



Sie lässt sich von nichts abhalten: Karin Fruck aus Zürich und ihr «Buffy» kommen überall hin.

## «Mein Elektromobil ist Gold wert»

**Karin Fruck (69) macht alles, damit sie mobil und selbstständig bleibt. Denn die Rentnerin weiss, wie es ist, nichts mehr selber machen zu können.**

Die 69-jährige Karin Fruck ist eine ganz normale Rentnerin mit einigen körperlichen Einschränkungen. Ihr Geist ist aber so beweglich wie früher. Geboren 1944, wuchs sie mit vier älteren Brüdern auf. Mit 25 siedelte sie

nach Amsterdam über, um dort ihr Glück zu suchen. 1972 zog sie dann nach Zürich, wo sie noch heute lebt. Die ausgebildete Buchbinderin erlitt relativ früh mehrere Hirnschläge. Sie verlor die Sprache, ihre gesamte rechte

Körperseite war gelähmt. Mit Hilfe einer Logopädin lernte Fruck wieder sprechen. Ein Jahr lang kämpfte sie sich aus dem Rollstuhl. Doch dann, vor vier Jahren, musste sie sich einer grösseren Herzoperation unterziehen. Die Ärzte

machten sie darauf aufmerksam, dass die Vollnarkose einen erneuten Hirnschlag auslösen könnte. Und sie hatten recht: Als die Rentnerin nach der Operation erwachte, war ein weiteres Mal ihre gesamte rechte Körperseite gelähmt. Karin Fruck war wieder ganz auf andere angewiesen, konnte nichts alleine machen. Sie machte aber so rasch Fortschritte, dass sie die Ärzte schon nach sechs Wochen in der Rehaklinik wieder entliessen, obwohl sie ursprünglich ein halbes Jahr da bleiben sollte. «Ich weiss, dass ich mit meiner inneren Einstellung viel mithelfen kann, um wieder gesund zu werden. So habe ich auch schon viele andere Beschwerden überwunden», sagt Fruck.

### Immer in Bewegung

Trotz allem blieb Frucks rechter Arm gelähmt, und auch das rechte Bein kann sie nur eingeschränkt bewegen. Um der schwächer werdenden Muskulatur entgegenzuwirken und fit zu bleiben, geht sie täglich morgens und nachmittags jeweils bis zu einer halben Stunde spazieren. Sie ist nicht mehr so schnell unterwegs wie früher und läuft auch etwas gebückt. Einmal wurde die Seniorin fast überfallen: «Zum Glück kam jemand, und es ist mir nichts passiert», berichtet sie und fügt hinzu: «Man muss schon aufpassen. Deshalb gehe ich abends auch nicht mehr so gern weg.» Eine Einladung zum Essen lässt sie sich aber trotz allem nicht verderben, zu einem tollen Jass sagt sie auch nicht Nein, und sie macht, wie sie mit einem verschmitzten Lachen erzählt, leidenschaftlich gerne verschiedene andere Kartenspiele. Generell ist ihr die Selbstständigkeit sehr wichtig. Fast jeden Abend bete sie darum, selbstständig zu bleiben. Neben den

täglichen Spaziergängen und Übungen für die Gelenkigkeit tut Fruck, was sie kann, um ihre Unabhängigkeit zu erhalten. Sie ist immer in Bewegung. Sie wohnt allein in einer Dreieinhalbzimmer-Wohnung. Häufig kocht sie selbst, auch wenn sie wegen ihrer körperlichen Beeinträchtigung nicht immer so gesunde Menüs zubereiten kann, wie sie gern würde. Manchmal bringen ihr auch Freunde Essen vorbei oder kochen etwas für sie. Alle zwei Wochen kommt für zweieinhalb Stunden jemand von der Spitex, um die Rentnerin bei Aufgaben zu unterstützen, die sie in ihrem Heim nur schwer bewältigen kann.

### Positive Einstellung

Fruck ist sehr glücklich, dass sie selbst einkaufen gehen kann und nicht dauernd jemanden um Hilfe bitten muss. Den Autofahrausweis hat sie zwar nie gemacht, doch sie besitzt ein spezielles Elektromobil, mit dem sie fast überall hinkommt. «Das ist Gold wert», sagt die Seniorin und strahlt, denn so kann sie nicht nur den Weg zum Einkaufen, sondern auch Arztbesuche und Therapiestunden eigenständig meistern. Da der Akku ihres «Buffy», wie sie das Elektromobil liebevoll nennt, nur 30 Kilometer weit reicht, ruft sie für weitere Strecken oder bei sehr schlechtem Wetter manchmal ein Taxi, oder Freunde fahren sie. Wenn sie allein in die Ferien fahren will, tut sie es, obwohl ihr Umfeld manchmal Angst hat. Karin Fruck lässt sich nicht abhalten. Da sie mit dem Gepäck nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen kann, fährt sie meist ein Freund mit dem Auto ans Ferienziel, wenn es nicht allzu weit ist. Auch wenn ihr ihre Unabhängigkeit wichtig ist, so ist sie doch immer wieder sehr dankbar, Menschen zu treffen, die

ihr helfen. Trotz ihres starken Antriebs stösst auch Karin Fruck manchmal an ihre Grenzen. Wegen der körperlichen Einschränkungen und ihres Alters ist sie nicht mehr so schnell unterwegs, wie sie gern möchte. «Es dauert halt alles etwas länger, und ab und zu verliere ich auch die Geduld, wenn nicht alles sofort klappt.» Aber sie fängt sich auch immer wieder und verliert nie ihre positive Einstellung. Auf ihre Zukunftswünsche angesprochen, sagt sie: «Ich wünsche mir, nein, ich bin überzeugt, dass ich noch einmal in einer Partnerschaft leben werde.»

Text: Carmen Hunkeler / Foto: Corinne Futterlieb

### Mobilität im Alter

Mobilität garantiert Unabhängigkeit, Flexibilität und Individualität beim Verwirklichen von persönlichen Interessen. Mobilität stärkt nicht nur den Körper, sondern hält auch Geist und Seele in Form. Ihr Verlust bedeutet meist eine enorme Verminderung der Lebensqualität. Darum sind lebenslanges Lernen und Gefördert- wie Gefordertwerden unerlässlich für ein zufriedenes Alter. Die Professorin Dr. Pasqualina Perrig-Chiello vom Psychologischen Institut der Universität Bern betont die Wichtigkeit des Glaubens an sich selbst und eine gesunde Neugier. Aber auch soziale Kontakte und Austausch mit anderen sowie eine gute Ernährung und körperliches Training sollten im Alter nicht zu kurz kommen.

# Regubase®

## Basenpulver mit Stevia gesüsst

### Zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes

- das erste und einzige mit Steviasol gesüsst Basenpulver
- sehr angenehm im Geschmack
- wird einmal täglich eingenommen
- steigert Vitalität und Wohlbefinden

[www.preiselvit.ch](http://www.preiselvit.ch)

**neu**



**Gutschein 5.-**

Gegen Abgabe dieses Gutscheins in Ihrer Drogerie / Apotheke erhalten Sie die 200g-Dose Regubase Basenpulver um Fr. 5.- günstiger. **Sie sparen Fr. 5.-**

Name/Vorname.....Tel.....

Ort.....

