

Dao und Ernährungswissen

Wie schafft man mit naturbelassener Ernährung ein optimales Wohlbefinden im geistigen und körperlichen Bereich?



NATÜRLICH • AUSGEWOGEN • STARK



Erstens braucht man ein energetisches Gleichgewicht, das die fernöstliche Lehre von der Yin-Yang-Polarität erklärt. Die Nahrung kann wärmend oder kühlend, stärkend oder entspannend wirken. Damit hat man eine nützliche Leitlinie, um ausgewogen zu leben.



Zweitens braucht man das Verständnis der wichtigen Rolle, die die einzelnen Mineralstoffe und Vitamine für die Gesundheit spielen. Besonders für die Verdauungsfunktion, die den Körper mit der nötigen Nahrung versorgt. Vom Darm bekommt das Nervensystem das, was die geistige Tätigkeit fördert.

- Welche Nahrungsmittel liefern die kritischen Nährstoffe?
- Welche belasten oder sabotieren die körperliche Gesundheit und geistige Klarheit?

„Für mich ist glücklich sein hauptsächlich eine Folge einer guten Verdauung.“

—
Li Yu-tang, chinesischer Philosoph



Steven Acuff

Hatte viele Jahre ein Gesundheitszentrum in Schweden und war in der Zeit Ernährungsberater in der Habichtswald-Klinik in Kassel. Er ist Autor des „Makrobiotischen Gesundheitsbuchs“ (Goldmann-Verlag) auf Deutsch sowie eines zweiten Buches im mit dem Titel „Eating the Wu Way“ auf Englisch. Steven hat Vorträge in 27 Ländern gehalten, er spricht Deutsch und wird seinen Vortrag in Berlin auf Deutsch halten. Er kommt aus den USA und ist 80 Jahre alt.



Samstag, 26.09.2026

von 16:00 bis 18:00 Uhr, 20,00 €



Stadtteilladen

Krefelder Str. 1a
10555 Berlin-Moabit



Verbindliche Anmeldung erbeten bis 24.09.2026 über:
Vera Gardhoff-Yalçinkaya
0176.48183951
vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de