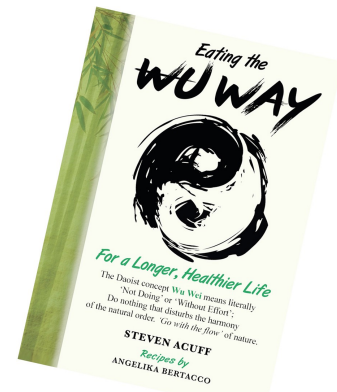




# Steven Acuff

im Oktober 2018  
in Berlin

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); Autor von „Das Makrobiotische Gesundheitsbuch“, München 1989, 9. Aufl., NEUES BUCH „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 Australien. Er hält seine Vorträge in deutscher Sprache.



## Gesunder Darm, Gesunder Körper, Gesunder Geist

Vortrag: Donnerstag, 11. Oktober 2018, 19:00 bis 21:00 Uhr

„Krankheit beginnt im Darm“ (Hippokrates)

Die Ernährung spielt eindeutig eine der wichtigsten Rollen für das Wohlbefinden des Verdauungssystems. Was kann ich für einen gesunden Darm tun? Welche Lebensmittel machen den Darm krank?

Allen Teilnehmern wird eine Miso-Suppe mit Miso von mimi ferments aus Berlin-Moabit angeboten, die im Eintritt enthalten ist. Markus Shimizu von mimi Ferments wird am Abend zu Gast sein. Er wird seine Miso-Produktion in Berlin-Moabit vorstellen sowie seine Produkte zum Verkauf anbieten.

## Gesund bleiben durch das ganze Jahr

Vortrag: Montag, 15. Oktober 2018, 19:00 bis 21:00 Uhr

Die Veränderungen der Jahreszeiten fordern eine Anpassung an den Energiewechsel zwischen Yin und Yang, damit der Mensch die Harmonie mit der Natur beibehalten kann. Das lehrt uns der Daoismus: Mensch Erde Nicht Zwei. Das bedeutet, dass der Mensch ein Teil von der Erde ist. Nicht trennbar, nicht isoliert.

Besonders der gegenwärtige Wechsel von Spätsommer auf Herbst stellt eine Herausforderung dar, denn die steigende Yin-Kühle und Yin-Feuchte können die Yang-Wärme des Körpers so schwächen, dass Schnupfen und Erkältung erfolgen. Wie kann ich mit einer bewussten Ernährungswahl die Harmonie mit der natürlichen Ordnung (Dao) stärken?

**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:** **jeweils 20,- € / 15,- € ermäßigt\***  
\*Vereinsmitglieder, Studenten, Berlin Pass

**Anmeldungen zu den Vorträgen sind erbeten.**

Weitere Infos und Beratungstermine bei Steven Acuff  
erhalten Sie per mail über [info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de) oder  
telefonisch unter 030-3470 3070

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

Gemeinnütziger Verein  
Schustehrusstraße 26  
10585 Berlin

Bankverbindung:  
Makrobiotik in Berlin e. V.  
Deutsche Bank  
IBAN: DE80 1007 0024 0414 9191 00  
BIC: DEUTDEDBBER

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