

DR. MED. MARIA FOLK



# Der Ursachenmedizin Kompass

Die 10 häufigsten  
versteckten Krankmacher



**Ursachenmedizin** bedeutet den **roten Faden** zu finden. Statt Symptome einzelnen zu behandeln, geht es darum, **Muster** zu erkennen und die **wahren Auslöser** aufzuspüren.

Die Ursachenmedizin ist wie ein **Detektiv**, der nicht nur offensichtlichen Hinweise untersucht, sondern auch die verborgenen Zusammenhänge **entschlüsselt**.

Mit diesem **ganzheitlichen Ansatz** erhältst du ein viel tieferes Verständnis deiner Gesundheit und kannst wirkungsvoller für dich und deine Liebsten handeln.

Auf diesem Fundament ist auch meine neue Intensivausbildung **Matacura** aufgebaut. Für mehr **Unabhängigkeit** vom konventionellen Medizinsystem und mehr **Selbstermächtigung** im Gesundheits-dschungel.

# Rechtlicher Hinweis und Haftung

Dieser Guide ist *urheberrechtlich geschützt*,  
dient der allgemeinen Information und ersetzt  
keine individuelle ärztliche Diagnostik,  
Beratung oder Behandlung.

Er enthält keine Heilversprechen.  
Entscheidungen zu Diagnostik, Medikamenten,  
Nahrungsergänzungen oder Therapien triffst  
ausschließlich du gemeinsam  
mit einem *qualifizierten Therapeuten*.

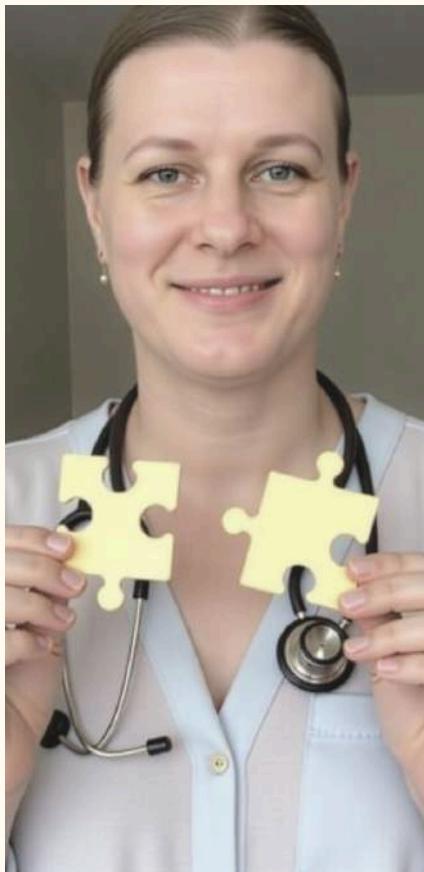
Trotz sorgfältiger Recherche übernimmt die  
Autorin keine Gewähr für die Vollständigkeit,  
Richtigkeit und Aktualität der Inhalte.

Jede Haftung für Schäden, die direkt oder  
indirekt aus der Nutzung der Informationen  
entstehen, ist ausgeschlossen. Produkt- oder  
Markennennungen erfolgen nur beispielhaft  
ohne Empfehlung eines bestimmten Präparats  
und ohne wirtschaftliche Verflechtungen.

**Stand:** November 2025  
**Zielregion:** D-A-CH

*Bei Nutzung außerhalb dieser Region gelten  
ggf. andere Richtlinien und Standards*

# Wer ich bin?



## Ich bin Dr. med. Maria Folk

Ärztin für Ursachenmedizin  
& funktionelle Medizin

Ich helfe Frauen, im **Gesundheitschungel** Klarheit und Struktur zu finden. Meine Stärke ist es komplexe Themen einfach, bildlich und verständlich erklären, denn **Medizin ist kein Hexenwerk** :-)

Und der Weg zu wahrer Gesundheit beginnt immer mit dem Verständnis der tieferen Zusammenhänge.

*Nach jahrelanger Erfahrung in der konventionellen Medizin habe ich erkannt, dass wir oft nur an der Oberfläche kratzen. Meine Mission ist es, dir die tieferen Zusammenhänge zu zeigen und dich zu befähigen, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen - für mehr Unabhängigkeit & Selbstermächtigung in dieser doch oft ver-rückten Welt!*

### Mein Ziel für dich:

raus der Verwirrung und Hilflosigkeit und rein in die Klarheit und Selbstbestimmung für deine eigene Gesundheit und die deiner Liebsten. Und das mit mehr Energie, Motivation und innerer Stärke.

Gesundheit entsteht dort, wo  
Klarheit und Eigenverantwortung  
zusammentreffen.



[instagram.com/holisticdoc.maria](https://instagram.com/holisticdoc.maria)



# DEIN DETEKTIV-GUIDE

für mehr Energie & echtes Körperverständnis



In diesem **Guide** nehme ich dich mit auf eine **Spurensuche** zeige ich dir die **10 häufigsten versteckten Krankmacher**, die in der konventionellen Medizin oft übersehen werden.

Das hier ist der Einstieg in ein **neues Gesundheitsdenken**. Und vielleicht auch dein erster Schritt für ein besseres Verständnis des **Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele**.

## WAS IST URSACHENMEDIZIN?

- **Symptome als Wegweiser** – sie zeigen dir, wo im Körper wirklich etwas im Ungleichgewicht ist
- **Tiefe statt Oberflächlichkeit** – Ursachenmedizin schaut hinter die „Kulissen“ und erkennt verborgene Muster
- **Individuell statt Schema F** – jeder Mensch ist **einzigartig** und deswegen helfen nicht jedem die gleichen Lösungen
- **Ganzheitlich verbunden** – Körper, Geist, Seele, Genetik, Umwelt und Lebensstil spielen immer zusammen
- **Heilung statt Pflaster** – das Ziel ist echte **Balance**, nicht nur Symptomstillung

Die  
10 häufigsten  
versteckten  
Krankmacher  
(1-6)



# Dein Überblick

## Die 10 versteckten Krankmacher

Bevor wir in die **Details** eintauchen, hier ein **Überblick** über die 10 häufigsten versteckten Krankmacher, die trotz "normaler" *Laborwerte* oft die **Gesundheit** beeinträchtigen können:

Krankmacher	Aha-Moment
1. Normale Blutwerte – die Illusion	Normal heißt nicht gesund
2. Stille Entzündung	Das Feuer im Hintergrund
3. Cholesterinlüge	Nicht die Zahl, sondern die Oxidation ist das Problem
4. Mitochondrien-Burnout	Zellen im Energiesparmodus
5. Hormonchaos durch Stress	Wenn Cortisol Regie übernimmt
6. Vitamin-B12-Irrtum	Labor normal – Körper oft im Mangel
7. Darm – unterschätzter Kriegsschauplatz	80% der Immunabwehr sitzt im Bauch
8. Umweltschadstoffe	Die blinden Flecken im Alltag
9. Gene sind Schalter	Kein Schicksal, sondern Steuerung
10. Schlaf & Licht	Das vergessene und wichtigste "Medikament"



Auf den folgenden Seiten werden wir jeden dieser versteckten Krankmacher genauer unter die **Lupe** nehmen und ich zeige dir, wie du sie in deinem eigenen Leben **erkennen** kannst.

# Normale Blutwerte oft eine Illusion

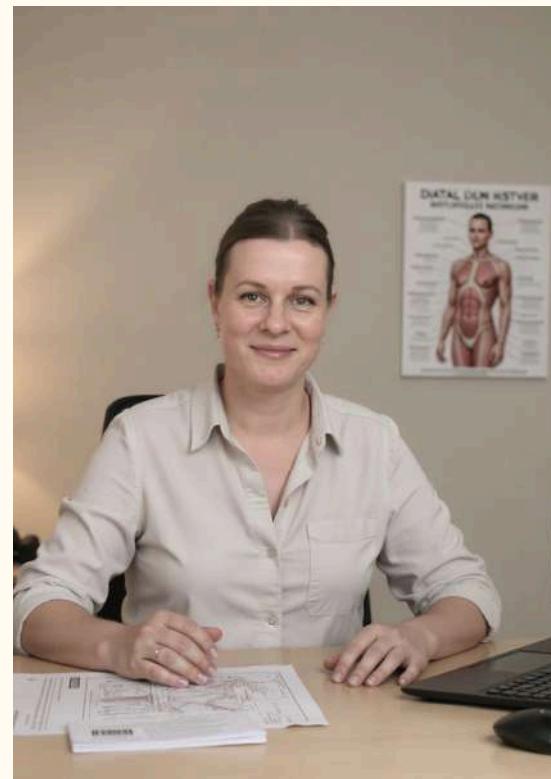
Du bekommst deinen **Laborzettel** bzw. **Blutbefund** vom Arzt zurück und hörst nur: „*Alles im grünen Bereich.*“ Und **trotzdem** bist du z.B. ständig müde oder erschöpft...

**Wichtig zu wissen:** Viele Blutwerte werden nach **statistischen Normen** beurteilt. Funktionell kann ein Blutwert wie z.B. Ferritin (Speichereisen) schon im Mangel sein und dein Labor zeigt es trotzdem als „normal“ an. Warum ist das so?

Antwort: Die **Referenzbereiche** und **Normwerte** orientieren sich an **Durchschnittswerten der normalen (vermeintlich gesunden) Bevölkerung** und nicht an optimalen Werten für echtes Wohlbefinden.

Wusstest du, dass ein **Ferritin** von 30 µg/l offiziell „okay“ ist, aber bereits mit **Eisenmangel** vereinbar sein kann? (besonders ohne Entzündung)

**Allgemein:** Optimale Blutwerte liegen oft deutlich höher oder niedriger als die Mindestwerte des Referenzbereichs.



In der **Matacura-Ausbildung** lernst du übrigens auch **Blutwerte** richtig zu entschlüsseln, statt sie nur oberflächlich zu lesen. Und das ganz *einfach* und *unkompliziert!*

# Stille Entzündung das heimliche Feuer

Stell dir vor, in deinem Körper glimmt ständig ein **kleines Feuer** und das Tag und Nacht. Kein Fieber, kein direkter Alarm, aber es raubt dir langsam aber sicher deine **Kraft**.

## Unsichtbar im Standardlabor

**Chronische Mikroentzündungen** werden in Standardtests oft nicht erkannt, wirken aber wie ein **Dauer-brand** auf deinen Körper.

## Energieräuber

Sie machen müde, bremsen dein **Immunsystem** aus und fördern vorzeitige **Alterungsprozesse**.

## Verkannte Gefahr

Wusstest du, dass stille Entzündungen dein Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** erhöhen können, auch wenn dein **CRP** vermeintlich normal ist?

Wichtige **Blutwerte** für dich um herauszufinden, ob du unter **stillen Entzündungen** leidest, sind v.a. **hsCRP** und die **Lipidperoxide** (v.a. MDA-LDL für oxidativen Stress).

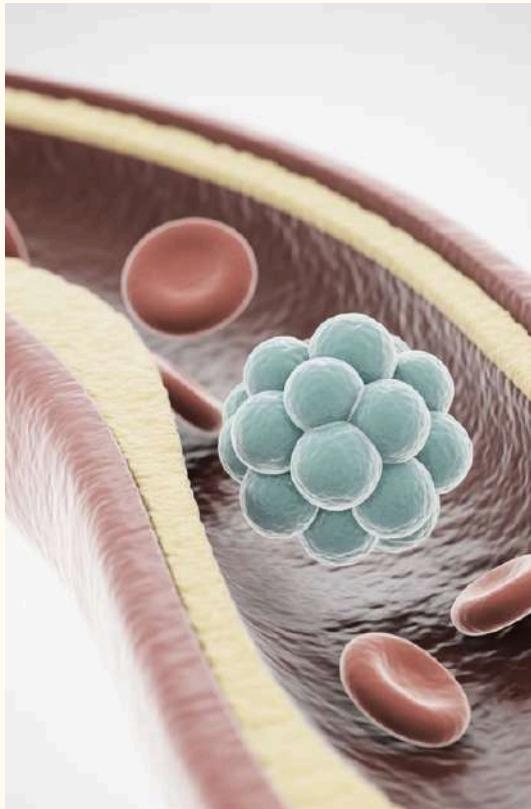
Weitere Hinweise, die das Risiko erhöhen, dass du unter **chronischen Mikroentzündungen** leidest:

- *Übergewicht*
- *Autoimmunerkrankungen*
- *häufige Infekte oder langwierige Erkältungen*
- *Konsum von Nikotin & Alkohol*
- *Dauerstress*
- *dauerhafte Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf*



In meiner **Matacura Ausbildung** lernst du auch, welche **Blut- und Stuhlmarker** das stille Feuer wirklich sichtbar machen und wie du gezielt gegensteuern kannst.

# Die Cholesterinlüge der falsche Feind?



Jahrzehntelang wurde uns eingeredet: **Cholesterin ist der Bösewicht und die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Doch diese vereinfachte Sichtweise führt oft in die Irre und lenkt vom eigentlichen Problem ab!

Tatsächlich ist Cholesterin ein **unverzichtbarer Baustein** für dein Leben: Es ist entscheidend für die Stabilität deiner **Zellmembranen**, die Produktion wichtiger **Hormone** (z.B. Testosteron, Östrogen und dem Stresshormon Cortisol) sowie für die Synthese von **Vitamin D** und **Gallensäuren**.

Die eigentliche „Lüge“ ist also, dass man den **Cholesterin-Gesamtwert** isoliert betrachtet hat. Entscheidend sind aber vielmehr Entzündungsparameter, oxidiertes LDL und v.a. die **ApoB-Partikelmenge**, die wie kleine „Transporter“ durch dein Blut zirkulieren und sich in Gefäßwänden ablagern können. **Kernaussage: Cholesterin ist lebenswichtig und seine „Gefahr“ entsteht erst durch tieferen Kontext und die jeweilige Transportform!**

## Das wahre Risiko erkennen

**Entzündung und oxidiertes LDL erhöhen das Risiko deutlich.**

Dennoch gilt: **Das Risiko steigt mit der lebenslangen Exposition an ApoB-Partikeln**, also v.a. LDL. **Sinnvolle Blutwerte** sind daher: **hsCRP** (Entzündungsmarker), **ApoB** und / oder **Non-HDL-Cholesterin + oxidiertes LDL (MDA-LDL)**

**ApoB-Partikel** kannst du dir wie ein **Strichcode** auf jedem LDL-Paket vorstellen. Je mehr LDL-Pakete unterwegs sind, desto größer die Gefahr, dass welche davon an der **Gefäßwand** hängenbleiben und das unabhängig davon, wieviel Cholesterin sie jeweils tragen.

Nicht der **Cholesterinwert** an sich, sondern seine Qualität und Oxidation entscheiden über das tatsächliche **Risiko**.

### Risikotreiber

Oxidation, Entzündung und **kleine dichte LDL-Partikel**

### Diagnosefokus

**Blut:** hs-CRP, oxidiertes LDL und Partikelgröße messen

### Kernbotschaft

Cholesterin ist **lebenswichtig**, nicht per se böse



# Mitochondrien-Burnout

## Zellen im Stromsparmodus

Stell dir vor, dein Smartphone läuft nur noch im absoluten **Energiesparmodus**, weil der **Akku** ständig unter 20 % liegt. Genauso fühlen sich deine Zellen an, wenn deine **Mitochondrien** (Kraftwerke deiner Zellen) nicht mehr optimal arbeiten (können). Dies führt zu einem **systemischen Energiemangel**, der sich in verschiedenen oft subtilen Symptomen äußern kann.

### Symptome des Energiemangels

Wenn deine Mitochondrien nicht ausreichend **ATP** (Energiewährung des Körpers) produzieren, äußert sich das oft als **chronische Müdigkeit, Brain Fog** und / oder tiefgreifende **Erschöpfung**, die auch durch **Schlaf** oft nicht besser wird. Jeder einzelne zelluläre Prozess leidet dann unter diesem **Energiemangel**.

### Folgen von Nährstoffmangel

Mitochondrien sind auf viele **spezifische Nährstoffe** angewiesen, um reibungslos zu funktionieren. Ein Mangel an **B-Vitaminen** (v.a. B1, B2, B3), **Magnesium, Eisen, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure oder L-Carnitin** kann die Energieproduktion erheblich drosseln. Ohne diese entscheidenden Co-Faktoren geraten die Zellkraftwerke ins Stocken, selbst wenn ausreichend "Brennstoff" (meistens **Glucose**) vorhanden ist.

copyright Dr. med. Maria Folk



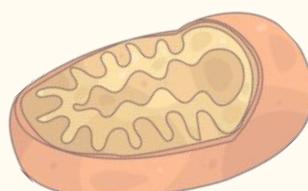
Wusstest du, dass Mitochondrien in den meisten Geweben den Großteil der **ATP-Energie** liefern. Die meiste Energie für all unsere Bewegungen, Gedanken und Zellfunktionen stammt aus diesen winzigen **Zellkraftwerken!**

### Auswirkungen von chronischem Stress

Dauerhafter psychischer oder physischer Stress belastet deine Zellkraftwerke enorm. **Stresshormone** wie Cortisol können die mitochondriale Funktion direkt beeinträchtigen, indem sie die Effizienz der Energieproduktion mindern und **oxidativen Stress (freie Sauerstoffradikale)** in den Mitochondrien erhöhen. So entsteht ein **Teufelskreis** aus **Energiemangel** und verstärkter Stressreaktion.

### Beeinträchtigung durch Umweltgifte

Wir sind täglich einer Vielzahl von **Umweltgiften** ausgesetzt, die direkt in die mitochondrialen Stoffwechselprozesse eingreifen können. Schwermetalle (z.B. Quecksilber, Blei), Pestizide, Weichmacher (Phthalate) und Luftschadstoffe können die Enzymkomplexe der **Atmungskette** blockieren und so eine effiziente Energieerzeugung verhindern. **Folge:** Die Mitochondrien kämpfen gegen diese "Angreifer" statt Energie für uns zu produzieren. *Ein Dilemma.*



# Hormonchaos durch Stress

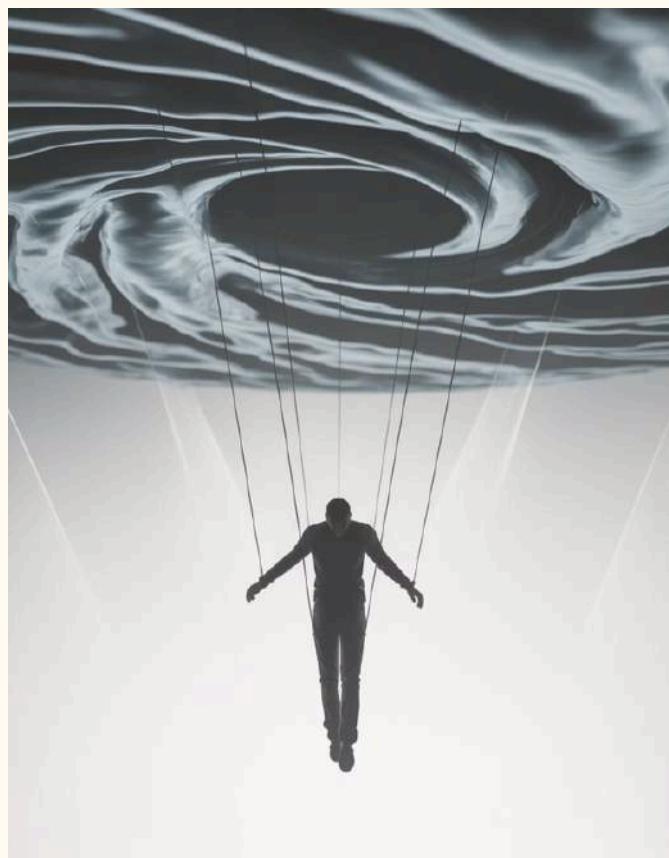
**Bist du auch oft gereizt, erschöpft und hast Schlafprobleme, die dir manchmal den letzten Nerv rauben?** Was sich wie ein "normales" Leben unter Druck anfühlt, ist oft ein **Alarmsignal**: Denn chronischer Stress wirbelt dein gesamtes **Hormonsystem** durcheinander, mit weitreichenden Folgen für dein Wohlbefinden.

Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte (Stresshormon) führen zu einer Kaskade von **Ungleichgewichten**. Der Körper "priorisiert" die **Cortisolproduktion** oft auf Kosten anderer wichtiger Hormone wie z.B. Progesteron (> wird gedrosselt) oder unserer Schilddrüsenhormonen (> zu wenig aktives T3).

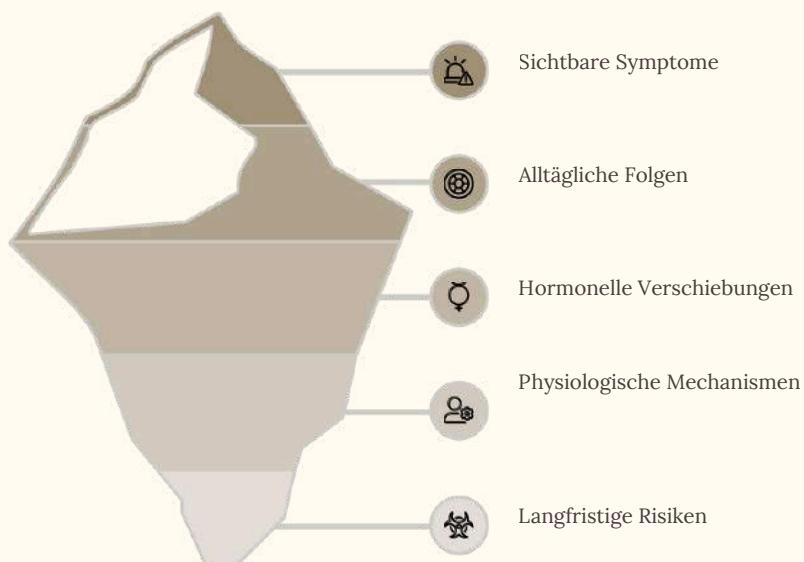
**Die Folgen?** Dein Blutbild bzw. Speichelbefund kann beim Arzt noch "unauffällig" wirken, während dein Alltag von **Stimmungsschwankungen**, hartnäckigen **Gewichtsproblemen** (besonders am Unterbauch!) und einem tief sitzenden **Energiemangel** geprägt ist. Du bist ggf. auch anfälliger für Infekte, deine Verdauung spielt verrückt und deine Libido kann im Keller sein.

## Wusstest du, dass...

...**chronischer Stress** dein Hormon **Progesteron** in **Cortisol „umleiten“** kann > chronischer Stress verschiebt die **HPA-Achse** und kann die Geschlechts-hormon-Achse schwächen. Das wird umgangssprachlich als "*Pregnenolone Steal*" beschrieben. Dieser Zustand kann dann zu Symptomen wie z.B. PMS, Angstzuständen oder Schlafstörungen führen.



In der **Matacura-Ausbildung** lernst du, die **komplexen hormonellen Muster** zu entschlüsseln, bevor sie sich chronisch verfestigen und gezielt mit individuellen Strategien gegen-zusteuren, um dein hormonelles Gleichgewicht wiederherzustellen und deine **Energie** zurück zu gewinnen :-)



# Vitamin-B12-Irrtum

## Das Problem:

Symptome trotz "normaler" Werte...

Dein routinemäßig im **Blut** gemessener Vitamin-B12-Wert ist im **Normalbereich**.

Und doch leidest du ggf. unter anhaltender chronischer Erschöpfung, hartnäckigem Brain Fog, Konzentrationsproblemen, Gedächtnisschwäche oder unerklärlichem Kribbeln & Taubheitsgefühlen in Händen und Füßen.

Diese **Diskrepanz** zwischen Laborwert und körperlichem Befinden ist ein häufiges und oft übersehenes **Warnsignal**.

## Die Wahrheit:

Nicht die Menge, sondern die Verfügbarkeit zählt!

Der **Gesamt-B12-Wert im Serum** ist oft **irreführend**, da er sowohl die aktive als auch die inaktive Form des Vitamins misst. Entscheidend ist jedoch, wieviel **aktives und zellverfügbares Vitamin B12** (*Holotranscobalamin* oder *HoloTC*) in deinem Körper zirkuliert und von den Zellen genutzt werden kann.

Zudem ist der Wert der **Methylmalonsäure** (MMA) im Urin oder Blutserum ein viel präziserer Indikator, da dieser Stoff bei einem **funktionellen B12-Mangel** ansteigt, lange bevor der Gesamt-B12-Wert absinkt.

## Die Konsequenz:

folgeschwere Gesundheitsauswirkungen

Ein **unerkannt** bleibender funktioneller B12-Mangel kann weitreichende Folgen haben.

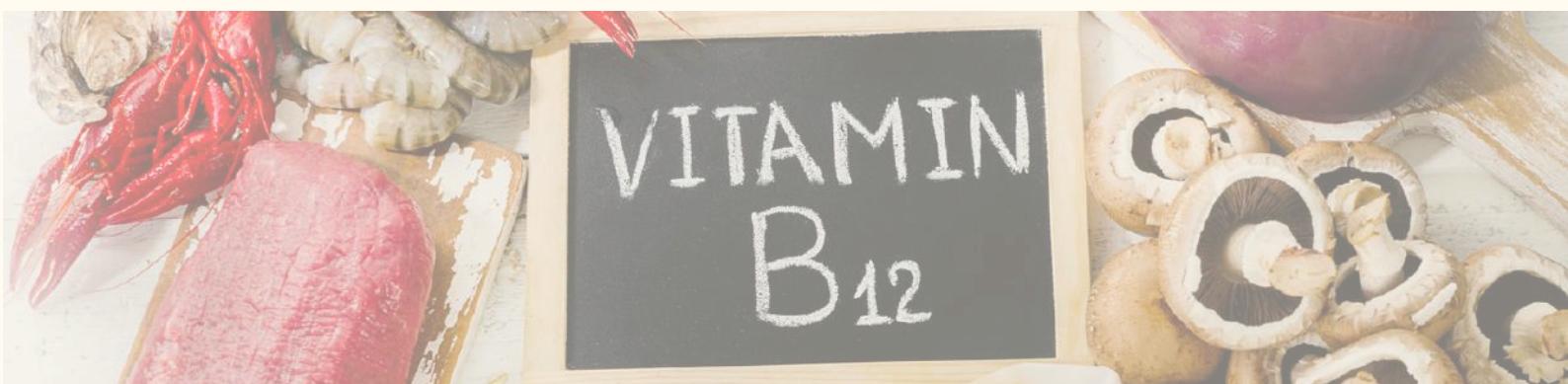
Er kann z.B. zu neurologischen Schäden wie peripherer Neuropathie, Koordinationsstörungen, Gedächtnisverlust und sogar Demenz-ähnlichen Zuständen führen.

Darüber hinaus kann er eine **Blutarmut** verursachen, die sich durch starke Müdigkeit, Blässe und Kurzatmigkeit äußern kann.

## Der **funktionelle B12-Mangel** ist weit verbreitet

Ein subklinischer **B12-Mangel** betrifft in Deutschland etwa **5-7 % der Erwachsenen** unter 60 Jahren. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko: Bei über 65-Jährigen sind es in Studien rund 27 % und in speziellen Risikogruppen sogar bis zu 40 %. Besonders gefährdet sind hierbei **Vegetarier** und **Veganer** (aufgrund der rein tierischen Herkunft von Vitamin-B12) sowie Menschen mit chronischen **Darmproblemen** (z.B. Morbus Crohn, Zöliakie, Magenschleimhaut-entzündung) und Personen über 50 Jahre, deren **Magensäureproduktion** oft immer mehr nachlässt, was die **Aufnahme** des Vitamins erschwert.

**TIPP:** häufig nur der B12-Wert im Blutserum (i.S.) gemessen und nicht die B12-Speicherform "**Holo-Transcobalamin**", was viel verlässlicher einen Vitamin-B12-Mangel aufdecken würde!



Ursachenmedizin bedeutet: tiefer schauen.  
Genau das trainieren wir in **Matacura**.

# Einladung



# Einladung für dich

Gesundheit ist kein Zufall. **Sie ist ein Puzzle.**  
Lass uns gemeinsam die Teile zusammensetzen.

Die versteckten Krankmacher, die wir bisher in diesem **Guide** betrachtet haben, sind erst der **Anfang**. Wenn du bereit bist, tiefer einzutauchen und **konkrete Strategien** für deine individuellen Herausforderungen zu entwickeln, dann ist der **nächste Schritt** ganz einfach.



## Sei dabei beim Matacura Heilungabend (live)

1. Oktober 2026 / 19:00 Uhr

Melde dich *kostenlos und unverbindlich* unter diesem Link an und entdecke, wie **Ursachen-medizin** dein komplettes Leben verändern kann. An diesem Heilungsabend erfährst du mehr über den Matacura-Ansatz und wie er dir helfen kann, deine gesundheitlichen Herausforderungen zu meistern.

Anmeldung Matacura-  
Heilungsabend



## Was erwartet dich noch?

- ((▶)) • Live und persönlich
- ♥ • private Einblicke in meine eigene Gesundheitsreise
- 👁 • Überblick aller Inhalte & Module
- ✓ • konkreter Ablauf & Aufbau der Ausbildung
- 💎 • Exklusivleistungen & Besonderheiten
- ❓ • offene Fragerunde
- 🎥 • inklusive Aufzeichnung

Die  
10 häufigsten  
versteckten  
Krankmacher

(7-10)



# Der Darm

## der unterschätzter "Kriegsschauplatz"

Ein sehr großer Teil unseres **Immunsystems** sitzt im Darm und damit ist er das größte Immunorgan und prägt jederzeit **Entzündungs- und Toleranzreaktionen** in unserem Körper. An diesem Ort wird also täglich über deine **Gesundheit** (bzw. **Krankheit**) entschieden. Ein gestörtes Darmmikrobiom bedeutet, dass das Gleichgewicht zwischen **nützlichen und schädlichen Bakterien**, Hefen und Pilzen verschoben ist. Dies kann nicht nur zu **Verdauungsbeschwerden** (Blähungen, Verstopfung oder Durchfall) führen, sondern auch zur vermehrten Produktion von **entzündungsfördernden** Stoffen und Toxinen führen. Diese Ungleichgewichte können die **Nährstoffaufnahme** massiv beeinträchtigen und sogar deine **Stimmung** beeinflussen, da z.B. ein Großteil deines **Serotonins (Glückshormon)** im Darm produziert wird.



Die **Darmbarriere** (feine Zellschicht) soll eigentlich nur die "richtigen" **Nährstoffe** passieren lassen. Doch bei einer durchlässigen Darmbarriere (**Leaky Gut**) entstehen kleine **Lücken**, durch die unverdaute Nahrungsbestandteile, Bakterienprodukte und Umweltgifte direkt in den **Blutkreislauf** gelangen können.

Dein Immunsystem reagiert dann total über, was z.B. chronische systemische Entzündungen, **Nahrungsmittel-unverträglichkeiten**, Autoimmunerkrankungen, Hautprobleme und neurologische Symptome wie "Brain Fog" oder Konzentrationsschwierigkeiten auslösen kann.

Zusätzlich können **stille Infektionen** wie eine **Dünndarmfehlbesiedlung** (SIBO), eine übermäßige **Candida**-Besiedlung (Hefepilz) oder sogar **Parasiten** über Jahre hinweg dein System schleichend untergraben. Sie verursachen **chronische Entzündungen**, rauben dir **Energie** und verhindern, dass dein Darm seine vielfältigen Funktionen als **Immunzentrale, Nährstoffverarbeiter und Hormonregulator** optimal erfüllen kann.



Wusstest du, dass dein Darm mehr Nervenzellen enthält als dein Rückenmark? Er wird nicht umsonst als "**zweites Gehirn**" bezeichnet!

In **Matacura** lernst du, die komplexen Zusammenhänge deiner **Darmgesundheit** einfach zu verstehen, die richtigen **Labortests** zu wählen und gezielte Strategien einzusetzen, um dein "zweites Gehirn" wieder ins Gleichgewicht zu bringen und deine gesamte Gesundheit zu transformieren.

**ca. 80%**

Immunsystem

Deines Immunsystems arbeitet im Darm als **erste Verteidigungslinie**.

**100 Billionen**

Bakterien

leben in deinem Darm > eine mikrobielle Welt, die deine **Gesundheit** steuert.

**500 Mio.**

Nervenzellen

Befinden sich in deinem **zweiten Gehirn** und steuern die Verdauung.

# Umweltschadstoffe die blinden Flecken



Auch wenn du dich gut ernährst und dein Schlaf perfekt ist > **unsichtbare Umweltschadstoffe können deine Gesundheit massiv untergraben**. Über die Atemluft, Nahrung und Wasser gelangen sie still und leise in deinen Körper und akkumulieren (reichern sich an).

Diese Toxine können dann wichtige **Enzyme blockieren**, die Energieproduktion deiner Mitochondrien drosseln oder dein sensibles **Hormonsystem** stören. Sie werden leider in der Schulmedizin viel zu selten getestet, sind aber immer öfters eine unerkannte Mitursache für z.B. hartnäckige Müdigkeit, neurologische Beschwerden, unerklärliche Gewichtszunahme, chronische Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen.

Selbst die gesündeste Ernährung kann **wirkungslos** bleiben, wenn dein Körper mit **Umweltgiften** kämpft.



## Schimmelpilze (Mykotoxine)

Schimmelpilze produzieren hochgiftige **Mykotoxine** (z.B. Aflatoxine, Ochratoxine), die nicht nur das Nervensystem schädigen und zu Konzentrationsschwäche sowie neurologischen Symptomen führen können, sondern auch dauerhaft die **Atemwege** reizen und chronische Erschöpfung begünstigen können. Sie verstecken sich oft in feuchten Wohnräumen und sind über die Atemluft eine konstante Belastung.

## Schwermetalle (Blei, Quecksilber)

Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium oder Aluminium gelangen v.a. über Nahrung, Wasser, alte Zahnfüllungen oder Industriegase in unseren Körper. Dort blockieren sie nicht nur entscheidende **Enzyme**, die für die Entgiftung und Nährstoffverwertung wichtig sind, sondern stören auch die Funktion der **Mitochondrien** und können zu organischen Schäden führen, die sich als chronische Schmerzen, Erschöpfung oder neurologische Probleme manifestieren können.

## Pestizide & Herbizide

Diese chemischen Substanzen, die in unserer Nahrung, im Wasser und sogar in der Luft zu finden sind, wirken oft als **Hormongifte**. Sie können z.B. die Schilddrüsenfunktion negativ beeinträchtigen oder zu einer **Östrogendominanz** beitragen und so das gesamte Hormonsystem aus dem **Gleichgewicht** bringen. Ihre neurotoxische Wirkung kann zudem die Darmgesundheit und das Immunsystem negativ beeinflussen.

In **Matacura** lernst du, wie du die Folgen dieser unsichtbaren Feinde erkennst, die richtigen **diagnostischen Tests auswählst** und gezielte **Strategien** für eine effektive Ausleitung und Prävention findest. Denn nur ein von Umweltgiften befreiter Körper kann sein **volles Potenzial** entfalten.

# Unsere Gene

## Lifestyle-Schalter

**„Das haben alle in meiner Familie.“**

Aber Gene sind kein unveränderliches Schicksal, sondern ein dynamischer Bauplan bzw. Drehbuch, dessen Aktivität wir maßgeblich beeinflussen können!

Die **Epigenetik** ist das (noch neue) faszinierende Feld, das enthüllt, wie dein **Lebensstil** direkt beeinflusst, welche deiner Gene "angeschaltet" oder "abgeschaltet" werden.

Es geht nicht darum, deine **DNA zu verändern** (das geht eh nicht!), sondern darum, wie dein Körper diese liest und interpretiert. Faktoren wie Ernährung, Stressmanagement, Schlafqualität oder die Belastung durch Umweltschadstoffe sind sehr wichtige **externe Schalter**, die deine genetische Veranlagung extrem modulieren können.

### Beispiele:

spezifische genetische Variationen (= **Polymorphismen**) wie z.B. im **MTHFR-Gen** können deine Fähigkeit zur Entgiftung und zur Produktion wichtiger Neurotransmitter beeinträchtigen. Eine Variation im **COMT-Gen** kann beeinflussen, wie schnell dein Körper Stress-hormone und Neurotransmitter wie Dopamin abbaut, was deine Anfälligkeit für Stress und deine Stimmung reguliert.

Mit dem richtigen Wissen und gezielten Lebensstilinterventionen kannst du diese potenziellen Schwachstellen ausgleichen und deine genetische Prädisposition **proaktiv** managen.



Wusstest du, dass **über 90%** deiner Gene durch bewusste Lebensstilentscheidungen und Umwelteinflüsse moduliert werden können?  
**Du bist nicht Opfer deiner Gene, du bist ihr Dirigent!**

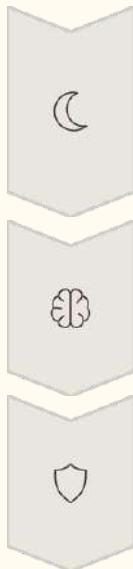
Innerhalb der **Matacura-Ausbildung** bekommst du eine u.a. individuelle Auswertung deiner eigenen Genanalyse von mir - praktisch und lösungsorientiert entschlüsselt.

Sie dient dir als wertvolle Information, um präzise und **personalisierte Gesundheitsstrategien** für dein optimales **Wohlbefinden** zu entwickeln.

# Schlaf & Licht

## das vergessene “Medikament”

Schlaf ist kein Luxus, sondern deine nächtliche Reparaturwerkstatt.



### Hormonregulation

Während des Schlafs werden wichtige **Hormone** wie Wachstumshormone ausgeschüttet und dein Stresshormon **Cortisol** reguliert.

### Gehirnreinigung & Blaulicht

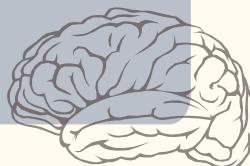
Das sogenannte **glymphatische System** wird im **Tiefschlaf** aktiv und reinigt dein Gehirn von Stoffwechselabfällen. Starkes **Kunstlicht** am Abend verzögert die **Melatonin-Ausschüttung** und den Schlafbeginn.

### Immunstärkung

Schlaf unterstützt dein **Immunsystem** und verbessert die **Abwehrfähigkeit** gegen Infektionen.

Wusstest du, dass sich dein Gehirn im **Tiefschlaf** wie eine Spülmaschine reinigt?

Der **glymphatische Fluss entfernt Stoffwechselabfälle und potentiell schädliche Proteine.**



### Wichtig!

Künstliches Licht (besonders **blaues** Licht am Abend), fehlender Tiefschlaf und Schlaf-Unterbrechungen schwächen diese wichtigen Prozesse massiv. Darum gibt es in Matacura soagra ein eigenes Modul nur für Schlaf und Regeneration. **Denn Schlaf ist Priorität #1!**



**Bonus für dich**



# Mach den Check!

Kreuze an, was auf dich zutrifft, um erste Anzeichen für tieferliegende Ursachen zu erkennen:

## Chronische Müdigkeit & Energiemangel

Fühlst du dich trotz ausreichend Schlaf andauernd erschöpft so als wären deine Zellen im **Stromsparmodus?**

## "Brain Fog" & Konzentrationsprobleme

Hast du Schwierigkeiten dich zu konzentrieren, leidest unter Gedächtnisproblemen oder einem allgemeinen "Nebel im Kopf"?

## Häufige Infekte & schwaches Immunsystem

Bist du auffallend oft krank oder scheinst Infekte nur schwer abzuschütteln, was auf eine gestörte Darmgesundheit oder stille Entzündungen hindeuten könnte?

## Unerklärliche Gewichtszunahme & Hormonchaos

Hast du Schwierigkeiten Gewicht zu verlieren, obwohl du deine Ernährung angepasst hast und es für dich unerklärlich ist, warum die Zahl auf der Waage nicht sinkt?

## Chronische Schmerzen & Entzündungen

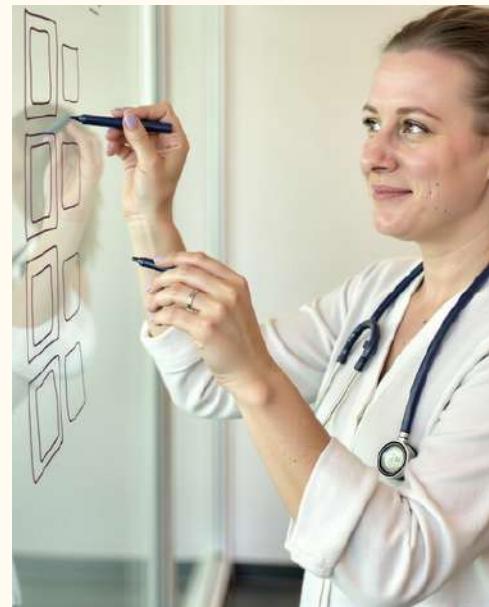
Leidest du z.B. unter diffusen Gelenk- oder Muselschmerzen oder chronischen Kopfschmerzen / Migräne?

## Verdauungsprobleme & Darmbeschwerden

Plagen dich regelmässig Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder ein **Reizdarm**, was ein Darmproblem klar offenbart?

### Auswertung

Wenn du bei **zwei oder mehr Punkten** zustimmst, lohnt es sich, tiefer hinzuschauen. Diese Anzeichen können auf versteckte Krankmacher wie Mitochondrien-Burnout, Hormonchaos oder Umweltbelastungen hindeuten.



Viele dieser Symptome werden oft **isoliert** betrachtet, sind aber häufig **miteinander verbunden** und weisen auf systemische Probleme hin, die in den tieferliegenden **Ursachenmedizin-Kompass** fallen.



### Die gute Nachricht:

Mit dem richtigen Wissen und gezielten Maßnahmen, wie du sie in der Matacura-Ausbildung findest, kannst du viele dieser Probleme an der **Wurzel** packen. Der erste Schritt ist, die **wahren Ursachen** ausfindig zu machen und nicht nur die Symptome zu behandeln.



# BONUS für dich

## 5 Nährstoffe für mehr Energie

Diese **5 Mikronährstoffe** spielen eine besondere Rolle für deine **Zellenergie** und **Vitalität**. Sie können direkt deine Mitochondrien unterstützen und bei Erschöpfungszuständen hilfreich sein. **Die Studienlage hierzu ist unterschiedlich** > Wirkung ist abhängig von Dosis, Dauer und individueller Ausgangslage



### Coenzym-Q10

Dein Energiebooster für die Mitochondrien. Besonders wichtig ab dem 40. Lebensjahr, da hier die körpereigene Produktion rapide abnimmt. CoenzymQ10 unterstützt die Elektronentransportkette in den Zellkraftwerken. Tipp: **Ubiquinol** statt Ubiquinon



### PQQ

Pyrrolochinolinchinon fördert die Bildung **neuer Mitochondrien** (Biogenese) und schützt bestehende vor oxidativem Stress. Ein wahrer Energiemultiplikator.



### Astaxanthin

Ein sehr starkes **Antioxidans** und innerer Sonnenschutz. Schützt Zellmembranen und kann Entzündungsprozesse reduzieren. Besonders wertvoll bei Belastung durch UV-Strahlung und freien Sauerstoffradikalen (siehe MDA-LDL).



### OPC

sogenannte Proanthocyanidine aus Traubenkernen können Gefäßschutz und Anti-Aging-Effekte bieten. Unterstützen die normale Kollagenbildung und die Mikrozirkulation.



### NADH

**Schlüsselsubstanz** für die Energieproduktion und zahlreiche Stoffwechselprozesse. NADH unterstützt die ATP-Synthese in den Mitochondrien.

Diese Nährstoffe sind **keine Wundermittel**, sondern gezielte Unterstützung für deine Zellprozesse. Ihre Wirkung entfaltet sich am besten in **Kombination** mit einem gesunden Lebensstil.

**Keine Einnahme** ohne Rücksprache in Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Einnahme von pharmazeutischen Medikamenten.

# Matacura-Ausbildung



Deine **Intensivausbildung** in ganzheitlicher Ursachenmedizin, funktioneller Analytik und neuem Gesundheitsdenken.

# Dein nächster Schritt

Gesundheit ist kein Zufall. **Sie ist ein Puzzle.**  
Lass uns gemeinsam die Teile zusammensetzen.

Die versteckten Krankmacher, die wir in diesem Guide zusammen betrachtet haben, sind erst der **Anfang**. Wenn du bereit bist, tiefer einzutauchen und **konkrete Strategien** für deine individuellen Herausforderungen zu entwickeln, dann ist der **nächste Schritt** ganz einfach.



**Sei dabei beim MataCura  
Heilungabend (live)**

01. Oktober 2026 / 19:00 Uhr

Melde dich *kostenlos und unverbindlich* unter diesem Link an und entdecke, wie **Ursachen-medizin** dein komplettes Leben verändern kann. An diesem Heilungsabend erfährst du mehr über den Matasura-Ansatz und wie er dir helfen kann, deine gesundheitlichen Herausforderungen zu meistern.

**Anmeldung Matacura-  
Heilungsabend**



## Was erwartet dich noch?

- ((▶)) • Live und persönlich
- ♥ • private Einblicke in meine eigene Gesundheitsreise
- 👁 • Überblick aller Inhalte & Module
- ✓ • konkreter Ablauf & Aufbau der Ausbildung
- 💎 • Exklusivleistungen & Besonderheiten
- ❓ • offene Fragerunde
- 🎥 • inklusive Aufzeichnung



Intensivausbildung für ganzheitliche  
Ursachenmedizin & neues Gesundheitsdenken

Anmeldung Matacura-  
Heilungsabend



1. Oktober 2026 / 19:00 Uhr

Ich freue mich auf dich!



[instagram.com/holisticdoc.maria](https://instagram.com/holisticdoc.maria)



<https://drmariafolk.de>



[drmariafolk.de/matacura](https://drmariafolk.de/matacura)

# Quellen

- Brian A. Ference et. al, Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel, European Heart Journal, Volume 38, Issue 32, 21 August 2017, Pages 2459–2472
- Ridker PM et. al, Antiinflammatory Therapy with Canakinumab for Atherosclerotic Disease. *N Engl J Med.* 2017 Sep 21;377(12):1119–1131. doi: 10.1056/NEJMoa1707914. Epub 2017 Aug 27. PMID: 28845751
- Borén J, Chapman MJ et. al, Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease: pathophysiological, genetic, and therapeutic insights: a consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. *Eur Heart J.* 2020 Jun 21;41(24):2313–2330. doi: 10.1093/euroheartj/ehz962. PMID: 32052833; PMCID: PMC7308544
- Camaschella C. Iron-deficiency anemia. *N Engl J Med.* 2015 May 7;372(19):1832–43. doi: 10.1056/NEJMra1401038. PMID: 25946282
- Fewer US adults had low or transitional vitamin B<sub>12</sub> status based on the novel combined indicator of vitamin B<sub>12</sub> status compared with individual, conventional markers, NHANES 1999–2004, Mineva, Ekaterina M et al., *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 114, Issue 3, 1070 - 1079
- Fenton TM et. al, Immune Profiling of Human Gut-Associated Lymphoid Tissue Identifies a Role for Isolated Lymphoid Follicles in Priming of Region-Specific Immunity. *Immunity.* 2020 Mar 17;52(3):557–570.e6. doi: 10.1016/j.jimmuni.2020.02.001. Epub 2020 Mar 10. PMID: 32160523; PMCID: PMC7155934
- Mitochondria at the crossroads of health and disease, Suomalainen, Anu et al., *Cell*, Volume 187, Issue 11, 2601 – 2627
- S.K.E. Tam et. al, Dim light in the evening causes coordinated realignment of circadian rhythms, sleep, and short-term memory, *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 118 (39) e2101591118, <https://doi.org/10.1073/pnas.2101591118> (2021)
- Meyer JN et. al, Mitochondria as a target of environmental toxicants. *Toxicol Sci.* 2013 Jul;134(1):1–17. doi: 10.1093/toxsci/kft102. Epub 2013 Apr 29. PMID: 23629515; PMCID: PMC3693132
- Castro-Marrero J et. al, Effect of Dietary Coenzyme Q10 Plus NADH Supplementation on Fatigue Perception and Health-Related Quality of Life in Individuals with Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients.* 2021 Jul 30;13(8):2658. doi: 10.3390/nu13082658. PMID: 34444817; PMCID: PMC8399248
- Hwang PS, Machek SB et. al, Effects of Pyrroloquinoline Quinone (PQQ) Supplementation on Aerobic Exercise Performance and Indices of Mitochondrial Biogenesis in Untrained Men. *J Am Coll Nutr.* 2020 Aug;39(6):547–556. doi: 10.1080/07315724.2019.1705203. Epub 2019 Dec 20. PMID: 31860387