Jahre alt. Es war für mich also klar, dass ich wieder arbeiten muss und will. Direkt nach der Entlassung aus der Reha habe ich also mit der Physiotherapie begonnen. Am Anfang 5 mal die Woche „Manuelle Krankengymnastik“, „Krankengymnastik am Gerät“, „Ergotherapie“ und „Lymphdrainage“. Glücklicherweise habe ich ein tolles Team gefunden, das mit mir gearbeitet hat und meine Freundin (heute Frau) hat mich zu den Anwendungen gefahren. Später, so nach einem Monat, konnte ich mit dem Bus fahren. Heute weiß ich, dass ich anfangs auch Anspruch auf einen Krankentransport gehabt hätte, das sagt einem aber leider niemand.

Bei der Krankengymnastik habe ich viele tolle Menschen kennengelernt, die an mich geglaubt haben, die mit mir trainiert haben und die mich tatsächlich wieder fit bekommen haben. Danke Michaela, danke Dominique.

Im April 2012 habe ich dann im Rahmen der Wiedereingliederung begonnen zu arbeiten. Zunächst nur mit 2 Std. am Tag, aber es war ein weiterer Schritt in die Normalität.

Schon der Weg zur Arbeitsstelle, 4 km mit dem Bus, waren eine riesen Aufgabe für mich. Immer begleitet von der Angst, dass der Bus losfährt bevor ich einen Sitzplatz habe. Der Weg zur Bushaltestelle, ganze 100 m. Offenbar sah ich aber so krank aus, dass selbst 80jährige Damen mir ohne zu zögern einen Platz angeboten haben.

Auto fahren durfte ich zunächst nicht und ich hätte es mir auch nicht zugetraut. Viel zu langsam waren meine Reaktionen und manchmal verließ mich von Jetzt auf Gleich auch die restliche Kraft, so dass ich einschlief.

Mehr Arbeitszeit wäre wegen der Krankengymnastik auch zeitlich nicht möglich gewesen. Ich weiß nicht mehr genau wann ich wieder voll gearbeitet habe. Ich meine aber, dass es im November 2012 gewesen ist. Fast 1,5 Jahre nachdem ich von heute auf morgen krank wurde. Zum Glück habe ich einen Schreibtischjob, sonst wäre ich wohl direkt in die Berufsunfähigkeit gegangen, ohne Wenn und Aber.

Aber es ging bergauf. Ich fing ganz langsam wieder mit meinem Sport an und konnte immer mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. So richtig wollte mein Körper aber keine Muskeln aufbauen. Irgendetwas stimmte nicht.

Meine Leberwerte waren das einzig Auffällige. Sie waren, vermutlich durch die starken Medikamente, viel zu hoch. Untersuchungen, Leberbiopsie, Tabletten - ok. Ein Problem in den Griff bekommen. Heute sind die Leberwerte wieder in Ordnung.

Schwerbehinderung

Noch in der Reha Klinik wurde ich durch meine Familie dahingehend beraten, dass ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen solle. Familiär gab es diesbezüglich schon Erfahrungen und es erschien logisch, dass ich einen Anspruch hätte, da ich auf Hilfe angewiesen war. Der Sozialdienst der Rehaklinik hat aber behauptet, dass eine Beantragung keinen Sinn machen würde, da die Probleme keinesfalls länger als 6 Monate anhalten würden und ich somit keinen Anspruch hätte. Erst zu Hause habe ich dann selbstmotiviert doch einen Antrag gestellt und natürlich einen Ausweis bekommen. Insbesondere wegen meiner neurologischen Schäden einen GdB 50 mit Merkzeichen G (Geh- und Stehbehindert). Zunächst wurde er für zwei Jahre befristet. Inzwischen ist er aber auf einen GdB von 70 erweitert worden und unbefristet ausgestellt. Lange Wegstrecken, Gangunsicherheiten sowie verschiedene orthopädische Gründe sind und waren hierfür ursächlich. Doch dazu später mehr.

Die Nerven sind kaputt.

Ich kam nicht so richtig auf die Beine. Alles war sehr anstrengend und irgendwie funktionierte der Körper nicht richtig. Zum Glück arbeitet meine Schwester in einer neurologischen Rehaklinik. Durch sie bzw. ihren Chef bekam ich den Tipp, mich bezüglich der Erkrankung CIDP untersuchen zu lassen, was ich dann auch tat. Ich habe mich in der Neurologie des evK Bielefeld vorgestellt, weil ich große Probleme mit koordinativen Bewegungen hatte und zudem eine Art Dauermuskelkater meinen Körper befallen hatte.

Durch eine sogenannte Liquoruntersuchung und einer Unzahl von EMGs wurde dann die Chronisch-Inflammatorische-Demyelinisierende-Polyneuropathie festgestellt (CIDP). Eine seltene Erkrankung der Nerven, die viele Neurologen nicht kennen bzw. erkennen. Hierbei wird die Myelinschicht (Schutzschicht) der Nerven vom eigenen Immunsystem angegriffen und die Leitgeschwindigkeit der Nerven ist deutlich herabgesetzt. Zudem entstehen Missempfindungen und ein Kribbelgefühl in den betroffenen Gliedmaßen.

Zum Glück betrifft dies bei mir hauptsächlich die Beine und nur in geringem Umfang die Hände. Zunächst habe ich eine Cortison-Stoßtherapie bekommen. Diese hat leider keinen Erfolg gebracht, außer, dass ich nach der Entlassung aus dem Krankenhaus mit akuter Atemnot wieder im Krankenhaus aufgenommen wurde. Das war also nicht das Mittel der Wahl. Ich wurde dann jährlich eine Woche stationär mit Immunglobulinen behandelt, so dass die Symptome auszuhalten sind. Zumindest vertrage ich diese Therapie gut.

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Meine Hüftgelenke

Als das Problem der Nerven erkannt war und behandelt wurde verbesserten sich die Symptome, aber ich bekam sehr starke Rücken- und Knieschmerzen. Bei den vielen folgenden Untersuchungen habe ich herbe Enttäuschungen erlebt - Ärzte, die sich weigerten meine Vorerkrankungen zu berücksichtigen, aber auch widersprüchliche Diagnosen bis hin zu der Aussage, dass ich mich „anstellen“ würde.

Letzten Endes hat aber ein Arzt der Werner Wicker Klinik in Bad Wildungen, wo ich eigentlich zur Untersuchung meines Rückens war, auf einem Röntgenbild einen großen Schaden des Hüftgelenkes erkannt. Die rechte Hüfte war quasi knorpelfrei, so dass davon ausgegangen werden konnte, dass alle Schmerzen hier ihren Ursprung genommen haben und dann durch Fehlhaltungen dazu geführt haben, dass auch der Rücken in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Die Ansage des Arztes: Um den Rücken, der auch nicht in Ordnung sei, können wir uns erst kümmern, wenn die Hüften in Ordnung sind.

So kam es, dass ich 2015 rechts eine Hüft-Total-Endoprothese (TEP) bekam und 2016 das Gleiche links. Diese OPs habe ich in der Helios Endo Klinik in Hamburg machen lassen. Im Gesamtergebnis muss ich sagen, dass diese Operationen meine Lebensqualität deutlich gesteigert haben.

Warum bei mir die Knorpel verschwunden sind, kann Niemand sagen. Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Schmerztherapie/ Depressionen

Nach den ganzen OPs, die immer von mindestens 3 Monaten Arbeitsunfähigkeit inkl. Reha begleitet waren, kam ich immer wieder zurück ins Arbeitsleben und bin durch eine berufliche Wiedereingliederung, die in der Regel 3 Monate andauerte, wieder eingestiegen.

Meine Rückenprobleme wurden immer stärker und ich fuhr regelmäßig zur Kontrolle in die Werner Wicker Klinik. Zur Schmerzbehandlung begann ich eine ambulante Schmerztherapie und ich bekam nach einigen Versuchen Opiate als Dauermedikation verschrieben.

Immer öfter hatte ich Ausfälle in den Beinen und begann leicht inkontinent zu werden. Bis ich im Januar 2017 im Büro einen Nerv so stark eingeklemmt hatte, dass mir alles aus der Hand fiel und ich selbst auch zu Boden ging. Von diesem Sturz habe ich mich physisch und psychisch nicht erholt. Die Operationen, die kräfteraubenden Neuanfänge danach und die generelle Erschöpfung unter der ich litt forderten ihren Tribut.

Ich verfiel in eine Depression, wie ich sie noch nicht erlebt habe. Zum Glück habe ich meine Frau an der Seite, die schnell dafür gesorgt hat, dass ich bei einem klinischen Psychotherapeuten vorstellig wurde.

Es erfolgte eine erneute Krankmeldung für 8 Wochen. In diesen 8 Wochen war ich anfangs wohl für jeden in meinem Umfeld eine Last. Wir hatten zu diesem Zeitpunkt 3 Kinder (16, 2, 1), um die sich meine Frau jetzt alleine kümmern musste. Zusätzlich hatte sie einen lethargischen Mann auf der Couch sitzen, der zu Nichts mehr fähig war.

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann nicht hergestellt werden, aber...

Der Rücken

Inzwischen war auch klar, dass ein operativer Eingriff am Rücken erfolgen musste. Zum Glück hatte ich ohnehin einen Termin in der Klinik, so dass ich Anfang Februar 2017 dort vorstellig werden konnte. Man schlug mir vor den Rücken von TH 10 - S2, also insgesamt 10 Wirbel zu versteifen, da der Rücken immer mehr zusammengebrochen ist. Durch diese Verformung wurden immer wieder Nerven eingeklemmt. Glücklicherweise konnte mir ein OP Termin schon Mitte März angeboten werden. Gemeinsam mit meinem Bruder bin ich dann noch in eine weitere Klinik gefahren, um mir eine zweite Meinung einzuholen. Dort wurde mir aber im Grunde die gleiche OP angeraten.

Am 12.03.2017 war es dann soweit. Ich wurde in der Klinik aufgenommen und am Folgetag operiert. Eine zweite Operation musste abgebrochen werden, weil ein unkontrollierbares Blutschwämmchen im Wege lag.

Nach ein paar Tagen auf der Intensivstation kam ich dann wieder auf mein Einzelzimmer. Zumindest diesen Vorteil hat man, wenn man bekannter MRSA-Patient ist, auch wenn der Keim bei mir lange nicht mehr nachweisbar war.

Nach 30 Tagen im Krankenhaus, die wirklich sehr anstrengend waren, wurde ich liegend nach Hause transportiert. 6 Wochen durfte ich nicht sitzen und konnte nur stehen oder liegen. Da merkt man erst wie oft wir am Tag sitzen.

Zudem musste ich 6 Monate lang ein Korsett tragen, welches ich aber wenigstens nachts ablegen durfte und auch zum Duschen nicht tragen musste. In dieser Zeit entwickelte ich aber massive Ängste. Ich hatte Angst vor falschen und somit schmerzhaften Bewegungen, Angst vor Menschenmengen und davor angerempelt zu werden und ich habe das Vertrauen in meinen Körper verloren.

Nachts wurde ich vor Schmerzen beim Umdrehen wach. Ich konnte mir nicht mehr alleine die Schuhe binden oder Socken anziehen und anfänglich hatte ich auch große Probleme bei der Toilettenhygiene.

Nach 6 Monaten bin ich dann zurück in die Klinik, wo glücklicherweise festgestellt wurde, dass ich das Korsett nicht mehr benötige. Anschließend habe ich dann eine Reha in der Klinik „Am hohen Meissner“ absolviert. Diese Reha war wirklich gut. **Doch leider musste ich feststellen, dass mein körperliches Leistungsvermögen so stark abgebaut hatte, dass ich selbst mit den ältesten Patienten dort nicht mithalten konnte.** Eine Erkrankung der Muskeln konnte aber nicht festgestellt werden.

Nach der Rücken OP habe ich direkt mein Rennrad verkauft, das mir in den vergangenen Jahren immer immernoch als Ziel und Ansporn gedient hatte. Inzwischen war es eine Bedrohung geworden und ein Stich in meine Seele. Es machte mir immer wieder klar: „Du kannst nichts mehr!“

Auch für den Rücken gilt:

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Knie

Auf Empfehlung meiner „Rückenärzte“ habe ich mich dann im Januar 2018 mit einer Knie-TEP rechts versorgen lassen. Die Gefahr bestand, dass wegen des lädierten Knies, welches auch massive Knorpelschäden hatte, der Rücken erneut in Mitleidenschaft gezogen würde. Inzwischen hatte sich ein starkes X Bein gebildet, so dass eine Knieprothese angezeigt war. Die Schmerzen hielten sich zwar noch in Grenzen, das Knie war aber dauerhaft entzündet und funktionierte nicht mehr richtig.

Also wieder eine OP, wieder eine lange Arbeitsunfähigkeit und das, obwohl die Arbeitsunfähigkeit wegen des Rückens noch nicht abgeschlossen war. Im Mai 2018 habe ich dann endlich eine Wiedereingliederung begonnen, die bis August andauern sollte.

Was soll ich sagen:

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört auch für das Knie in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Haarausfall

Ungefähr zu dem Zeitpunkt als ich wieder mit dem Arbeiten begann, begannen meine Barthaare auszufallen. Zeitweise hatte ich an 5 Stellen keine Haare mehr. Um es kurz zu machen. Ich habe mal wieder einen Spezialisten aufgesucht und die Diagnose „Kreisrunder Haarausfall“ erhalten. Ebenfalls eine Autoimmunerkrankung. Die Haare sind mir aber nicht so wichtig.

Heute, sind die Stellen deutlich kleiner geworden und die „neuen“ Barthaare sind grau. Die kahlen Stellen wandern am Kopf hin und her. Mal habe ich mehr, mal weniger.

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Nicht mehr kämpfen/ Ich kann nicht mehr

Nachdem ich im August 2018 meine Arbeit wieder aufgenommen hatte, konnte meine Frau nicht mehr. Sie wurde von ihrer Therapeutin aufgrund der belastenden Situation zu Hause in eine psychosomatische Klinik eingewiesen in der sie dann für 6 Wochen war. Zum Glück hatte ich wegen meiner vielen Erkrankungen viel Urlaub angespart, dass ich die Zeit gut abdecken konnte und mich um die Kinder gekümmert habe. Allerdings war ich dadurch von Mitte September bis Mitte Oktober nicht arbeiten.

Dies ist deshalb interessant, weil ich Mitte November dann eine Bronchitis bekam, die mich wieder ins Krankenhaus brachte und ich auch nach der Entlassung noch bis nach Weihnachten arbeitsunfähig war.

Schon wieder hatte mein Körper mich außer Gefecht gesetzt. Schon wieder langfristig erkrankt und schon wieder konnte ich meiner Rolle zu Hause als Ehemann und Vater sowie der Rolle in der Arbeit nicht gerecht werden. Das war zuviel für mich. Ich verfiel wieder in Depressionen und wusste mir nicht mehr zu helfen.

Ich stellte einen Antrag auf Überprüfung meiner Dienstfähigkeit (Arbeitsfähigkeit) und meldete mich auf den Wunsch meiner Frau in der psychosomatischen Klinik an, in der auch sie behandelt wurde. Im Grunde war mir aber klar, dass mir dort nicht geholfen werden kann.

Wie falsch ich damit liegen sollte. Im Januar 2019 wurde ich in der Klinik eingewiesen und dort für 7 Wochen behandelt. Wichtige Themen, die dort besprochen und bearbeitet wurden waren:

- die Akzeptanz der Krankheit
- Achtsamkeit für sich und den Körper
- Soziale Kompetenz, insbesondere in der Fürsorge für sich selbst
- das Erlernen von Entspannungstechniken
- Vertrauen in den Körper gewinnen

Für mich besonders wichtig war die Entwöhnung von den Schmerzmitteln, die ich nun seit ca. 3 Jahren zu mir nahm. Tatsächlich war die Entwöhnung ein recht schmerzhafter Prozess, aber am Ende erfolgreich. Offensichtlich entstehen viele körperliche Schmerzen durch Verkrampfungen jeglicher Form und sind somit durch Entspannungstechniken und Vertrauen in den Körper gut in den Griff zu bekommen.

Tatsächlich bin ich gestärkt aus dem Krankenhaus entlassen worden und habe viele gute Ratschläge mitgenommen, wie ich meinen Alltag und die Arbeit meistern kann. Bis heute (11/2020) denke ich oft an die Therapie zurück und versuche die Ratschläge von dort zu beherzigen.

Neben den ganzen körperlichen Problemen hatte ich jahrelang verpasst, mich um meine Psyche zu kümmern. Mich damit zu beschäftigen, dass ich mir beim Zerfall zusehen kann und dass ich nicht mehr der bin, der ich mal war und auch nie mehr annähernd der sein werde. Früher war ich Bergsteigen, Rennradfahren, Triathlon laufen, Fußball spielen und immer fröhlich und für jeden Quatsch zu haben. Klar ich laufe, renne, und radle nicht mehr. Aber sind das Charaktereigenschaften? Sind das Werte im Leben?

Ich musste lernen meine Werte anders mit Leben zu füllen. Ich musste aufhören mich um jeden Preis zurück zu kämpfen und musste lernen alles zu akzeptieren. Das spart Kräfte, die ich so dringend an anderer Stelle brauche.

Obwohl ich auch jetzt (11/2020) wieder kurz vor einer orthopädischen OP stehe und ich Schmerzen habe, brauche ich keine Schmerzmittel und sehe der OP entspannt entgegen.

Zum fünften Mal seit 2012 startete ich also nun im Rahmen der Wiedereingliederung in mein Arbeitsleben. Diesmal aber in Absprache mit der Amtsärztin, um zu überprüfen, welches Maß an Arbeit mir noch gut tut. Wieviel kann ich mit meinem Körper und meiner Psyche noch leisten, damit ich wenigstens noch ein paar Jahre arbeiten kann? Ich war selbst sehr gespannt.

Ist das jetzt die Schuld der Sepsis? Die Schuld des Keims?

Augen

Zusätzlich habe ich seit Ende 2018 noch Probleme mit den Augen. Mein Sehnerv links baut ab und ist geschädigt. Es hat sich ein Glaukom gebildet, welches auch noch weiter wächst. Natürlich, wie sollte es auch anders sein, kein normales Glaukom, das sich durch zu hohen Augendruck bildet, sondern eines mit ungeklärter Ursache.

Ein klarer Zusammenhang zur Sepsis kann hier nicht hergestellt werden, aber der Keim „Staphylococcus Aureus“ gehört in den Kreis der verdächtigen Auslöser.

Rechte Schulter

Im November 2018 bekam ich, wie bereits erwähnt eine Bronchitis. Nach der Bronchitis war auf einmal meine rechte Schulter kaputt. Ich mache es kurz: OP im Sommer 2019. Das 4te Gelenk aus Metall.

Das Besondere an dieser OP war aber, dass ich mit Prof. Dr. Brunkhorst aus Jena vereinbart hatte, dass er Gewebeproben zur Untersuchung bekommt, um zu überprüfen, ob dieser oder ein anderer Keim noch sein Unwesen in meinem Körper treibt. Leider, konnte aber nichts gefunden werden. Also wieder kein klarer Zusammenhang zu Keim und Sepsis.

Linkes Knie

So langsam wird man dann sarkastisch. Aus lauter „Langeweile“ ließ ich mir auch noch das linke Knie „austauschen“. Knie TEP links im Januar 2020.

Endlich war es soweit: Ich hatte zum ersten Mal seit Jahren keine Gelenke mehr die mir weh taten.

Über den Bezug zu Keim und Sepsis habe ich schon gar nicht mehr nachgedacht. Aber es gab einen neuen Verdächtigen:

Rheuma

Nicht durch Ärzte oder irgendein medizinisches Personal, sondern durch eine selbst an Rheuma erkrankte Kollegin, bekam ich Kontakt zu Prof. Dr. Strunk in der Klinik Köln Porz. Dieser stellte mich eine Woche lang auf den Kopf und suchte interessiert und mit Hingabe nach einem Grund für meine Abnormalitäten. Für ihn war es von Beginn an klar, dass ich eine Rheumaerkrankung habe. Nur welche? Und wo kam es her? Beides konnte nicht genau geklärt werden. Offenbar leide ich zwischendurch immer wieder an einer Arthritis. Das ganze scheint systemisch zu sein und findet seinen Anfang nach dem septischen Schock. Belegen kann man auch hier nichts. ABER:

Der Arzt hat mir MTX (ein Immunsuppressivum) verschrieben und seitdem geht es mir so gut wie seit langem nicht mehr.

Ich bin konzentrierter und körperlich fitter. Ich baue wieder Muskeln auf habe mir im Mai 2020 wieder ein Fitnessrad gekauft. Nun kann ich wieder meinem geliebten Sport nachgehen.

Linke Schulter

Im Herbst 2020 meldete sich dann die linke Schulter. Auch hier will ich es kurz machen. Arthritis, Knorpel weg, ab nach Hannover in den Annastift wo ich kurz vor Weihnachten ein neues Schultergelenk bekam. Die OP ist gut verlaufen, alles weitere kann ich noch nicht sagen. Ich weiß aber, dass ich das schaffen werde. Inzwischen habe ich mehr TEPs als andere Menschen Plomben in den Zähnen.

Und der Keim? Er interessiert mich nicht mehr.

Was hat die Sepsis verändert?

Kurz gesagt: Alles! Vor 2011 war ich eigentlich nie krank. Heute bestimmt das Thema Krankheit bzw. Gesundheit mein Leben, mein Familienleben, mein Arbeitsleben und meine sozialen Kontakte.

Ständige Arztbesuche, viele Einschränkungen in der Freizeitgestaltung, wie mussten mehrere Urlaube wegen Krankenhausaufenthalten absagen und für uns als Familie und als Paar ist das Leben zwischendurch sehr anstrengend gewesen. Alles war so zweckoptimiert, weil wir keine Kräfte zu verschenken hatten. Neben Kindern und Beruf gab es wenig erholsames Privatleben mehr. Wir waren so erschöpft, dass unsere Tage um 20.30 Uhr zu Ende war.

Erst durch die Therapie meiner Frau und von mir haben wir gelernt, damit besser umzugehen. Wir fangen in kleinen Schritten wieder an nicht alles so dramatisch zu sehen. Nicht mehr der Vergangenheit hinterher zu trauern, sondern mit unseren Möglichkeiten die Zukunft zu planen. Es tut uns gut, dass wir wieder angefangen haben zu agieren und nicht mehr ausschließlich auf die Krankheit zu reagieren.

Ich versuche wieder mehr zu unternehmen und erst dann wenn es nicht mehr geht, entsprechend zu reagieren. Ich lasse mir durch die Krankheit aber nichts mehr verbieten.

Ich bin offen für berufliche Veränderung. Kann mich sogar damit anfreunden ggf. teilweise verrentet zu werden. Das befreit, weil ich keine Kraft darauf verschwende, zwanghaft wieder voll berufstätig zu sein. Die Erschöpfung begleitet mich trotzdem weiterhin. Ich muss genau auf meine Pausenzeiten achten und vermeide Überstunden.

Auf dem Rennrad freue ich mich über jeden Kilometer. Ich vergleiche mich aber nicht mehr mit besseren Fahrern und versuche diese zu erreichen. Wenn der Körper nicht mehr will, dann ist Schluss. Nur manchmal bricht der alte Sportlerehrgeiz hervor und ich gebe ihm nach. Das erkaufe ich mir dann aber mit purer Erschöpfung in den kommenden Tagen. Ich weiß es aber vorher.

Auch zu Hause richte ich mir Pausenzeiten ein. Ich mache aktiv Pause. Setze mich nicht mehr stumpf vor den Fernseher, sondern versuche den Körper zu pflegen. Ich vertrage ohnehin keine Sendungen mehr in denen Krankenhäuser, Gewalt und auch Leid gezeigt werden. Ich kann z.B. kaum mehr einen Tatort sehen, ich hasse Krankenhaussendungen.

Ich nutze Entspannungsmethoden, habe begonnen zu malen, da ich in der Therapie gelernt habe, dass mich das entspannt und ich habe meine Gitarre wieder aktiviert.

Meine Familie und mein Freundeskreis weiß um meine Einschränkungen und Problemchen. Ich habe mich entschieden, offen über Depressionen und körperliche Gebrechen zu sprechen. Das hat den Vorteil, dass ich mich nicht in jeder Situation erklären muss und alle ein wenig auf mich aufpassen. Niemand versucht noch mich zu überreden, wenn ich früher als geplant nach Hause will. Vielmehr wird mir dann angeboten, dass ich gefahren werde.

Die Vergangenheit kann man nicht ändern, die Zukunft ist nur ein Gedanke. Lebe im Hier und Jetzt!

Mein Umfeld

An meiner Erkrankung 2011 hat auch mein Umfeld sehr gelitten. Meine Eltern, Geschwister, meine damalige Freundin (heute Frau), die Freunde und selbst die Kollegen haben alle großen Anteil an der Erkrankung genommen.

Aber noch heute verstehen viele nicht, was geschehen ist und leiden an den Erfahrungen. Insbesondere mein engstes Umfeld, welches auch die kleinen Veränderungen wahrnimmt, leidet mit mir. Damit kann ich oft nicht umgehen. Meine inzwischen verstorbene Mutter wollte immer hören, dass es mir endlich besser geht. Lange konnte ich das nicht sagen. Heute könnte ich es. Aber nicht weil der Körper wieder "heile" ist. Nein. Ich habe gelernt mit ihm zu leben. Vergangenes nicht mehr nur als Verluste zu betrachten, sondern als wertvolle Erfahrung. Ich brauche also kein Mitleid mehr.

Manchmal tut mir das gut. Ich wünsche mir aber eigentlich, dass sich mein Umfeld mit mir freut, dass ich überlebt habe. Das es wahrnimmt, was ich geschafft habe und dass es mich in meinen neuen Grenzen akzeptiert. Bei langjährigen Freundschaften und Bekanntschaften klappt das auch meist ganz gut. Aber es ist oft recht schwierig, da man nicht sieht, dass ich einen septischen Schock hatte. Man sieht nicht, dass ich zur Hälfte aus Metall bestehe und - Ich will und muss es auch nicht mehr jedem erklären.

Schuld

Immer wieder kam bei mir die Frage nach Schuld auf. Wer ist Schuld an der Erkrankung und an dem Verlauf. Wer hätte etwas ändern können, Ärzte, Therapeuten, ich? Ich verbiete mir diese Fragen weiter zu denken. Was soll das verändern? Was würde das bringen? NICHTS! Thema Ende.

Wie geht es weiter?

Mein Körper wird mich wohl weiter beschäftigen.

Die Augen und wahrscheinlich noch eine Rücken OP müssen erfolgen. Ich weiß, dass meine Hände, Füße und Finger Arthrose haben und dass das massive Probleme bringen kann.

Zusätzlich warten berufliche Veränderungen auf mich, da ich wohl nicht bis ins Rentenalter arbeiten werden kann.

Aber ich versuche den Fokus nicht zu sehr darauf zu lenken. Ich will mein Leben gestalten und genießen und nicht meiner Erkrankung dienen. Ich werde jetzt 46 Jahre alt. Egal, ob als Rentner oder im Beruf, egal ob auf den eigenen Beinen oder im Rollstuhl. Ich will mit der Unterstützung meiner Familie und meiner Freunde das Leben, das ich habe, genießen und nicht dem alten Leben hinterher weinen.

Immerhin, damals vor 10 Jahren, im Mai 2011, wäre ich fast gestorben. Damals wurde mir prophezeit, dass ich ein Pflegefall bleibe. Aber heute kann ich selbständig laufen, bin noch am Arbeiten und vor allem: ich habe meinen Lebensmut wieder und freue mich auf die Zukunft.

DER DEUTSCHE SEPSIS-HILFE VEREIN E.V.

Im Verein habe ich viele tolle Menschen kennengelernt, viele unterschiedliche Krankheitsgeschichten gehört. Es gibt genauso viele Methoden mit der Krankheit umzugehen wie es Überlebende gibt. Von jedem dieser wunderbaren Menschen kann man viel lernen.

Die jährliche Treffen tun mir gut, um mich und meine Krankheit einzuordnen. Zu erfahren, dass ich nicht alleine bin. Dass es normal ist, dass Sepsis-Überlebende massiv mit ihrem Körper kämpfen und an Erschöpfung leiden. Aber eben auch um Erfolgsgeschichten zu hören und Wege zu erfahren, wie andere diese Erfahrung machen.

Auch medizinisch wurde und werde ich hier gut betreut und beraten. Ich habe Kontakt zu Prof. Brunkhorst an der Uniklinik Jena, er hat mir wichtige Hinweise auf die Zusammenhänge meiner körperlichen Probleme gegeben hat.

**Dem ganzen Verein möchte ich Danke sagen. Eure Arbeit ist so wichtig!
Ich hoffe, dass wir uns nach Corona wieder treffen können.**

Dezember 2020

Ulrich Möhl

ulrich.moehl(a)gmx.de



Bild: Ulrike Redlich

KLEINES TREFFEN IN JENA



Bild: Prof. F. M. Brunkhorst

Wir alle bedauern, dass aufgrund der aktuellen Lage persönliche Treffen seit 2020 nicht wirklich möglich waren. Unsere große Mitgliederversammlung musste sowohl 2020 als auch 2021 ausfallen.

Eine Verlegung in den Spätsommer/ Herbst 2021 war leider auch nicht möglich, da alle von uns ausgewählten Hotels keine freien Kapazitäten mehr hatten.

Aus diesem Grund haben wir uns dafür entschieden, wenigstens ein kleines, unkompliziertes Treffen ohne Übernachtung zu organisieren.

Am 25.09.2021 war es dann endlich soweit. Zur Mittagszeit waren wir alle in Jena, im Restaurant Ratszeise, verabredet.

Obwohl wir uns viele Jahre nicht gesehen hatten, kam es uns so vor, als hätten wir uns erst gestern voneinander verabschiedet. Schnell waren alle in Gespräche verwickelt und auch Mitglieder, die zum ersten Mal an einem Treffen der DSH teilnahmen, wurde wie selbstverständlich in die Runde mit aufgenommen.

Leider verging die Zeit wie im Flug und nach einigen Stunden mussten sich die meisten wieder verabschieden, um die teilweise weite Heimreise anzutreten.

Aber ein kleiner Teil hat das Angebot angenommen und an einer Außenführung im Botanischen Garten Jena teilgenommen.

Dieses Treffen hat nur einmal mehr gezeigt, dass der persönliche Austausch untereinander, der Eckpfeiler unseres Vereins, durch nichts zu ersetzen ist.



Bild: Ulrike Redlich

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

KAMPAGNE "DEUTSCHLAND ERKENNT SEPSIS"

Seit dem Sommer ist die Deutsche Sepsis-Hilfe zusammen mit dem APS (Aktionsbündnis Patientensicherheit), dem Sepsisdialog Greifswald und der Sepsis-Stiftung Partner der Aktion "Deutschland erkennt Sepsis", welche vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird. Ziel dieser deutschlandweiten Kampagne ist es, die Bevölkerung zum Thema Sepsis umfangreich aufzuklären und zu sensibilisieren.

Die Erstellung von diversen Informationsmaterialien und Kampagnenfilmen, die Organisation von Informationsveranstaltungen und Expertenvorträge sind nur ein kleiner Auszug aus der Arbeit der Initiative in den letzten Wochen.

Sie finden alle Informationen auf der Homepage der Kampagne.

<https://www.deutschland-erkennt-sepsis.de/>

Gerne können Sie die Kampagne unterstützen und die Information unter Ihren Freunden, Bekannten und auf den Sozialen Netzwerken teilen. Sollten Sie Fragen dazu haben, dann können Sie sich wie immer an die Deutsche Sepsis-Hilfe wenden.



NEUE HOMEPAGE DER DSH

Im Zuge der Initiative "Deutschland erkennt Sepsis" hat die Deutsche Sepsis-Hilfe e.V. Fördermittel erhalten, welche dazu bestimmt sind, ein öffentliches Online-Forum auf unserer Homepage zu integrieren. Dies erweitert die Möglichkeiten für Hilfesuchende, die richtigen Ansprechpartner zu finden und sich mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auszutauschen.

Im Zuge dessen werden wir unsere Homepage vollständig neu aufbauen und gestalten. Die Firma lindgrün GmbH, welche auch schon an der Erstellung diverser Informationsmaterialien unseres Vereins beteiligt war, wurde damit beauftragt ein neues Konzept und Design für unsere Homepage zu erstellen. Der Zugriff auf die Seite wird benutzerfreundlicher und übersichtlicher angelegt und das Alleinstellungsmerkmal unseres Verein, die Hilfsangebote für Betroffene, werden mehr in den Fokus gerückt. Abgerundet ist dies natürlich durch eine funktionierende mobile Version. Lassen Sie sich überraschen - Anfang 2022 ist es soweit.

SONSTIGES

Unser Vereinsblatt greift Beiträge rund um das Thema Sepsis und unseren Verein auf. Aber wir möchten Ihnen auch darüber hinaus weitere Themen und Anregungen bieten. Den Anfang macht eine Reiseempfehlung für Ihren nächsten Urlaub.



CASTELSARACENO
FEEL YOUR EXTREME MOOD

REISEEMPFEHLUNG ITALIEN - CASTELSARACENO



Heute möchte ich Ihnen ein in Deutschland wenig bekanntes, aber wunderschönes Reiseziel in Italien vorstellen.

Wir alle kennen die Toskana, Rom oder auch Südtirol. Aber haben Sie schon einmal etwas von der **Basilikata** und dem kleine Dorf **Castelsaraceno** gehört?

Die Basilikata liegt im Süden Italiens und hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Sowohl traumhafte Küstengebiete, historische Städte wie Matera mit seinen Höhlensiedlungen, den Sassi, als auch ganz viel unberührte Natur zeichnen diese Region aus.

Und mittendrin befindet sich der kleine Ort Castelsaraceno, auf dem Felsvorsprung „La Tempa“ gelegen, errichtet in der Form eines Herzens und eingebettet zwischen 2 Nationalparks, den Parco Nazionale del Pollino und dem Parco dell'Appennino Lucano.

Hier kann man seinen Urlaub in aller Ruhe, fern von Hektik und Massentourismus, genießen. Aber nicht nur Entspannung und unverfälschtes italienisches Essen zeichnen diese Gegend aus. Ebenfalls Sportbegeisterte und Outdoor-Liebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Viele Wanderwege mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden führen die Besucher auf bis zu 2000 m hohe Gipfel. Spaziergänge in den umliegenden Wäldern, geführte Wanderungen zu den unterschiedlichsten Themen und Ausflüge mit dem Fahrrad ergänzen ein ausgewogenes Urlaubsprogramm.



Bilder dieser Seite: credit Visit Castelsaraceno





Bilder: credit Visit Castelsaraceno

Aber spätestens seit Juni 2021 ist dieser beschauliche Ort auch über die italienischen Grenzen hinaus in aller Munde.

Denn seitdem hat **die längste tibetanische Brücke der Welt** geöffnet.

Mit einer Länge von 586 m und einer Höhe von 80 m ist diese beeindruckende Brücke die neue Attraktion der Gegend und hat in den letzten Monaten unzählige Besucher nach Castelsaraceno gelockt. Wer sich einen Spaziergang über diesen Seilsteg zutraut, wird mit atemberaubenden Ausblicken auf die Racanello-Schlucht, die umliegenden Berge und Castelsaraceno belohnt. Nehmen Sie sich Zeit für die Begehung, denn nur so kann dieses einmalige Erlebnis Sie vollständig und anhaltend in seinen Bann ziehen.

Ich hoffe, ich habe bei Ihnen das Fernweh und die Reiselust geweckt.

Vielleicht treffen wir uns 2022 in Castelsaraceno, in der wunderschönen Basilikata.

Ihre Ulrike Redlich

Mit freundlicher Unterstützung von Paolo Borroi, Destination Manager für Visit Castelsaraceno, Trentiner aus Riva del Garda und einer der führenden Experten Italiens in der Entwicklung touristischer Ökosysteme.



Bild: credit Visit Castelsaraceno



Nähere Informationen finden Sie unter:

Homepage: <https://visitcastelsaraceno.info/> (Italienisch, Englisch, bald auch in Deutsch)

Facebook: <https://www.facebook.com/visitcastelsaraceno/>

Instagram: <https://www.instagram.com/visitcastelsaraceno/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCnkBTAB8RTHeocfwv3qqRhg>

Bild: credit Visit Castelsaraceno - Pino Spagnuolo



Bild: panoramic view, credit Visit Castelsaraceno - Egidio Giacoia

Impressum:

Deutsche Sepsis-Hilfe e.V. (DSH)

Redaktionsschluss: 16.12.2021

Text, Redaktion & Gestaltung: Ulrike Redlich

Druck: Klinisches Medienzentrum des Universitätsklinikums Jena

Kontakt

Postanschrift:

Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.

c/o Lindgrün GmbH

Waldenserstrasse 2-4

10551 Berlin

Telefon: 0700 - 737 747 00

E-Mail: info@sepsis-hilfe.org

lokale Ansprechpartner: Franken: franken@sepsis-hilfe.org

Norddeutschland: nord@sepsis-hilfe.org

Süddeutschland: sued@sepsis-hilfe.org

Westdeutschland: west@sepsis-hilfe.org

Mitteldeutschland: mitte@sepsis-hilfe.org

Berlin: berlin@sepsis-hilfe.org

Internet: www.sepsis-hilfe.org

Facebook: <https://www.facebook.com/deutsche.sepsishilfe>

Nachdruck - auch auszugsweise - ist nur mit Zustimmung des Herausgebers unter Quellenangabe und Überlassung von Belegexemplaren gestattet.