

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: 20.01.2026

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

Frau Vielfalt



Regina Kempf ist heute noch vielen als TV-Ansagerin bekannt. Doch die Herisaue-
rin 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 Konsumenten-
sendung oder auch als Radiomoderatorin der bekannten
«Hafenkonzerte – Gruss vom Bodensee» und des «Nacht-
clubs», um nur einige zu nennen. Neben einer Ausbildung
zur Schauspielerin und Gymnastiklehrerin ist sie seit
20 Jahren in einer Zürcher Gemeinschaftspraxis als Felden-
krais-Therapeutin tätig. Die 73-Jährige ist zweifach geschie-
den und lebt seit dem Tod ihres Lebenspartners im Jahr
2002 alleine am Zürichsee. Zur Erholung reist sie regel-
mässig nach Südfrankreich.

ich sehe, wie sanft dieser Abbau fort-
schreitet, 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 ge-
macht?**

Bestimmt. Je länger ich Feldenkrais
mache, umso besser geht es mir. Ich
leide an der Lungenerkrankung
COPD, bei der die Lunge stetig ab-
baut. Mit Feldenkrais und Medika-
menten konnte ich dies positiv beein-
flussen – 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 spie-
len – durch ein bewusstes Aufrichten
vor einer Antwort etwa.

**Sie sagten einmal, Feldenkrais habe
Ihnen über alles Mögliche hinwegge-
holfen, auch über die Scheidungen
oder den Tod des Lebenspartners.
Inwiefern?**

Einerseits ganz einfach dadurch, dass
ich eine Beschäftigung hatte. Anderer-
seits trägt man nach solchen Ereignis-
sen eine grosse Spannung im Körper
mit sich herum, die ich durch mein
Wissen selber lösen konnte. *

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