

Vorwort: Woher komme ich, wohin gehe ich?	6
Säftelehre gestern und heute	8
Säure-Basen-Haushalt - individuelle Balance	16
Was verstehen wir unter Acidose?	17
Was ist Lymphe?	18
Die acidotische Lymphblockade	20
Wie kommt es zu einer acidotischen Lymphblockade?	21
Wie kann ich eine acidotische Lymphblockade feststellen?	22
Visuelle Diagnostik nach POTAMOS: Konstitutionstypen und andere Betrachtungen	23
Welche Bewegung tut mir gut?	28
Typgerecht und individuell: POTAMOS-Typen in Bewegung	29
Welche Ernährung tut mir gut?	34
Vitalität und Lebensfreude - die ACIDOSE-NATURKÜCHE	35
Die Bedeutung von Tiermilch/-produkten und Gluten	36
Typgerecht und individuell: POTAMOS-Typen	39
Die Organuhr im Kreislauf der Schöpfungsgesetze	44
Die innere und äußere Uhr	46
Die chinesische Organuhr	47

Wasser – die Grundlage unseres Lebens	58
Was ist Wasser?	59
Was bedeutet Wasser für das Leben auf der Erde?	61
Was bedeutet Wasser für unser Leben?	64
Was bedeutet Wasser für unsere geistige Entwicklung?	66
Farben – ihre Wirkung auf uns Menschen	68
Licht und Farben	69
Unsere Sinne	73
Modifarben im Wandel der Zeit	80
Farben von Tischdekoration und Speisen	
Schlusswort:	
Die vier Elemente Wasser, Luft, Feuer und Erde	82