

- 9 Die Lymphe und ihr Einfluss auf den Körper
- 10 Lernen Sie Ihren »geheimen Fluss« kennen
- 16 Unterwegs im Flow
- 24 Herzkrankheiten
- 35 Krebserkrankungen
- 42 Exkurs: COVID-19 und die Lymphe
- 44 Verdauungsprobleme
- 53 Gewichtsmanagement
- 58 Gehirn und Geist
- 72 Kraftstoff für den Lymphfluss
- 85 Schneller Fluss
- 95 Sanfter Fluss
- 104 Spiritualität und Lymphe
- 111 Praktische Unterstützung für die Lymphe
- 112 Lymphfreundliche Ernährung
- 131 Yoga-Basics für die Lymphe
- 143 Stichwortverzeichnis