

Wohlbefinden und Gesundheit – dieser Aufgabe widmet sich Potamos.

Dr. A. H. Barth und Rosemarie Holzer, Begründer des Potamos-Acidosezentrums, bieten ein Gesundheits- und Lebensprogramm an, mit dem acidotische Lymphblockaden gelöst und so Krankheiten vorgebeugt beziehungsweise gelindert werden.

Rosemarie Holzer ist seit vielen Jahren erfolgreich als Acidose-therapeutin und Autorin tätig. Sie leitet zusammen mit *Dr. med. A. H. Barth* das Potamos-Acidosezentrum in Britzingen im Markgräflerland. Acidose leitet sich vom lateinischen *acidus* = sauer ab und bedeutet Übersäuerung.

Im Therapiekonzept von Potamos wird von der latenten Acidose (= versteckte Übersäuerung im Gewebe) gesprochen. Eine optimale Entsäuerung und Zufuhr von Basen gelingt nur, wenn die Lymphe im Körper flüssig und durchlässig

ist. Die Lymphe (= lateinisch für klares Quellwasser) wurde in der Medizin bisher eher mit negativer Bedeutung in Zusammenhang gebracht, zum Beispiel Lymphödem, Lymphknoten, Lymphkrebs. Der Naturheilarzt *Dr. med. A. H. Barth* hat eine eigene „Lymphologische Ganzheitstherapie“ entwickelt. Er sieht die Lymphe als zentralen Punkt zur Gesundheit.

Unser Körper besteht aus mehreren Billionen Zellen. Jede von ihnen ist von Lymphe umgeben. Alles, was die Zelle braucht, wird über die Lymphe bereitgestellt. Umgekehrt werden in der Zelle anfallende Abfallstoffe über die Lymphe entsorgt. Der Zustand der Lymphe entscheidet somit darüber, wie gut die Ver- und Entsorgung einer Zelle funktioniert und wie gut die Zelle ihre jeweilige Aufgabe erfüllen kann. Dies schafft den Nährboden für Krankheiten und Immunschwächen. Bei Verfestigung der Lymphe (Gelzustand) weist sie auf lokale Störungen hin, bei Verflüssigung (Solzustand) auf Gesundheit.

Das Gesundheitsprogramm von Potamos (= griechisch für Fluss) soll zahlreichen Krankheiten entgegenwirken, indem es versucht, Verfestigungen vorzubeugen beziehungsweise sie zu beseitigen, um die Lymphe wieder zum Fließen zu bringen.

Sauer macht nicht lustig

Stress, mangelnde oder exzessive Bewegung, zu viel süße und fette Nahrungsmittel können in unserem Körper Säuren bilden. Fleisch, Wurst, tierische Milchprodukte, Zucker, Weißmehle, Kaffee und Alkohol bringen unseren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Die Lympflüssigkeit unseres Körpers ist ein wesentlicher Faktor für eine gesunde Säure-Basen-Balance. Das Lymphsystem wird durch ein Zuviel an Fremdeiweißen wie tierischen Milchprodukten gestört. Unser Stoffwechsel versucht diese Säuren auszugleichen, indem er auf körpereigene Basenreserven (Mineralien) zurückgreift. Er verwendet die in den Knochen, Knorpeln und Zähnen eingelagerten Mineralien wie Kalzium und Magnesium zur Neutralisierung. Ist im Lymphsystem für längere Zeit ein Überschuss an Säuren, kann es zu Gelenk- beziehungsweise Bindegeweberkrankungen wie Rheuma, Gicht und Cellulite kommen. Auch Bluthochdruck, Übergewicht, Untergewicht, Migräne und Verdauungsprobleme können Folgen einer Übersäuerung sein.

Deshalb wird in der Regel eine Ernährung empfohlen, die aus 80 Prozent basischen und 20 Prozent säurehaltigen Lebensmitteln besteht. Kranke Menschen, zum Beispiel Krebskranke, sollten sich zu 100 Prozent basisch ernähren. Basische Lebensmittel sind unter anderem Kartoffeln, Linsen, Kräuter, saisonales und regionales Obst und Gemüse.

Potamos Acidosezentrum
Das Leben in
Fluss bringen



Basenpulver als Nahrungsergänzungsmittel unterstützt den blockadelösenden Effekt.

Wie erkennt man die Übersäuerung

Acidotische Lymphblockaden werden bei Potamos über einen Diagnosegriff oder visuelle Diagnostik festgestellt. Beispiele für das Erkennen von Übersäuerung sind rote Augen, rissige Nägel, rote Mundwinkel, rote Füße und Hornhaut an den Füßen.

Übersäuerung lässt sich auch über Kinesiologie und den Urin (Lakmesteststreifen) nachweisen.

4 Grundtypen nach Potamos

Im Acidosezentrum werden für die Behandlung 4 Grundtypen unterschieden:

1. Quelltyp

eher voluminös, hochgezogene Schultern, Kurzatmigkeit, bewegt sich gemütlich über Schwimmen, Meditation, spazieren.

2. Verhärtungstyp

dünn, sehr sportlich (zum Beispiel Marathonläufer), festes Becken, Bauch ist bretthart,

flache Brustatmung, steif, als hätte er einen „Stock verschluckt“. Bewegt sich viel mit Laufen, Wandern, Tennis, Klettern.

3. Mischtyp: Apfelform

Bauch gequollen, Hohlkreuz, Kurzatmigkeit, meist Milcheiweißunverträglichkeit und zu viel tierisches Eiweiß (Stierhacken).

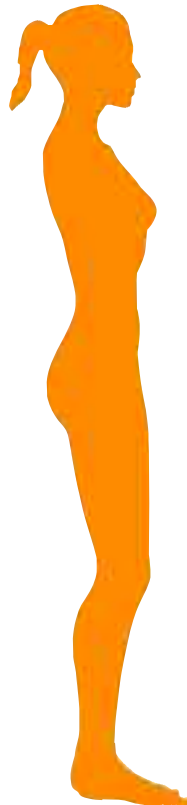
4. Mischtyp: Birnenform

wirkt schlank, schmaler Oberkörper, Hohlkreuz. Ab Taille abwärts massiv gequollen. Meist Milcheiweiß- und Glutenunverträglichkeit.

Quelltyp



Verhärtungstyp



ALYB by Potamos

Das Therapie-Konzept ALYB by Potamos (Aktiv gegen Lymphblockaden) beinhaltet sowohl therapeutische Anwendungen wie die Acidose-Lymphmassage, als auch Hilfe zur Selbsthilfe in Form von der Acidose-Selbstmassage. Die Acidose-Selbstmassage wurde von Frau Holzer entwickelt. Sie ist eine Art Meridian- und Reflexzonenmassage, wobei verfestigtes Gewebe gelöst und belebt wird. Die Acidose-Lymphgymnastik ist eine Bewegung an den Gelenken, eher meditativ, langsam und bewusst, eine Mischung aus Yoga und Qigong. Beides kann nach einer kurzen Einführung zu Hause selbst durchgeführt werden.

Ein weiterer Punkt von ALYB ist die Acidose-Naturküche, welche basenüberschüssig, tiermilcheiweiß- und glutenfrei ist. Potamos setzt



nicht auf Diäten, sondern auf Individualität. Man sollte nur essen, was einem auch guttut. Einfache Rezepte, schnelle Zubereitung, Kochen mit Freude, Essen mit Genuss, danach richtet sich die Acidose-Naturküche. Sie wird unterteilt in:

Schonkost

als Darmschonung geeignet für Kinder, ältere Menschen und Kranke, oder als Reduktionskost.

Säure-Fasten

zu Darmschulung und Darmaufbau. Sie ist geeignet, um schmackhaft zu fasten, indem nur säurearme Lebensmittel verwendet werden. Ist durch den Verzicht auf tierisches Eiweiß auch gut geeignet für Vegetarier und Veganer.

Gourmetkost

für den genussvollen Alltag. Sie ist die gehobene Kost aus der Acidose-Naturküche. Fleisch, Fisch, Bio-

Weine, gehaltvolle Desserts und Kuchen können auf den Speiseplan.

Eine Woche für ein gesundes Leben

Mitten im Schwarzwald fand diesen Sommer im Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee zum 1. Mal die Potamos-Gesundheitswoche statt. Das Hotel, das regelmäßig mit außergewöhnlichen Wellnessangeboten von sich reden macht, arbeitet zusammen mit Frau *Holzer* und Herrn *Dr. Barth*. Vorträge, Fragestunden mit *Dr. Barth*, gemeinsame Mahlzeiten der Naturküche und Acidose-Lymphmassagen wurden im Hotel angeboten. Zusätzlich bietet das Hotel im normalen Rahmenprogramm kostenlos die Progressive Muskelentspannung nach *Jabobsen*, Rückenfit-Kurse, Wassergymnastik und mit *Stretch&Relax* gezielte Dehnübungen für die Muskulatur an.

Die nächste Potamos-Gesundheitswoche im Vier Jahreszeiten findet vom 17. bis 24. Februar 2013 statt. Werden Sie Ihrer Gesundheit zuliebe aktiv!

Weitere Informationen unter

www.potamos.de
www.vjz.de

Buchtipps

Rosemarie Holzer, Dr. med. A. H. Barth:
Die Acidose-Selbstmassage.
ISBN 978-3-9811851-7-1

Dieser Ratgeber enthält ein vollständiges Programm von bewährten Übungen – alles anschaulich mit Abbildungen präsentiert. Fachbeiträge von *Dr. med. A.H. Barth* erläutern die Notwendigkeit eines intakten Lymphsystems.