

## 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).*

Inhalte seiner Vorträge u.a.:

Autoimmune Störungen zeigen eine Gefährdung der Gesundheit auf tiefster Ebene. Denn die Abwehrzellen greifen den eigenen Körper an, statt ihn zu schützen. Überall im Körper kann Autoimmune Erkrankung auftreten: im Herzen, Gehirn, Nervensystem, Muskeln, Haut, Augen, Gelenken, Lungen, Nieren, Drüsen, Verdauungssystem und Blutgefäßen.

Dies ist der Schwerpunkt der Erkrankungen der Menschen im 21. Jahrhundert. Hashimoto, Rheuma, MS, Morbus Crohn, Schuppenflechte, Lupus und vieles mehr. Dabei entstehen Entzündungen, die das innere Gleichgewicht stören. Stress, emotionale Belastungen und Impfungen können eine autoimmune Reaktion auslösen, die über das beabsichtigte Ausmaß gehen können und dabei Autoimmunität verursachen, u. a. möglicherweise Hausstauballergien, Heuschnupfen.

Die Ernährung spielt die Hauptrolle bei der Erholung von Autoimmunität. Welche Ernährung darf es denn sein? Nährstoffreich, weil Mangel vorhanden ist – entgiftend, weil vergiftet – entzündungshemmend: ob die Entzündung klein und unbemerkt oder umfangreich und offensichtlich ist – Fermentiertes (u. a. Sauerkraut), weil Darmbakterien gestört sind.

Makrobiotische Ernährung ist dafür optimal: Glutenfreies Vollgetreide, pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte), viel Gemüse, Meeresalgen, Saaten und Nüssen. Mit dieser Grundlage kann man mit einzelnen Produkten gezielt die gestörte Abwehrkraft wieder ins Gleichgewicht steuern, auch mit orthomolekularen Nahrungsergänzungsmitteln.

Literatur:

Steven Acuff. Das Makrobiotische Gesundheitsbuch. München 1989, 9. Auflage.

Steven Acuff. Eating the Wu Way - for a longer, healthier life. Schweden 2016, 1. Auflage.

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.