

Eva Amon-Knöfler Leben ist Bewegung



„Seit ich selbst Qigong mache, bin ich nicht mehr krank. Maximal ein Schnupfen“, sagt Eva Amon-Knöfler. Dabei litt sie als Kind häufig unter Husten und Bronchitis. Seit über zehn Jahren unterrichtet sie auch verschiedene Formen dieser chinesischen Bewegungs- und Energielehre, von den Acht Brokaten über die 18-fache Form bis zum Daoyin Yangshen GoAng, dem gesundheitsfördernden Qigong, das von Univ. Prof. Zhang Guangde entwickelt wurde.

„Mit dem gesundheitsfördernden Qigong werden die Meridiane und ihre Organsysteme ganz gezielt angesprochen, zum Beispiel über Lungen- oder Nieren-Qigong“, erzählt die Qigong-Lehrerin. Speziell in der kalten Jahreszeit stärkt das die Abwehrkräfte und den Energiehaushalt. In ihren Kursen an den Volkshochschulen Hietzing und Mauer bietet Eva Amon-Knöfler die ganze Bandbreite ihres Wissens: „Sämtliche Meridiane, die Energieleitbahnen des Körpers, werden beim bewegten Qigong aktiviert, anschließend beim stillen Qigong gehen wir in die Entspannung und Meditation.“

Die wöchentlichen Kurstermine sind für viele Menschen ein Fixpunkt zum Energie tanken und zur Ruhe kommen. „Unsere Zeit ist sehr dicht und energetisch anspruchsvoll. Da ist es günstig, rechtzeitig einen Ausgleich zu schaffen, bevor organische Krankheiten auftreten“, sieht Eva Amon-Knöfler ihre Kurse auch als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Der Präventionsgedanke war bereits im alten China in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verankert. Damals wurde der Arzt bezahlt, solange der Mensch gesund war.

Das jahrtausendealte Wissen der TCM, ihre differenzierte Energielehre und Diagnostik (Befragung, Zungen- und Pulsdiagnose) haben Eva Amon-Knöfler schon lange fasziniert. „Ich wollte in meinen Kursen auch besser erklären können, warum bestimmte Beschwerden aus Sicht der TCM auftreten und wie durch die Übungen die Meridiane stimuliert werden“, erzählt die Qigong-Lehrerin. Deshalb entschloss sie sich vor ein paar Jahren zu einer weiteren Ausbildung: zur diplomierten Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die 5-Elemente-Ernährung der TCM geht von der energetischen Wirkung der Nahrungsmittel aus und sieht Nahrung als Medizin. Über die Ernährung können gezielt die Organsysteme gestärkt und Qi – die Lebenskraft – aufgebaut, in Balance und Bewegung gebracht werden. Außerdem kennt die TCM auch die thermische Wirkung der Nahrung. „Im Winter sollte man zum Beispiel kühlende Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Joghurt mit Früchten und Zucker sowie kalte Getränke wie Mineralwasser besser weglassen“, rät die TCM-Ernährungsberaterin. „Warme Suppen und Eintöpfe sind für diese Zeit günstig und wärmen.“



Themen bei der sehr individuellen Ernährungsberatung nach der TCM sind häufig Nahrungsmittelallergien und andere körperliche Probleme, aber auch Burn-out-Gefahr und emotionale Themen. „Viele Menschen wissen nicht mehr, was sie noch essen sollen. Laktoseintoleranz – die Unverträglichkeit des Milchzuckers – ist fast immer dabei, und Milchprodukte verschleimen sehr. Aber auch Fructose-, Histamin- und Weizenallergien werden mehr“, stellt Eva Amon-Knöfler fest. Dann geht es darum, das Organsystem Milz zu stärken und den Körper wieder ins Lot zu bringen.

„Durch die vielen Fast Food- und Fertigprodukte mit ihren Zusatzstoffen ist auch Entgiftung manchmal notwendig“, sagt die Ernährungsberaterin und empfiehlt vor allem für kleine Kinder frisch Gekochtes und allgemein eine regelmäßige warme Küche mit täglich mindestens zwei Mahlzeiten. „Wir müssen weg von den Brotmahlzeiten, besser etwas vorkochen und an den Arbeitsplatz mitnehmen.“



Fünfmal pro Jahr gibt es Tipps für die jeweilige Jahreszeit bei den 5-Elemente-Qi-Gong-Tagen. Wie kann ich die Elemente in meinem Körper durch Ernährung und Qigong stärken? Diese Frage beantwortet Eva Amon-Knöfler anhand von praktischen Beispielen und bringt so ihre beiden Leben als Qigong-Lehrerin und TCM-Ernährungsberaterin zusammen.

EVA AMON-KNÖFLER

LEBEN IST BEWEGUNG

Hetzendorferstraße 95, RH 2
A-1120 Wien

Mobil 00 43 (0) 6 99 / 10 27 60 44

www.lebenistbewegung.com