

Inhalt

Begrifflicher Leitfaden von POTAMOS	5
Einleitung	6
Rosemarie Holzer und Dr. med. A.H. Barth: Das Leben in Fluss bringen und in Fluss halten	
Geleitwort von Norbert Messing	8
Säure-Basen-Regulation und Lymphfluss: Die acidotische Lymphblockade	12
Praktischer Teil	15
Die Hände als Werkzeug	15
Die beiden wichtigsten Massagegriffe	16
Die Massagegriffe 1-27 von Kopf bis Fuß	18
1 – Leisten	18
2 – Axillarbereich	20
3 – Hals	22
4 – Bauch	24
5 – Stirn	26
6 – Jochbein	28
7 – Hals ausstreichen	30
8 – Schädelansatz	32
9 – Nacken	34
10 – Schultern	36
11 – Kreuzbeinbereich - mit den Fäusten	38
12 – Kreuzbeinbereich - mit dem Sägegriff	40
13 – Kreuzbeinbereich ausstreichen	42
14 – Rücken	44
15 – Brustkorb	46
16 – Arme außen	48
17 – Arme innen	50
18 – Bauch	52

19 – Leisten	54
20 – Beine - mit dem Rollgriff	56
21 – Beine - mit dem Wechselgriff	58
22 – Knie	60
23 – Beine ausmelken	62
24 – Beine hinten ausstreichen	64
25 – Füße	66
26 – Nachspüren	72
27 – S-Atmung	74
Die wichtigsten Massagezonen der Fußsohlen und des Fußrückens	76
Die Lymphe und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit	78
Was ist Lymphe?	78
Lymphkreislauf nach POTAMOS	81
Die Konstitutionstypen nach POTAMOS	83
Wie kommt es zur acidotischen Lymphblockade?	86
Harmonische Lebensführung	87
Häufige Beschwerden und chronische Erkrankungen	88
Fibromyalgie und rheumatische Beschwerden	88
Gelenkbeschwerden und Arthrosen	89
Kopfschmerz/Migräne	90
Verdauungsstörungen und Stoffwechselerkrankungen	91
Ein Blick zurück auf die Pioniere der Säure-Basen-Theorie	92
Glossar	94
Danke	98
Informationen über POTAMOS	99