



**Die Aufgabe der Lymphe im Spannungsfeld
zwischen Gesundheit und Krankheit**





Dr. Barth ist als praktischer Arzt im Bereich Naturheilverfahren, Homöopathie und verschiedenen alternativen Methoden.

Er entwickelte 1998 die Lymphologische Ganzheitstherapie.

Heute ist er in seiner Privatpraxis im POTAMOS® Acidosezentrum und dort als ärztlicher Ausbildungsleiter tätig.

Das zentrale Thema Ihrer therapeutischen Arbeit ist die Lymphe. Warum ist sie so wichtig?

Dr. Barth: Unser Körper besteht aus mehreren Billionen von Zellen, die als kleinste eigenständige lebendige Einheiten sämtliche lebensnotwendigen Prozesse durchführen. Erst mit funktionierenden Zellen ist Leben möglich.

Jede Zelle ist von Flüssigkeit umgeben. Alles was die Zelle braucht, wird über diese extrazelluläre Flüssigkeit, die wir Lymphe nennen, bereitgestellt. Umgekehrt werden in der Zelle anfallende Abfallstoffe über die Lymphe entsorgt. Der Zustand der Lymphe entscheidet somit wesentlich darüber, wie gut die Zelle ihre jeweilige Aufgabe erfüllen kann und damit letzten Endes, wie gut unser Körper insgesamt funktioniert.

Verfestigt sich die Lymphe, ist die Zellversorgung in Gefahr und es entwickeln sich neben allgemeiner (Abwehr-)Schwäche alle Arten von Krankheiten, auch die so genannten Zivilisationskrankheiten.

Um rechtzeitig diese negative Entwicklung abzuwenden, muss die Lymphe wieder in Fluss gebracht und damit die optimale Zellversorgung wiederhergestellt werden.

Wodurch kann sich denn die Lymphe verfestigen?

Dr. Barth: Der wichtigste Faktor hierbei ist die Acidose (lat. acidus = sauer), also die Übersäuerung. Man muss allerdings zwischen Acidose im medizinischen Sinne, womit ausschließlich „Blut-acidose“ gemeint ist, und latenter Acidose, also der versteckten Übersäuerung im Gewebe, die in der Naturheilkunde eine große Rolle spielt, unterscheiden.

Wir bei POTAMOS gehen darüber hinaus: Unser Augenmerk liegt auf der acidotischen Lymphblockade. Denn als Folge einer latenten Acidose entstehen acidotische Lymphblockaden, die die Lymphe daran hindern, ihrer Funktion als Ver- und Entsorger der Körperzellen optimal nachkommen zu können.

Sie sprechen von acidotischer Lymphblockade. Was verstehen Sie darunter?

Dr. Barth: Mit diesem von uns eingeführten Terminus bezeichnen wir die zunehmende Erstarrung der extrazellulären Flüssigkeit – der Lymphe. Der Grund liegt in der säurebedingten Verfestigung des darin enthaltenen Eiweißes. Neben dem Hauptfaktor „Übersäuerung“ gibt es weitere Faktoren, die eine Lymphstagnation verstärken, z. B. Kälte, mangelnde Bewegung oder Stress.

Was bewirken acidotische Lymphblockaden?

Dr. Barth: Es entstehen generelle oder lokale Versorgungsstörungen der Zellen. Leistungsabfall bzw. -ausfall bis hin zur Krankheit kann die Folge sein. Werden acidotische Lymphblockaden nicht behandelt bzw. aufgelöst, bilden sie den Nährboden für akute und chronische Erkrankungen.

Wie kann man diese Blockaden wieder auflösen?

Dr. Barth: POTAMOS hat hierzu das umfassende Therapie-Concept „ALYB by POTAMOS“ entwickelt: Auf der einen Seite werden therapeutische Anwendungen wie die Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. Barth oder die ACIDOSE-LYMPHMASSE nach Rosemarie Holzer angeboten.

Daneben zeigen wir den Patienten verschiedene Maßnahmen zur Selbstbehandlung, die jeder zu Hause umsetzen kann. So kann der Patient z. B. durch die Einnahme von Basenpulver einen wichtigen Beitrag leisten.

Welche Rolle spielt die Einnahme von Basenpulver?

Dr. Barth: Basenpulver gilt als Weichmacher und Blockadenlöser der Lymphe mit zuverlässiger Leistungssteigerung auf allen Funktionsebenen des Körpers. Es neutralisiert die von innen und außen anfallenden Säuren und hilft dem Immunsystem die überschüssigen Eiweiße abzubauen. Hierzu sind ausreichend Basen in Form von Mineralstoffen notwendig. Werden zu wenige Mineralstoffe über die Nahrung zugeführt, wird auf körpereigene Basenreserven, z. B. in Knochen oder Knorpel zurückgegriffen. Um dieser Entmineralisierung entgegenzuwirken, ist es wichtig, dem Körper von außen Mineralstoffe zuzuführen.

Was zeichnet ein gutes Basenpulver aus?

Dr. Barth: In meiner langjährigen Tätigkeit als Arzt habe ich sehr viel Erfahrung mit Basenpulvern gesammelt. Das Basenpulver sollte leicht löslich sein und eine hohe basische Potenz besitzen. Um Allergierisiken zu vermeiden, sollte es milcheiweiß-, laktose- und glutenfrei sein. Darüber hinaus sollte ein Basenpulver frei von Füll- und Hilfsstoffen sowie von künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen sein. Schließlich sollte es auch noch geschmacklich vertretbar und gut einzunehmen sein. So wie das *Bitba* Basenpulver.



Beim Vergleich von marktüblichen Basenpulvern fällt auf, dass Produkte mit Carbonat und mit Citrat angeboten werden. Worin liegt der wesentliche Unterschied?

Dr. Barth: Die Frage lässt sich am besten beim Betrachten biochemischer Zusammenhänge beantworten. Basenpulver liegt generell in fester Form, d. h. als basisches Salz, vor. Salze bestehen immer aus einer Säure (z. B. Carbonat oder Citrat) und einer Base. Diese beiden Anteile trennen sich in wässriger Lösung. Man nennt diesen Vorgang Ionisation. Ziel bei der Einnahme des Basenpulvers ist es, Basen zur Beseitigung von Übersäuerung zur Verfügung zu stellen. Es ist daher wichtig, die Säurebelastung im Körper über die Einnahme eines Basenpulvers so gering wie möglich zu halten.

An dieser Stelle kommt der wesentliche Unterschied zwischen Carbonat und Citrat ins Spiel: Während die Carbonsäure = Carbonat, besser bekannt als Kohlensäure, über die Lunge abgeatmet wird, muss die Zitronensäure = Citrat von gesunden Zellen in Organen wie der Leber oder anderen Stoffwechselorganen aufbereitet oder abgebaut werden. Dazu wird die Zitronensäure in die Zelle eingeschleust und zum Endprodukt Kohlensäure verstoffwechselt. Dieses wird aus der Zelle ausgeschleust und kann dann abgeatmet werden.

Voraussetzung für diese Art von Entsäuerung ist aber eine intakte Zellfunktion. Denn Citrate lösen sich außerhalb der Zelle, d. h. in der Lymphe, sauer und können somit den Stoffwechsel im Sinne der acidotischen Lymphblockade zusätzlich belasten. Daher empfehle ich immer Basenpulver auf Basis von Carbonaten wie das *Bitba* Basenpulver.



Begrifflicher Leitfaden von POTAMOS®

Acidose ist abgeleitet aus dem lateinischen **acidus = sauer** und bedeutet Übersäuerung. In der Medizin steht Acidose ausschließlich für „Blutacidose“.

In der Naturheilkunde dagegen ist die Bezeichnung für die Übersäuerung des Gewebes inzwischen üblich und anerkannt.

Wir sprechen in unserem Therapie-Concept von der **latenten Acidose = versteckte Übersäuerung im Gewebe**. Der Biochemiker Friedrich F. Sander prägte diesen Begriff bereits Mitte der 1950-er Jahre, weit verbreitet hat ihn mit ihrer Arbeit in den 1970-er Jahren die Ärztin Dr. Renate Collier.

Eine **optimale Entsäuerung** und gleichzeitig eine **optimale Zufuhr von Basen** gelingt nur, wenn die **Lymph**e im Körper flüssig und durchlässig ist.

Die **“Lymph**e“ (= lateinisch für **klares Quellwasser**) wurde in der Medizin seit der Entdeckung des Blutkreislaufs relativ wenig beachtet. Heute verwenden wir das Wort fast nur mit negativer Bedeutung, z. B. als Lymphkrebs, Lymphknoten, Lymphschwellung oder Lymphödeme.

Dagegen schwärmte Thomas Mann in seinem Roman „Der Zauberberg“ von der Lymph:

„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und Zarteste in dem ganzen Körperbetrieb. Man spricht immer vom Blut und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft. Aber die Lymphe ist ja erst der Saft des Saftes, die Essenz Blutmilch, eine ganz deliziose Tropfbarkeit“.

Die **Lymph**e als positiv und äußerst wichtig vor allem als **Ver- und Entsorger** für unsere Billionen von Körperzellen wahrzunehmen, ist das Bestreben (Therapie-Concept) von Potamos.

POTAMOS (= griechisch für ‚Fluss‘) vermittelt Ihnen ein Lebensprogramm, mit dem **„acidotische Lymphblockaden“** im wahrsten Sinne des Wortes in Fluss gebracht werden können.

ALYB by POTAMOS umfasst das gesamte Therapie-Concept **„Aktives In-Fluss-Bringen von Lymphblockaden“**.

Wohlsein, Gesundheit, **das Leben in Fluss halten** – dieser zentralen Aufgabe widmen wir uns bei Potamos mit täglich neuer Begeisterung!

POTAMOS®

**POTAMOS® Acidosezentrum (Potamos: griech. „der Fluss“)
Naturheilärztliche Praxis – Hilfe zur Selbsthilfe – Ausbildung**

Im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns steht der Wunsch des Menschen, von Grund auf heil zu werden. Heilen begreifen wir dabei nicht als Beseitigen von Symptomen. Unser Interesse ist es, langfristige Erfolge zu erzielen. Hierzu streben wir seit Jahrzehnten in Forschung, Diagnose und mit unserem umfassenden Therapie-Concept „ALYB by POTAMOS“ danach, die tatsächliche Ursache des Krankseins zu erkennen und ganzheitlich zu behandeln.

In unserer langjährigen Praxis erwies sich die Lymphe (= Flüssigkeit im extrazellulären Raum) als dasjenige Medium, in dem sich die Ursache für Krankheit und Gesundheit abbildet. Zahlreiche Behandlungserfolge der letzten Jahrzehnte bestätigen uns darin, dass die Lymphe die zentrale Rolle bei der Behandlung von Krankheit spielt.

POTAMOS bietet im Rahmen seines umfassenden Therapie-Concepts „ALYB by POTAMOS“ verschiedene präventive und therapeutische Maßnahmen, um die Lymphe in Fluss zu bringen und in Fluss zu halten. Um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, sehen wir uns auch in der Verantwortung, unseren Patienten verschiedene Maßnahmen zur Selbsthilfe zu vermitteln.

Es ist uns ein Anliegen, unsere über Jahrzehnte gewonnenen Erkenntnisse und unser Wissen an alle Interessierten weiterzugeben. Verschiedene ärztlich geprüfte Ausbildungen bieten Menschen in Heilberufen die Möglichkeit, unsere erfolgreichen Therapieformen in den Behandlungsalltag zu integrieren.

Detaillierte Infos über die therapeutischen Anwendungen und Ausbildungen finden Sie im Internet unter www.potamos.de.

Therapie-Concept „ALYB by POTAMOS“

Therapeutische Anwendungen in der naturheilärztlichen Praxis	Hilfe zur Selbsthilfe – Maßnahmen für zu Hause
Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. med. A. H. Barth	ACIDOSE-SELBSTMASSAGE / ACIDOSE-LYMPHGymNASTIK nach Rosemarie Holzer
ACIDOSE-LYMPHMASSAGE nach Rosemarie Holzer	
ACIDOSE-NATURKÜCHE nach Rosemarie Holzer: Ernährungsberatung/ Kochkurse	ACIDOSE-NATURKÜCHE nach Rosemarie Holzer
Nahrungsergänzung <i>Bitba</i> Basenpulver <i>Bitba</i> Basenkapseln	Nahrungsergänzung <i>Bitba</i> Basenpulver <i>Bitba</i> Basenkapseln
Prävention und Aufklärung durch Seminare und Vorträge	Koch- und Fachbücher aus dem POTAMOS Verlag

Gerne stehen wir Ihnen auch persönlich zur Verfügung:

**POTAMOS® Acidosezentrum
Rosemarie Holzer**

Bugginger Straße 19 a
79379 Britzingen
Deutschland

Tel.: +49 7631 937050
Fax: +49 7631 937092

Mail: post@potamos.de
Web: www.potamos.de



Weitere Infos und Produkte erhalten Sie
im Internet unter www.potamos.de

POTAMOS® Acidosezentrum
Rosemarie Holzer
Bugginger Straße 19 a
79379 Britzingen
Deutschland

Telefon: +49 7631 937050
Fax: +49 7631 937092
E-Mail: post@potamos.de
Web: www.potamos.de