

# Vortrag zum 36jährigen Jubiläum von Makrobiotik in Berlin e. V.



## Steven Acuff

### Ernährung für die Abwehrkraft in postpandemischen Zeiten

#### Makrobiotik ist mehr als Yin und Yang

**Vortrag:** **Donnerstag, 15. Juni 2023**  
**19:00 bis 21:00 Uhr**

**Ort:** **Restaurant Natural'Mente**  
**10585 Berlin-Charlottenburg, Schustehrusstraße 26**  
U7 Richard-Wagner-Platz oder U2 Sophie-Charlotte-Platz, Bus 109, 145  
oder X21 Luisenplatz/Schloß Charlottenburg

**Eintritt:** **25,- € / 20,- € ermäßigt\***  
\*Vereinsmitglieder, Studenten, Berlin Pass

#### **Anmeldung erforderlich!**

Telefonisch unter 030 - 3983 3951 oder per mail über  
[info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de)

Sie erhalten weitere Infos und Beratungstermine bei Steven Acuff  
per mail über [info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de) oder telefonisch unter 030 - 3983 3951.

# Ernährung für die Abwehrkraft in postpandemischen Zeiten

## Makrobiotik ist mehr als Yin & Yang

Bio-Kost liefert die wesentlichen Nährstoffe um das Immunsystem zu erhalten und um die Selbstheilungskraft zu steigern.

Wer die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, hat durch ein ausgewogenes Immunsystem bessere Aussichten sich gegen Viren und schädliche Bakterien zu wehren.

Coronaviren, wie alle Mikroben, setzen sich eher durch, wenn der Mensch geschwächt ist.

Bekanntlich schwächt Zucker die weißen Blutkörperchen und die allgemeine Abwehrkraft. Wie untergräbt man sonst sein Immunsystem?

Welche Lebensmittel enthalten die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe?

Wie kann ein optimales Ernährungsprogramm aussehen?

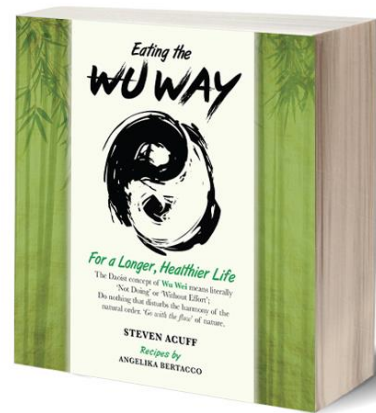
Welche Nahrungsergänzungsmittel passen dazu, um die Abwehrkraft zu stabilisieren?

Steven Acuff gibt wertvolle Einsichten in die Möglichkeiten, die Gesundheit selbst zu bestimmen.

*Steven Acuff, geb. 1945, lehrt Naturkost und eine Lebensweise im makrobiotischen Sinn in Verbindung mit fernöstlicher Körperdiagnose. Er war mehrere Jahre Ernährungsberater in der Habichtswaldklinik in Kassel (innere Med., Psychosomatik Onkologie);*

*„Das Makrobiotische Gesundheitsbuch“, München 1989, 9. Aufl. und „Eating the Wu Way - for a longer, healthier life“, Schweden 2016, 1. Aufl. zu beziehen unter [www.stevenacuff.com](http://www.stevenacuff.com), die deutsche Übersetzung ist in Arbeit.*

*Steven Acuff hält weltweit Vorträge, seit 1979 in Deutschland. Er lebt in Schweden und hält seine Vorträge auch in deutscher Sprache.*



**Veranstalter: Makrobiotik in Berlin e. V.**

Gemeinnütziger Verein  
Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin

[www.makrobiotik-in-berlin.de](http://www.makrobiotik-in-berlin.de)  
[info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de)

Makrobiotik in Berlin e. V. ist laut Freistellungsbescheid des Finanzamtes für Körperschaften vom 14.09.2021 als gemeinnützig anerkannt.