Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 10

Werbung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frau Vielfalt

Regina Kempf ist heute noch vielen als TV-Ansagerin bekannt. Doch die Herisauerin war in fast 40 Jahren beim Schweizer Fernsehen ebenso als Moderatorin und Redaktorin an den unterschiedlichsten Sendungen beteiligt: Kinder- und Jugendsendungen, Folkloresendungen wie «Kaländer», eine Konsumentensendung oder auch als Radiomoderatorin der bekannten «Hafenkonzerte – Gruss vom Bodensee» und des «Nachtclubs», um nur einige zu nennen. Neben einer Ausbildung zur Schauspielerin und Gymnastiklehrerin ist sie seit 20 Jahren in einer Zürcher Gemeinschaftspraxis als Feldenkrais-Therapeutin tätig. Die 73-Jährige ist zweifach geschieden und lebt seit dem Tod ihres Lebenspartners im Jahr 2002 alleine am Zürichsee. Zur Erholung reist sie regelmässig nach Südfrankreich.

ich sehe, wie sanft dieser Abbau fortschreitet, wenn jemand Feldenkrais macht, im Vergleich zu jemandem, der nichts tut ... Das ermutigt mich. Ich habe über 80 Jahre alte Klientinnen und Klienten, die wie «es Örgeli» davonlaufen. Aber: Wir kennen beide ihre Handicaps und arbeiten daran.

Hat Sie diese Erfahrung hinsichtlich des Älterwerdens gelassener gemacht?
Bestimmt. Je länger ich Feldenkrais mache, umso besser geht es mir. Ich leide an der Lungenerkrankung COPD, bei der die Lunge stetig abbaut. Mit Feldenkrais und Medikamenten konnte ich dies positiv beeinflussen – dank Hilfe zur Selbsthilfe.

Gibt es Berührungspunkte zwischen Ihrer Therapie- und Ihrer TV-Arbeit?
Viele Tänzer machen Feldenkrais. In gewissen Schauspielschulen gehört diese Therapie zum Pflichtprogramm. Viele mag dies erstaunen, doch nicht zuletzt die Körperhaltung oder auch gewisse Bewegungen machen es aus, ob Schauspielerinnen gelöst oder verkrampft sprechen können – oder wie man am Bildschirm wirkt. Man kann damit auf der Bühne auch spielen – durch ein bewusstes Aufrichten vor einer Antwort etwa.

Sie sagten einmal, Feldenkrais habe Ihnen über alles Mögliche hinweggeholfen, auch über die Scheidungen oder den Tod des Lebenspartners. Inwiefern?
Einerseits ganz einfach dadurch, dass ich eine Beschäftigung hatte. Andererseits trägt man nach solchen Ereignissen eine grosse Spannung im Körper mit sich herum, die ich durch mein Wissen selber lösen konnte. ❋

© RGB / Marcel Studer

INSERAT

Kytta®

Die gute Wahl gegen Schmerzen.

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, St. Gallen