



«Ich habe eine einmalige Chance erhalten. Mit dieser will ich respektvoll umgehen.»

Ricarda Harris im Restaurant Loft Five

Halb so schwer geht es doppelt leicht

Ricarda Harris geht heute unbeschwert durchs Leben. Energie und Lebensfreude sind ihr ins Gesicht geschrieben. Doch der Weg bis hierher war steinig: Jahrelang kämpfte sie gegen starkes Übergewicht, bis ihr die psychische Belastung und die gesundheitlichen Risiken zu gross wurden.

«Offenbar habe ich viel verdrängt», sagt Ricarda Harris nachdenklich. «Die Disziplin beim Essen hatte ich nicht im Griff.» Ricarda Harris ist eigentlich eine Powerfrau. Was sie anpackt, gelingt. Sie ist ehrgeizig und beruflich sehr erfolgreich. Viele Jahre geht sie als Mitglied der Direktion einer Grossbank am Paradeplatz ein und aus. Souverän bewegt sie sich auf dem internationalen Parkett. Ihre berufliche Weiterentwicklung setzt sie mit viel Elan um. Dass sie ihr Gewicht nicht unter Kontrolle hat, fällt ihr nicht auf. «Lange habe ich nicht realisiert, wie fest ich wirklich war», fügt Ricarda Harris an.

Leicht adipös

Zu diesem Zeitpunkt wiegt Ricarda Harris weit über 100 Kilogramm. «Was sehr interessant ist: Ich habe das gar nicht richtig gemerkt oder besser gar nicht realisiert», erzählt sie. Um die Realität nicht wahrnehmen zu müssen, hat sie sich Strategien ausgedacht. Auf der Waage steht sie selber nie. Doch ihr Bild von sich beginnt zu wanken. Nach der Knieoperation entdeckt sie in einem Arztbericht die Notiz «leicht adipös». Zudem kommt sie beruflich in Kontakt mit Dr. Thomas Gürtler vom Departement Operative Disziplinen des Stadtsitals Triemli. Als Sitzungsvorbereitung informiert sie sich über sein Fachgebiet: Adipositas. Dr. Thomas Gürtler ist spezialisiert auf die Adipositaschirurgie. «Umso peinlicher waren mir jeweils die Sitzungen», sagt Ricarda Harris. Sie beginnt, ihre Situation zu realisieren. Es wäre bei Weitem nicht mehr nur darum gegangen, mit einer Diät oder etwas Sport das Idealgewicht zu halten. Das starke Übergewicht könnte längerfristig schwere Konsequenzen für ihre Gesundheit haben. Beispiele sind Diabetes, Herz- oder Kreislauferkrankungen. Sie ist an einem schwierigeren Punkt angelangt. Und langsam kann sie akzeptieren, dass bei ihrer Veranlagung ein Magen-Bypass wahrscheinlich die einzige Möglichkeit ist, abzunehmen. Es ist der entscheidende Moment. Das Eingestehen der eigenen Schwäche. Die Erkenntnis, dass es nicht anders geht.

«Das Bauchgefühl zum Arzt muss einfach stimmen.»

Es ist komplexer

Immer häufiger wird Ricarda Harris von engen Freundinnen und Freunden mit Fragen und Aussagen konfrontiert. Schmerzhaft. «Du bringst doch immer alles unter einen Hut. Da sollte es ein Leichtes sein, die Disziplin aufzubringen, um die Kilos loszuwerden.» Mit Diäten versucht Ricarda Harris ihr Gewicht in den Griff zu bekommen. Sie erinnert sich nicht, wie viele es waren. Unzählige. «Mit jeder Diät wurde ich noch dicker», stellt sie heute nüchtern fest. Oft hört sie damals, es sei eine reine Willenssache. Doch so einfach ist es für sie nicht. Es ist komplexer. Langsam erkennt sie die Anzeichen, dass sie es so nicht schafft. Etwa am Morgen im Zug, wenn sie die Leute schief anschauen. «Schon wieder die Dicke», steht in den Gesichtern der Pendlerinnen und Pendler geschrieben. Ein ähnliches Erlebnis hat Ricarda Harris im Kleidergeschäft, als sie eine Hose kaufen will. Sie nimmt die Grösse, die ihr passend erscheint. Doch sie schafft es kaum, ein Bein hineinstecken. Ricarda Harris fängt an zu ahnen, dass etwas aus dem Lot geraten ist. Noch glaubt sie, das Problem selbst lösen zu können. Sie beginnt mit Sport, Joggen. Doch leider machen ihre Knie die Belastung nicht lange mit. Sie bekommt Schmerzen. Eine Meniskusoperation mit einem lang andauernden Heilungsprozess folgt. Ihre Bemühungen, dem Gewicht mit Sport und richtiger Ernährung zu trotzen, sind dahin.

Kein leichtfertiger Entscheid

Der Entscheid fällt Ricarda Harris schwer. Sie weiss, dass es eine solche Operation nicht ganz ohne Risiko gibt. Als alleinerziehende Mutter ihrer damals 17-jährigen Tochter trägt sie eine grosse Verantwortung. So sind der Kontakt zum Ärzteteam und die Kommunikation im Vorfeld für sie zentral. «Das Bauchgefühl zum Arzt muss einfach stimmen», betont Ricarda Harris. Und Dr. Thomas Gürtler vertraut sie. Gut informiert entschliesst sie sich für das operative Anlegen eines Magen-Bypasses.

Vor der Operation wird sie gründlich gecheckt. Magenspiegelung, Ultraschall; der Arzt weiss so sehr genau, was ihn bei der Operation erwartet. Er kennt die gesundheitliche Verfassung der Patientin. Nicht nur der Arzt bereitet sich auf die Operation vor. Auch



Erster Milkshake nach der Operation

Ricarda Harris erhält ein detailliertes Drehbuch für die Tage vor und nach der Operation. Die Ernährungsberaterin Laura Vaccarino instruiert sie sorgfältig.

Zuversicht und Vorfreude

Ricarda Harris fühlt sich aufgehoben im Triemli. «Die Betreuung war hervorragend. Das Team arbeitete ausgezeichnet zusammen, die Informationen flossen und es war eine gute Atmosphäre», erinnert sie sich. Die grosse Erfahrung von Dr. Thomas Gürtler gibt ihr Ruhe. «Ich spürte, dass er seinen Beruf gerne ausübt und mit Freude bei der Sache ist.» Am Morgen vor der Operation schaut er nochmals bei ihr vorbei. Anschliessend legt sie mit einer ganz speziellen Art der Vorfreude ihr Schicksal in die Hände der operierenden Ärztinnen und Ärzte. Sie werden einen Grossteil des Magens ausschalten und den kleinen, verbleibenden Rest mit einer Dünndarmschlinge neu verbinden. Die Nahrungsaufnahme findet nach dem Eingriff im Darm statt. So gut der schwerwiegende Eingriff verläuft, so wichtig ist auch die anschliessende Betreuung. Als Ricarda Harris sich nach der Operation auf die Waage stellt, hat sie zuerst einen Schock: Sie wiegt mehr als zuvor. 121 Kilogramm liest sie auf der Anzeige. «Es hatte mit eingelagertem Wasser zu tun», wird ihr erklärt. Auch die Gefühlsschwankungen nach dem Eingriff sind nicht zu unterschätzen, aber normal. Die er-

fahrenen Mitarbeitenden kennen diese Reaktionen. Sie helfen Ricarda Harris, damit umzugehen. Sie lernt mit ihrem nun viel kleineren Magen zu essen. Ihr Organismus muss sich an die veränderte Nahrungsaufnahme gewöhnen.

«Das Team arbeitete ausgezeichnet zusammen.»

Die Menge einer Espressotasse

Am ersten Tag gibt es nur ein bisschen Wasser gegen den trockenen Mund und am zweiten etwas Tee. Sukzessive wird der Menüplan mit Milkshakes, Suppe und Babybrei erweitert. «Das Wenige, das ich gegessen und getrunken habe, hat sehr gut geschmeckt», erzählt Ricarda Harris. Allerdings bekundet sie mit der Nahrungsaufnahme etwas Mühe. Immer wieder muss sie sich übergeben. Eine Ärztin sagt ihr dann klipp und klar: «Sie können jetzt nicht mehr zwei Schlachtplatten nacheinander essen.» Sie muss lachen, auch über sich selbst. Und es wäre nicht Ricarda Harris, würde sie nicht sofort aus ihrer Not eine Tugend machen: «Für mich war nur trinken können super, weil ich nicht gerne koche», lacht sie. «Ich durfte nie mehr als die Menge einer Espressotasse zu mir nehmen.» Ricarda

Harris nimmt sich seit der Operation mehr Zeit zum Essen. Gut kauen ist wichtig. «Eine Herausforderung für mich», wirft sie ein. «Zu meiner Zeit im Investmentbanking schlang ich das Essen nur so hinunter.» Die Operation stellt ihr Leben komplett um. Das ist für sie tragbar. Bereits im Vorfeld des Eingriffs hat sie sich mit dessen Konsequenzen ausgiebig befasst: Der Magen-Bypass verringert die Kalorienaufnahme deutlich. Aber ebenso können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fortan weniger gut aufgenommen werden. «Dass ich nun mein ganzes Leben lang Vitamine nehmen muss, empfinde ich nicht als schlimm. Auch dass ich eine halbe Stunde nach dem Essen nicht trinken kann, ist für mich keine grosse Einschränkung», erklärt sie ihre neuen Gewohnheiten. Wobei der richtigen Ernährung eine zentrale Bedeutung zukommt. «Vor der Operation fragte ich mich: Was tun, wenn ich vor einem Buffet stehe und nichts mehr nehmen darf? Werde ich Panik haben?», erzählt sie. Heute muss sie feststellen: «Ich habe das Hungergefühl gar nicht mehr. Ich nehme kleine Portionen. Und auch praktisch nichts Süsses.»

essen sind für sie neue Disziplinen, die es zu lernen gilt. Sie betont: «Ich habe eine einmalige Chance erhalten. Mit dieser will ich respektvoll umgehen.»

«Sogar unser Hund gehorcht mir heute besser», be-teuert sie augenzwinkernd. «Ich habe einfach mehr Selbstbewusstsein.» Sie ruht in ihrer Mitte. Sie steht wieder mit beiden Füßen auf dem Boden. Und sie folgert: «Ich muss mich nicht mehr in einer Traumwelt verstecken.» Belena, die Tochter von Ricarda Harris, freut sich mit ihrer Mutter über die gewonnene Leichtigkeit des Seins. Allerdings: «Belena hatte nie das Gefühl, dass ich dick war. Ich war für sie einfach ihre Mutter.»

«Ich spürte, dass Dr. Thomas Gürtler seinen Beruf gerne ausübt und mit Freude bei der Sache ist.»



Heute kauft Ricarda Harris mit viel Spass neue Kleider

Jetzt kommt Bewegung in ihr Leben

Bewusstes Essen und vor allem Bewegung stehen heute auf ihrem Feierabendprogramm. Drei- bis fünfmal die Woche treibt sie Sport: Fitness, Joggen, Spinning, Krafttraining. «Das macht mir riesigen Spass», strahlt sie, «weil ich es im wahrsten Sinne des Wortes unbeschwert tun kann.» Seit der Magen-Bypass-Operation hat Ricarda Harris bereits 47 Kilogramm abgenommen. Das beglückt sie. Der Sport wirkt der Faltenbildung entgegen. «Viel Sport und sich an die Vorgaben der Ernährungsberatung halten, lautet das Rezept zum Erfolg», erklärt sie. Ihre Essensanleitung wendet sie sehr genau an. Hat sie Fragen, richtet sie diese an die Ernährungsberaterin Laura Vaccarino im Triemli. Ricarda Harris ist ehrgeizig. Sport und gesund

Wie ein neues Leben

Heute wohnt und arbeitet Ricarda Harris im Aargau. Nach Zürich kommt sie aber noch immer gern. Sie mag die schönen Locations, wie das Loft Five mit seinem ausserordentlichen Restaurantkonzept. Zürich ist einfach schön, wegen des Sees und der traumhaften Sicht auf die Berge. Sie schätzt an Zürich vor allem die grosse Auswahl an tollen Kleiderläden. «Ich habe mir eine komplett neue Garderobe angeschafft», verrät sie. «Das macht unglaublich Spass. Jetzt kann ich auch meine High Heels wieder tragen.» Sie habe einen Schrank voller Schuhe, in welche sie nicht mehr hineingepasst habe, fügt sie an. Ihr Äusseres und ihre Ausstrahlung haben sich verändert. Freundinnen und Freunde erkennen sie manchmal nicht wieder, das sei sehr verblüffend. «Mit weniger Gewicht geht eben alles einfacher», betont sie. «Das Gefühl ist wirklich unvorstellbar, so viel leichter zu sein. Es ist wie ein neues Leben.» Und es kommt noch besser: Heute ist sie sogar frisch verliebt.