



# DIE VIER SCHRITTE DER GESUNDHEIT

von Marion Astfalk und Dr. Michael Astfalk

## SCHRITT 1

# LEBERREINIGUNG & STOFFWECHSELAKTIVIERUNG

von Marion Astfalk und Dr. Michael Astfalk

Prävention ist Vorsorge

WWW.ASTFALKMENTORING.DE

Dein Körper ist immer FÜR Dich!



## VORSTELLUNG

Du möchtest präventiv etwas für Deine Gesundheit tun?  
Du fühlst Dich nicht gesund und fit wie früher?  
Du leidest unter körperlichen, diffusen Symptomen nach einer toxischen Lebensphase?

Herzlich willkommen!

Mein Mann und ich sind durch eigene Lebensgeschichten und Herausforderungen auf das Thema Reinigung und Ausleitung gestoßen.

Nach der Krebs-Erkrankung meines Mannes haben wir die **“Vier-Schritte-der-Gesundheit”** kennengelernt und praktizieren diese 4 Schritte (Kuren) regelmäßig 2x im Jahr.

Heute ist es unsere Intention, anderen Menschen mit diesen (präventiven) Kuren zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Ich (Marion) begleite Dich durch die vierwöchigen Kuren, so dass Du dich jederzeit sicher und gut beraten fühlen kannst.

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen und wir geben Dir alles an die Hand, was wir selber praktizieren.

Marion und Dr. med. dent. Michael Astfalk

A S T F A L K M E N T O R I N G . D E

# Wie wirkt sich psychischer Terror auf den Körper aus?

## “ICH WAR STOLZ DARAUF ES AUSZUHALTEN”

Marion Astfalk



Wenn eine toxische Beziehung (bei mir war es der Chef) nicht nur Monate, sondern Jahrzehnte andauert, passiert auf körperlicher Ebene etwas Erschreckendes:

Der psychische Terror wandert tief in deine Biologie. Aus einem akuten seelischen Ausnahmezustand wird eine chronische, strukturelle Zerstörung deines Körpers.

Als hochsensible und empathische Frau besitzt du ein feines, durchlässiges Nervensystem. Wenn dieses System über 10, 20 oder 30 Jahre hinweg ununterbrochen im Überlebensmodus (Fight or Flight) läuft, brennt es biologisch aus. Du hast die ständige Angst, das Gaslighting und die bitteren Enttäuschungen so lange heruntergeschluckt, bis sich das emotionale Gift in deinen Organen materialisiert hat.

### **Der stumme Großbrand in deinem Körper**

Nach Jahrzehnten im Dauerstress kollabiert das System. Es entsteht eine sogenannte allöstatistische Last – ein Zustand, in dem dein Körper verlernt hat, jemals wieder in die Entspannung zu schalten. Die Folgen für deine Organe sind verheerend:

- **Der hormonelle Burnout (Nebennierenerschöpfung):** Deine Nebennieren können kein Cortisol mehr produzieren. Es entsteht eine bleierne, chronische Erschöpfung, die sich auch durch wochenlangen Schlaf nicht mehr kurieren lässt.
- **Der stumme Schrei der Zellen (Autoimmunerkrankungen):** Weil dein Körper jahrelang mit Stresshormonen überflutet wurde, werden deine Zellen resistent. Dein Immunsystem gerät völlig außer Kontrolle. Es weiß nicht mehr, wer Freund und wer Feind ist, und fängt an, dein eigenes Gewebe anzugreifen (z. B. Hashimoto oder Fibromyalgie).
- **Die organische Verfestigung der Bitterkeit (Leber & Darm):** Deine Leber hat jahrzehntelang versucht, die chemischen Folgen des Terrors zu filtern. Die unterdrückte Wut führt hier zu einer chronischen Blockade – im Alter oft sichtbar als nicht-alkoholische Fettleber. Gleichzeitig bricht die Darmbarriere dauerhaft zusammen (Leaky-Gut-Syndrom), weil dein Bauch die Situation schlicht nicht „verdauen“ konnte.

### **Nicht du hast es ausgehalten – dein Körper hat bezahlt!**

Wenn Frauen zu mir in die Beratung kommen, sagen sie oft: „Ich habe das jetzt so viele Jahre lang ausgehalten.“

Doch die Wahrheit ist schmerzhaft: Nicht du hast es ausgehalten, sondern dein Körper hat den Preis dafür bezahlt. Er hat die emotionalen Schläge abgefangen, die für deine Seele bestimmt waren.

Wie wirkt sich psychischer Terror auf den Körper aus?



## DIE WICHTIGSTE BOTSCHAFT:

ES IST NIEMALS ZU SPÄT FÜR DEN  
RETTUNGSFLUG. GENAU WIE MEIN  
WAPPENTIER, DER GOLDENE FALKE, DARFST  
DU JETZT DIE PERSPEKTIVE WECHSELN,  
DEINE FLÜGEL AUSBREITEN UND DEN KÄFIG  
HINTER DIR LASSEN.

DIE HEILUNG MUSS AUF BEIDEN EBENEN  
STATTFINDEN. WIR MÜSSEN DEINE SEELE AUS  
DEN MENTALEN FESSELN BEFREIEN UND  
DEINE BLOCKIERTEN ORGANE WIE LEBER UND  
DARM GANZHEITLICH REINIGEN. DU  
SCHULDEST DEN REST DEINES LEBENS NICHT  
DEM MENSCHEN, DER DICH KRANK MACHT,  
SONDERN DER FRAU, DIE TIEF IN DIR  
ÜBERLEBEN WILL.

MÖCHTEST DU DIE SEELISCHEN GIFTE  
ENDLICH LOSLASSEN UND DEINEN KÖRPER  
VON INNEN REINIGEN?

BUCHE DIR JETZT DEIN KOSTENFREIES,  
ABSOLUT VERTRAULICHES ERSTGESPRÄCH AUF  
MEINER WEBSITE. LASS UNS GEMEINSAM  
DEINE GESUNDHEIT ZURÜCKHOLEN.



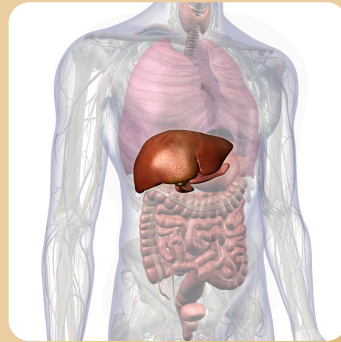
Scan me

*Marion Astfalk*

# Die vier Schritte der Gesundheit

## LEBERREINIGUNG

Stoffwechselaktivierung  
Immunsystemstärkung



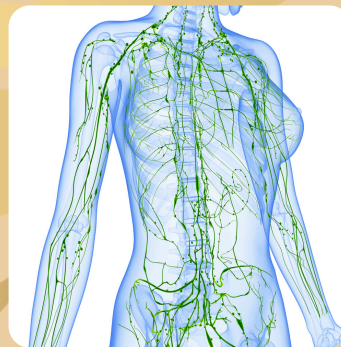
## DARMREINIGUNG

Antientzündliche Therapie  
und Darmreinigung



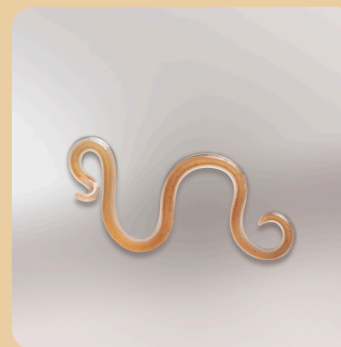
## LYMPHREINIGUNG

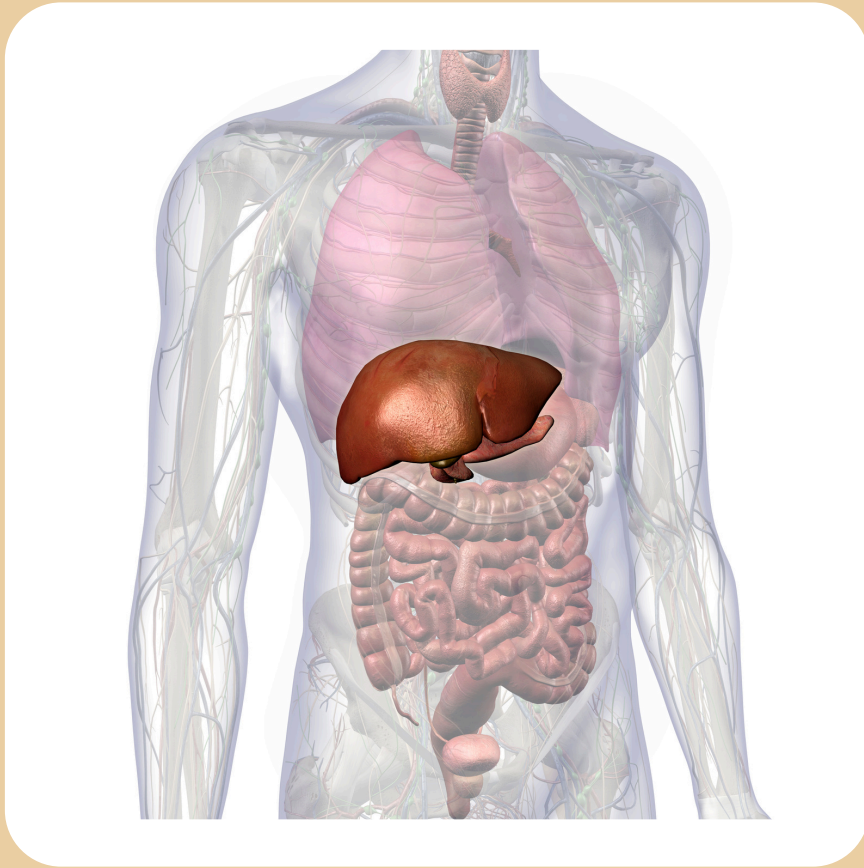
Lymphflussaktivierung  
Schwermetallausleitung



## PARASITEN- UND PILZAUSLEITUNG

Spezielle Anleitung für  
Krebsbetroffene





# DIE LEBERREINIGUNG

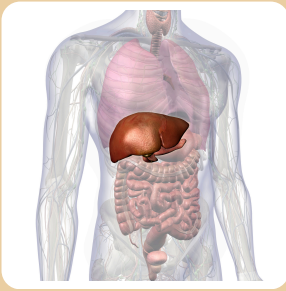
## DER ERSTE SCHRITT

Hierbei handelt es sich um eine medizinisch geführte Entgiftungskur mit Workshop-Charakter. Die Dauer beträgt 4 Wochen.

Warum beginnen wir mit der Leber?  
Was machen wir während der Kur?  
Was kostet mich das?

Auf diese Fragen und weitere, findest Du hier Antworten.

[WWW.ASTFALKMENTORING.DE](http://WWW.ASTFALKMENTORING.DE)



# DIE LEBER

## DAS ZENTRALE ENTGIFTUNGSORGAN

Die Leber filtert Blut, baut Hormone, Medikamente, Alkohol und Stoffwechselabfälle ab und produziert Galle für die Fettverdauung. Wenn du die Leber entlastest bzw. „reinst“, also ihre Arbeit durch Ernährung, Pausen und Leber-freundliche Gewohnheiten unterstützt, berichten viele über folgende positive Effekte:

### **\*\*1. Mehr Energie & weniger Müdigkeit\*\***

Muss die Leber ständig entgiften, verbraucht sie bis zu 50% des Sauerstoffs im Körper allein für oxidative Prozesse. Wird sie entlastet, steht mehr Sauerstoff und Energie für Gehirn, Muskeln und Alltag zur Verfügung. Viele beschreiben weniger „Gehirnnebel“ und klareres Denken.

### **\*\*2. Bessere Verdauung & Fettstoffwechsel\*\***

Die Leber produziert Gallenflüssigkeit. Funktioniert das gut, werden Fette besser aufgespalten, Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit nach fettigem Essen nehmen ab. Die Galle tötet außerdem pathogene Keime im Dünndarm ab, was das Darmmilieu verbessert.

### **\*\*3. Unterstützung beim Abnehmen\*\***

Eine überlastete Leber lagert überschüssige Energie als Fett ein – oft als Bauchfett/Fettleber. Bei Entlastung läuft der Zuckerstoffwechsel runder, Heißhunger auf Süßes sinkt und die Fettverbrennung wird effizienter. Intervallfasten 16:8 oder 23:1 entlastet die Leber stark.

### **\*\*4. Reinere Haut & weniger Allergien\*\***

Wenn die Leber Giftstoffe nicht schnell genug abbaut, versucht der Körper sie über die Haut loszuwerden: Pickel, Neurodermitis, Heuschnupfen oder Juckreiz können sich verbessern, wenn die Leber entlastet wird.

### **\*\*5. Stabileres Immunsystem\*\***

Die Leber hat ein eigenes Immunsystem und filtert Bakterien aus dem Darmblut. Läuft das gut, ist die Infektanfälligkeit niedriger. Auch „stille Entzündungen“ im Körper gehen zurück.

### **\*\*6. Hormon-Balance & Stimmung\*\***

Die Leber baut überschüssige Hormone wie Östrogen und Cortisol ab. Eine entlastete Leber hilft daher bei PMS, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Wut und Entscheidungsproblemen – Themen, die traditionell mit der Leber verbunden werden.

### **\*\*7. Besserer Schlaf\*\***

Zwischen 1-3 Uhr nachts hat die Leber ihre Hauptarbeitszeit. Ist sie überlastet, wachen viele in dieser Zeit auf. Entlastung kann zu durchgeschlafenerem Schlaf führen.

### **\*\*8. Gesundere Blutwerte & Gefäße\*\***

Weniger Belastung = weniger oxidativer Stress. Das schützt Blutgefäße, verbessert Cholesterin- und Blutzuckerwerte und senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes.

**\*\*Wichtig zu wissen:\*\*** Die Leber ist kein „Giftspeicher“. Sie gibt Gifte weiter zur Ausscheidung und ist extrem regenerationsfähig.



## WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTRETEN, WENN DIE LEBER BELASTET IST?

### DIE NICHTALKOHOLISCHE FETTLLEBER (NAFLD)

Heute sind ca. 80-90% aller Fettleber-Fälle nicht durch Alkohol verursacht, sondern durch Lebensstil. Hauptursache: Zu viele Kohlenhydrate und Zucker. Die Leber wandelt überschüssigen Zucker direkt in Fett um.

**\*\*Bei NAFLD stehen diese Beschwerden im Vordergrund:\*\***

**\*\*1. Müdigkeit & Erschöpfung\*\***

Ist sogar das Leitsymptom. Viele sagen: „Ich bin dauernd müde, aber alle Blutwerte außer Leber sind ok.“

**\*\*2. Stoffwechsel-Störungen\*\***

NAFLD ist eng gekoppelt mit dem „metabolischen Syndrom“:

- Bauchfett auch bei normalem Gewicht → „TOFI: Thin Outside, Fat Inside“
- Insulinresistenz / Prädiabetes / Diabetes Typ 2
- Hohe Triglyceride, niedriges HDL-Cholesterin
- Bluthochdruck

Ärzte nennen NAFLD deshalb auch „Diabetes der Leber“.

**\*\*3. Zucker & Fruchtzucker als Hauptauslöser\*\***

Was die Leber gar nicht mag: Viele Kohlenhydrate, Fruchtsäfte, viele Früchte essen, Smoothies aus Früchten. Fructose wird in der Leber zu Fett verarbeitet → Fettleber. Am Bauchfett zu erkennen.

**\*\*4. Rechte Oberbauch-Beschwerden\*\***

Druck/Völlegefühl rechts unter den Rippen, Unverträglichkeit von Fettigem.

**\*\*5. Schlaf & Haut\*\***

Nachts 1-3 Uhr aufwachen, schnelles Schwitzen, leichte Gelbfärbung, unreine Haut.

**\*\*Der Unterschied zur alkoholischen Fettleber:\*\***

Die Beschwerden sind praktisch identisch. Der einzige Unterschied ist die Ursache. Bei NAFLD kommt es durch Ernährung: Frittiertes, Paniertes, Überbackenes, Kohlenhydrate, Zucker, Fruchtzucker. Alkohol spielt keine oder nur eine kleine Rolle.

**\*\*Die gute Nachricht bei NAFLD:\*\***

Weil die Ursache der Lebensstil ist, ist sie auch sehr gut rückgängig zu machen. Die Leber ist regenerationsfähig.

Wenn man nichts tut, kann aus NAFLD eine Entzündung = NASH werden und später Leberzirrhose. Aber so weit muss es nicht kommen.

Hast du erhöhte Leberwerte oder einen Ultraschall-Befund bekommen?

**Beratung & Begleitung**



# LEBER ENTGIFTUNG

WAS MACHEN WIR WÄHREND DER KUR?  
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.

- Die Kur ist gut in Deinen Alltag integrierbar
- Der zeitliche Aufwand pro Tag : 15 Minuten
- Du musst auf nichts verzichten, es gibt keine krasse Ernährungsumstellung
- Du beginnst die Kur, wann du möchtest



# LEBER ENTGIFTUNG

## WAS MACHEN WIR WÄHREND DER KUR? WIE IST DER ABLAUF?

- Es gibt ein ärztliches Einnahmeprotokoll, welches dir genau sagt, wann und wieviel von welchem Mittel du zu dir nehmen sollst.
- Wir verwenden Kräutermischungen, die aufeinander abgestimmt sind, um den Kurserfolg zu garantieren, die du täglich zu dir nimmst.
- Du lernst die “Goldene Regel” der Nahrungsaufnahme kennen.



# LEBER ENTGIFTUNG

**WAS IST DAS ERGEBNIS EINER LEBERREINIGUNG?  
DIE ANTWORTEN SIND U.A. VON  
TEILNEHMERINNEN:**

- Du schläfst besser und tiefer
- Deine Körperform verändert sich positiv
- Du weißt, wie du dich zukünftig ernähren sollst um gesund zu bleiben
- Trockene Augen können verschwinden
- Schulter-Nackenspannungen sind weg
- Du fühlst dich ruhiger und entspannter
- Gewichtsabnahme
- Weniger Heißhunger auf Süßes

[WWW.ASTFALKMENTORING.DE](http://WWW.ASTFALKMENTORING.DE)



# LEBER ENTGIFTUNG

## WAS MUSST DU MITBRINGEN?

- Den Willen, deine Gesundheit eigenverantwortlich in die Hände zu nehmen
- Durchhaltevermögen
- Spaß daran, Neues zu lernen und umzusetzen
- Du brauchst Internetzugang
- Einen eigenen Telegramm-Account



## LEBERREINIGUNGS - KUR

WO FINDET DIE KUR STATT UND WAS KOSTET MICH DAS?

### Die Leberreinigungskur im Premium-Telegramm-Kanal

- Deine Privatsphäre bleibt bewahrt durch den Kanal. Dein Name ist nicht für andere sichtbar.
- Du findest alle Inhalte in Form von Audio-Dateien, Videos und Texten.
- Bonus: 1 Workbook mit den wichtigsten Inhalten zum Download und ausdrucken.
- Die Kur ist chronologisch über 4 Wochen aufgebaut.
- Dein täglicher Zeitaufwand: 10 Minuten.
- Du trägst nur die Kosten für die Kräutermischungen (ca. 199 Euro) für 4 Wochen, für 1 Person.
- Der Telegrammkanal ist für Dich **kostenfrei**.



## **LEBERREINIGUNGS - KUR - SPEZIAL** **PERSÖNLICHE BERATUNG & BEGLEITUNG**

Du möchtest eine individuelle Einzelberatung vor der Kur?

Du benötigst einen speziellen Ernährungsplan?

Du wünschst Dir ein Human-Design-Reading bezüglich deiner Ernährungsweise?

Du willst ein Coaching mit metaphysischen Elementen?

Auf meiner Seite [www.astfalkmentoring.de](http://www.astfalkmentoring.de) findest du ein Kontaktformular.

Schreib mir hier deinen Wunsch und ich setze mich mit Dir in Verbindung.

Oder buche Dir Deine Einzelberatung.

Scan den QR-Code und du bist auf meiner Webseite.

