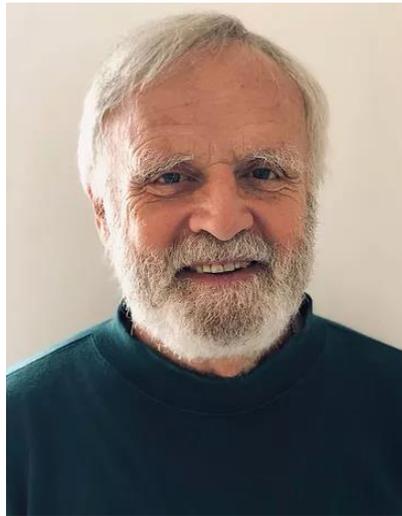


# Gastvortrag zum 35jährigen Jubiläum von Makrobiotik in Berlin e. V.



## Steven Acuff

### Gesunde Ernährung in herausfordernden Zeiten

**Vortrag:** **Donnerstag, 23. Juni 2022**  
**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.

Dies ist der Schwerpunkt der Erkrankungen der Menschen im 21. Jahrhundert. Hashimoto, Rheuma, MS, Morbus Crohn, Schuppenflechte, Lupus und Vieles mehr

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. 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, möglicherweise Hausstauballergien, Heuschnupfen.

Die Ernährung spielt die Hauptrolle bei der Erholung von Autoimmunität. Welche Ernährung darf es denn sein?

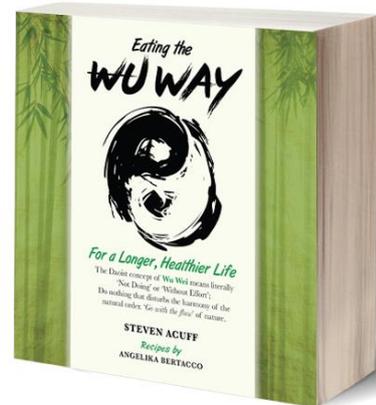
Nährstoffreich, weil Mangel vorhanden ist - entgiftend, weil vergiftet - entzündungshemmend: ob die Entzündung klein und unbemerkt oder umfangreich und offensichtlich ist - Fermentiertes (u. a. Sauerkraut), weil Darmbakterien gestört sind.

Makrobiotische Ernährung ist dafür optimal: Glutenfreies Vollgetreide, pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte), Samen, viel Gemüse, Meeresalgen, Kerne und Nüsse.

*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.*



**Liebe Vereinsmitglieder, Freunde der Makrobiotik, liebe Interessenten der gesunden Küche**

**Lassen Sie sich wieder inspirieren von Steven Acuff, seiner Erfahrung, seiner bekannten humorvollen Vortragsweise und anschließender Möglichkeit zum Austausch.**

**Steven Acuff wird auch am Wochenende zu Gast sein, zu dem wir herzlich einladen, mit uns zu feiern.**

## **Jubiläumsfeier von Makrobiotik in Berlin e. V. am 25./26. Juni 2022**

**Samstag, den 25. Juni mit einem Tag der offenen Tür von 12:00 bis 17:00 Uhr, Eintritt frei**

**Sonntag, 26. Juni von 11:00 bis 15:00 Uhr mit einem Jubiläums-Brunch im Natural'Mente, Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin - wegen begrenzter Plätze bitten wir, daß Sie verbindlich telefonisch oder per mail eine Platzreservierung bis Freitag, 24. Juni vornehmen.**

**Kosten 20 Euro excl. Getränke, Vereinsmitglieder sind eingeladen**

**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)

Der Verein Makrobiotik in Berlin e. V. ist als gemeinnützig anerkannt laut Freistellungsbescheid des Berliner Finanzamtes für Körperschaften vom 14.08.2018.

