

9	Die Lymphe und ihr Einfluss auf den Körper	111	Praktische Unterstützung für die Lymphe
10	Lernen Sie Ihren »geheimen Fluss« kennen	112	Lymphfreundliche Ernährung
16	Unterwegs im Flow	131	Yoga-Basics für die Lymphe
24	Herzkrankheiten	143	Stichwortverzeichnis
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		