

## Die Anzeichen richtig deuten

**Zum Welt-Diabetes-Tag (14.11.): Diabetes macht sich oft erst spät bemerkbar – mit fatalen Folgen. Thomas Heitz kostete die Erkrankung sogar seine Existenz. Er setzt sich dafür ein, dass andere die Symptome rechtzeitig erkennen.**

Heidelberg, 10. November 2017

Angefangen hat alles mit einem Glücksgefühl: Innerhalb eines Jahres reduzierte Thomas Heitz sein Gewicht von 162 auf 72 Kilo. Heute weiß der 45-Jährige: Das war kein Erfolg, sondern Symptom einer unentdeckten Diabetes. „Wenn der Körper Glukose nicht mehr verarbeiten kann, wandelt er sie in Aceton um. Das verbrennt Fett unglaublich schnell.“

Etwa 300.000 Menschen erkranken hierzulande jährlich an Diabetes, schätzt die Deutsche Diabetes Gesellschaft, meist an Typ II. Der Körper produziert nicht mehr genügend Insulin, um den Blutzucker zu verarbeiten. Eine Folge: mangelnde Durchblutung durch Ablagerungen in den kleinsten Gefäßen. Oft wird die Erkrankung zu spät erkannt. Darauf macht der Welt-Diabetes-Tag am 14. November aufmerksam.

Bei Thomas Heitz glich wohl das aktive Leben als selbstständiger Veranstaltungstechniker den Zuckerwert lange aus. Doch eines Morgens im März 2011 war ein Zeh blau, der Fuß schmerzte. Sein Hausarzt erkannte die Zeichen und schickte ihn sofort in die Notaufnahme. Durch einen Gefäßverschluss starben die Zehen langsam ab, eine Blutvergiftung breitete sich aus. Nur eine Amputation rettete Heitz' Leben.

Nach OP und Reha kamen viele Rückschläge. Mühsam lernte Heitz, mit einer individuell hergestellten Orthese zu laufen. Seine Firma konnte er nicht mehr halten, musste sogar Privatinsolvenz anmelden. Die Reha-Beratung der Agentur für Arbeit empfahl eine Umschulung bei der SRH Berufliche Rehabilitation in Heidelberg. Das Unternehmen unterstützt gezielt Menschen, die sich wie Heitz neu orientieren müssen. „Unsere Berater klären, welcher Beruf am besten zur gesundheitlichen Situation und den persönlichen Fähigkeiten passt“, sagt Geschäftsführer Thomas Windolf.

Heitz absolvierte eine Ausbildung zum Verkaufsaufmann. „Auf dem barrierefreien Campus mit kurzen Wegen zwischen Wohnen und Ausbildung konnte ich mobil sein. Die Lehrkräfte haben mir geholfen, nach Jahren im Beruf wieder in den Lernmodus zu kommen.“ Heute arbeitet er in einer Werkstatt, die orthopädische Maßschuhe anfertigt. Mit seiner Erfahrung berät Heitz andere Diabetiker, die durch fehlendes Gefühl in den Füßen spezielle Schuhe benötigen. In Vorträgen schildert er die eigenen Erlebnisse.

Zum Welt-Diabetes-Tag wünscht er sich, dass noch mehr über die unterschätzte Krankheit aufgeklärt wird. „Schon wenn der Fuß ständig kribbelt, ist das ein Signal, dass die Durchblutung nicht mehr funktioniert. Dann ist es wichtig, Druckstellen und Verletzungen vorzubeugen.“

**Hinweis:** Thomas Heitz steht gerne für Anfragen zur Verfügung.

### SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg

Die SRH Berufliche Rehabilitation bietet in Heidelberg und 14 weiteren Standorten Maßnahmen zur beruflichen Aus- und Weiterbildung. Erwachsene, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen ihren Beruf nicht mehr ausüben können, profitieren von 50 Jahren Erfahrung. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen über 400 Mitarbeiter. Den Lernalltag unterstützen medizinische, psychologische und sozialpädagogische Angebote. Ziel ist die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Arbeitsmarkt. Träger des Unternehmens ist die SRH Holding, eine unabhängige Stiftung mit Sitz in Heidelberg.