



# Die Endobiose und die Ernährung nach Enderlein

## Hinweise zur diätetischen Unterstützung der Therapie

veröffentlicht in SANUM-Post Nr. 35/1996, Seite 24 - 26

*Vorbemerkung der Redaktion: Der folgende Textbeitrag ist eine Zusammenstellung von Hinweisen zu der Ernährung bei dem Krankheitszustand der Endobiose auf Basis der Forschungen von Professor G. Enderlein und wurde in der vorliegenden Fassung erstmals 1958 von dem Immunbiologischen Institut Enderleins, Aumühle/Hamburg, veröffentlicht. Auch wegen seiner historischen Bedeutung wird dieser Text hier unverändert wiedergegeben. Seine Grundaussage gilt zudem immer noch, mögen im einzelnen auch manche Hinweise heute, nach 38 Jahren, nicht mehr volle Geltung haben oder Ergänzungen erfordern. So z.B. hat sich die Getreidekruska des schwedischen Ernährungsforschers Are Waerland als hochgradiger Säurebildner herausgestellt. Ihr regelmäßiger Verzehr über Jahre ist manchen Kranken keineswegs gut bekommen. Und zutreffend hat gerade Enderlein den ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt hoch bewertet.*

ENDOBIOSIS („Stausucht“) ist ein von dem Allgemeinbiologen Professor Dr. Günther Enderlein bereits 1937 in der biologischen Medizin eingeführter Sammelkrankheitsbegriff für den großen Komplex der degenerativen Erkrankungen, in erster Linie der Stoffwechselstörungen und -erkrankungen und letztlich der totalen Stoffwechselentgleisung (Krebs-erkrankungen einschließlich einer Anzahl weiterer, bisher als unheilbar geltenden Erkrankungen). Verursacher der Endobiosis ist eine seit Urzeiten im menschlichen Blute krei-

sende Mikrobe, deren Entwicklungskreislauf (Virusstadium - Bakterie - Pilz) von Professor Enderlein seit 1925 dargestellt wurde, der ENDOBIONT.

Nach Professor Enderlein beruht die Endobiosis auf einer durch chronische innere wie durch chronische äußere Schädigungseinflüsse des Blutes, der Körpersäfte und der Körperzellen nach und nach zustandgekommene Aufwärts- und Stärkerentwicklung des Endobionten zu höher valenten, parasitären Wuchsformen mit einem eigenen, die menschlichen Körpersäfte vergiftenden Stoffwechsel (hochgradig potenzierte Milchsäureproduktion).

Da die überwiegende Mehrheit aller chronischen Erkrankungen, abgesehen von der Tuberkulose einschließlich Paratuberkulose, sich auf den Krankheitskomplex der Endobiosis bezieht, alles Krankheiten, deren Umfang bereits Hahnemann vor ein- einhalb Jahrhunderten als „tausendköpfiges Ungeheuer“ (Psora) umschrieben hatte, ist bei der Ernährung vor allem die Tatsache in den Vordergrund zu stellen, daß gerade der Endobiont einen jeden Diätfehler mit einer cyclogenetischen Aufwärtsentwicklung beantwortet, derselbe sich also ausschließlich mit Fleisch, Fisch und Weißmehlprodukten usw. mästet und immer schlimmere pathogene Formen annimmt. Selbst bei der Ernährung von Tuberkulosekranken ist man von den früher so beliebten Mastkuren mit viel Fleisch und salzigen Süppchen abgekommen. Sie haben sich nicht bewährt. Auf dem Speiseplan in fort-

schriftlichen Lungenheilstätten finden wir deshalb schon viel rohes Gemüse. Diese Anstalten haben auch die besten Heilergebnisse.

Zu beachten ist vor allem: Je schwerer der Einzelfall ist, um so strenger ist die Diät einzuhalten. Bei den schwersten Erkrankungen, wie z.B. Krebs, ist es durchaus nicht als Zeichen einer Krankheitsverschlimmerung anzusehen, wenn das Körpergewicht abnimmt, dies um so mehr, wenn der Patient bisher ein übermäßiges Körpergewicht aufwies. Je lebensfrischer die Nahrungsmittel vom Orte der natürlichen Herkunft bis zum Verbraucher gelangen, um so wertvoller sind sie, je mehr sie zur Haltbarmachung künstlich bearbeitet werden, um so minderwertiger sind sie. Die Zusammenhänge zwischen einem biologisch bearbeiteten Boden, Pflanzen, Tier und Mensch sind von ausschlaggebender Bedeutung. Gespritztes Obst oder Gemüse ist auf jeden Fall als schädlich anzusehen.

Bei Kranken, die in Behandlung mit den von Professor Enderlein entwickelten rein biologischen isopathischen Präparaten stehen, können bereits einige wenige Diätfehler, z.B. in Form frühzeitig, das heißt ohne ärztliche Erlaubnis eingenommener Fleischmahlzeiten, genügen, um eine monatelange Kurbehandlung zunichte zu machen; mehrfach wiederholt können sie sogar das Ende durch Entfesselung der Krankheit bedeuten, nämlich durch die unaufhaltsam fortschreitende Endobiosis. Noch ausgeprägter ist dies der Fall bei der bösartigen Lymphdrüsenentartung



(Hodgkinsche Krankheit oder Lymphogranulomatose). Es liegen Beobachtungen vor, die darauf schließen lassen, daß lediglich durch den einmaligen Genuß von Zuckerweißgebäck mit Bohnenkaffee der bösartige Krankheitsverlauf nicht mehr aufzuhalten ist.

Alle „schwarzen Brennstoffe“, gleichgültig ob von Fleisch, Mehl, Fett, Weißgebäck, Kaffee, Kaffee-Ersatz usw., fördern nachweislich die Endobiosis, verschlechtern damit also den Zustand eines Krebsgefährdeten bzw. Krebserkrankten. Für den Krebsgefährdeten bzw. Krebserkrankten sind völlig abzulehnen sämtliche eingewekten Nahrungsmittel und Nahrungsmittel aus Konservendosen. Sie sind keine Lebensmittel mehr, sondern nur noch Nahrungsmittel (Kollath).

### **Ernährungshinweise**

Zu Beginn der Mahlzeiten Obst aller Art, besonders Äpfel, letztere eventuell gerieben, Wenn rohe Früchte schlecht vertragen werden, dann in gedünsteter Form. Auch Dörrobst, naturgemäß getrocknet, besonders getrocknete Aprikosen.

Anstelle früherer Grieß- oder Mehlsuppe möglichst zum Frühstück Brei aus Vollkornschrot aller Getreidearten (Kruska: Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Hirse) mit Zutat von gemahlenem Leinsamen und Beeren, Obstsaft oder Milch und dem besonders wertvollen Sanddornsaft. Alles möglichst in ungekochtem Zustand. Auch wertvoller Honigzusatz ist sehr zu empfehlen. Dieser Vollkornschrotbrei kann auch sparsam mit natürlichen einheimischen Pflanzenwürzen versehen sein, wie etwa Fenchel, Anis, Koriander usw. Solche Vollkornernährung erzieht gleichzeitig den Menschen zu einem sorgfältigen Kauen und bedächtigem Einnehmen der Mahlzeiten. - Zwiebel oder Schnittlauch nicht vergessen. Besonders empfehlenswert ist auch „Müsli“ nach Bircher-Benner.

Hauptmahlzeit: Gemüse in gedünsteter Form können verbessert werden, wenn etwa 1/3 derselben in roher Form zerkleinert dem fertigen Gemüse zugefügt werden, wie etwa bei Spinat, Grünkohl usw. Reichlich grüne Salate möglichst mit Zusatz von Zitronensaft und zerkleinerten frischen Zwiebeln. Suppe und Pudding sind zu meiden. Desweiteren Pflanzensaft von Möhren, Sauerkraut, Brennesseln usw. Hülsenfrüchte sind in ihrem Eiweißgehalt sehr wertvoll, aber zu konzentriert, und werden zweckmäßig gestreckt. Sie bilden Harnsäure.

Die Gartensalate werden übertroffen von den Wildsalaten, wie Löwenzahn, Sauerampfer, Vogelmiere, Brunnenkresse, Wegerich, Scharbockskraut, Melde, Brennessel, Gundersrebe, wilder Hopfen, Schafgarbe, auch Spinat, Mangold, Porree, Schnittlauch, Zwiebelblätter, Zichorienblätter, Kerbel, Pfefferminze, Paprikaschoten usw. Die Salate sind zuzubereiten mit Buttermilch oder Dickmilch, Pflanzenöl oder Dr. Grandels Öl, auch mit Zitrone oder Honig.

Außerdem können die genannten Kräuter auch als dicke Suppe Verwendung finden, wobei wieder ein Drittel roh nach Fertigstellung zugefügt wird. Je mehr Arten man hier hinzuzieht, um so mehr hat man die Gewähr, alle Aufbausubstanzen dem Körper zuzuführen, also Mangelzustände zu vermeiden. Wertvoll ist auch rohes Sauerkraut. Wichtig ist täglich ein Teelöffel voll von bis auf 5 mm Länge gekeimten Weizenkörnern. Unerlässlich ist deren Gebrauch bei multipler Sklerose.

Brot: Je weniger ausgemahlen, um so wertvoller, da in den Schalen die meisten Vitamine lagern. Krebskranke und Krebsgefährdete dürfen auf keinen Fall spezialverpacktes Schnittbrot gebrauchen, da dieses wegen eines meist zweiten, zur besseren Haltbarmachung vorgenommenen Erhitzungsprozesses bzw. durch zusätzliche Verwendung von

Antischimmelmitteln nicht mehr als Lebensmittel, sondern nur noch als Nahrungsmittel anzusehen ist.

Die Kartoffel ist in jeder Form wertvoll. Besonders gesund ist das Wasser von mit Schale gekochten Kartoffeln, da es zahlreiche Mineralsubstanzen und Vitamine enthält. Empfehlenswertes Rezept: Man nimmt ½ Liter Kartoffelwasser von Pellkartoffeln ohne Salz, schüttet 2 Eßlöffel selbstgemahlene Leinsamen und 2 Eßlöffel Weizenkleie hinein, läßt dann nachts über aufweichen und gibt am anderen Tag alles zusammen lauwarm dem Patienten zum Trinken. Wenn angedickt, dann mit Kartoffelwasser verdünnen. Äußerst zuträglich ist Naturreis, das heißt ungeschälter Reis mit Erhaltung des Silberhäutchens. Dieser Reis soll über Nacht eingeweicht und unter Verwendung desselben Wassers nur bei kleiner Flamme 1 bis 3 Minuten zum selbständigen Weiterquellen in eine Kochkiste gesetzt werden. Fertig in Packung gelieferte Reisflocken haben ihren Wert als echte „Lebensmittel“ verloren.

Zucker: Auf keinen Fall weißen Zucker verwenden! Dieser bewirkt Entkalkungsvorgänge an Knochen und Zähnen, fördert dadurch auch die Zahnfäule (Karies). Dafür brauner Zucker (Rohrzucker aus Reformhaus, reiner Bienenhonig...). Daß sich gezuckertes Weißmehlgebäck bei endobiontisch Erkrankten, erst recht bei Krebsgefährdeten und Krebskranken, schädlich auswirkt, wurde bereits eingangs erwähnt.

Fett: Am besten naturreine unbehandelte Pflanzenöle, wie Leinöl, Sesamöl, ... aber auch Kuhbutter. Kokosnußbutter ist vitaminlos und daher nur für Bratzwecke verwendbar. Tierfette sind bei Schwerkranken tunlichst zu vermeiden, da sie nur unvollkommen und ungünstiger verarbeitet werden als alle übrigen Fette: Je mehr sie erhitzt werden, um so schwerer sind sie verdaulich und daher unbedenklich. Weizenkeim-



öl nach Dr. Grandel ist ein hochwertiges Präparat. Damit jedoch im Körper nicht das Gleichgewicht der Vitamine gestört wird, dürfen hiervon täglich nur 1 bis 1½ Teelöffel voll genommen werden, dabei zweckmäßigerweise immer nur in Verbindung mit dem natürlichen Vitamin A (rohen Karotten, Spinat, Kresse, Vollzugsmilch, Rahm, Butter, Eigelb bzw. reinem von Penicillinzusatz freiem Dorschlebertran).

**Käse:** Besonders wertvoll sind einwandfreier Sahnequark, Gervais, Roquefort und Gorgonzola.

**Gewürzkräuter:** Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Majoran, Bohnenkraut, Meerrettich, Sellerie, Portulak, Thymian, Dill, Brunnenkresse, Gurkenkraut, Zitronenmelisse, frisch zerkleinerter Kümmel (speziell gegen Magenbeschwerden krampfhafter Natur). Kochsalz ist zu vermeiden! ... Wichtig ist die Verwendung von Heilerde.

**Getränke:** Nur trinken bei Bedürfnis und nicht aus gedankenloser Gewohnheit, möglichst nicht beim Essen, da sonst der Verdauungssaft verdünnt wird. Beim Teegenuß stets die Sorten wechseln. Der wertvollste Tee ist der Hagebuttentee, bei dem ganze Früchte mit den Kernen verwendet werden. Weiter: Pfefferminz, Schafgarbe, Kamille, Lindenblüte, Holunder, Mistel, Quecke, Salbei, Johanniskraut usw. - Milch in jeder Form, besonders Sauermilch, Dickmilch, Buttermilch und Joghurt. - Ein edles Getränk ist der Apfelsaft wie

andere Süßmoste. Aber nur der halbtürbe oder naturklare und im Warmverfahren hergestellte; der blanke und der im Kaltverfahren mit schwefeliger Säure behandelte Most ist weniger wertvoll. Äthylalkohol in edler Form ist in vernünftigen geringen Mengen genossen unschädlich (Wodka, Korn, gute Weine, Whisky, Cognac). Saure Mineralwässer, besonders Dunarisquelle, und Meerwassertrinkuren verbessern den gestörten Stoffwechsel ...

Wer glaubt, nicht ohne Fleisch- und Fischgenuß auszukommen, der vermeide wenigstens Schweinefleisch und das Fleisch von Masttieren sowie Räucherwaren und bevorzuge weißes Fleisch, wie Kalbfleisch, Geflügel, Wild, Süßwasserfische.

Für Kranke mit Leukämie, Hodgkin ist jegliches tierisches Eiweiß streng verboten, auch nach abgeschlossener Heilbehandlung. Dasselbe gilt auch für Krebskranke mit großer Häufigkeit. Es bedarf eigentlich keiner besonderen Erwähnung, daß das Rauchen von Zigaretten, Zigarren oder das Priemen von Tabak jede Diätwirkung und auch die spezifische isopathische Enderlein-Therapie stark beeinträchtigt bzw. unwirksam macht.

**Wichtiger Hinweis:** Die Giftigkeit von Quecksilberzahnfüllungen wurde bewiesen. Sie macht einen Krebskranken unheilbar. Deshalb müssen bei jeder Heilkur alle Quecksilber (Silber-Amalgam-Plomben) aus den Zähnen entfernt und durch Zement oder bes-

ser Porzellan ersetzt werden. Gleichzeitig wird den ehemaligen Amalgamträgern empfohlen, für die Dauer der Behandlung täglich 3 Teelöffel voll Leinöl einzunehmen sowie eine Kur mit Sulfagen D6 nach Dr. Riethmüller drei Monate durchzuführen, um die Stoffwechselschäden auszugleichen, welche durch chronische Quecksilberschäden entstanden sind.

### **Schlußbemerkungen**

Diese Hinweise mögen sich in das Ganze einer sorgsamsten Tagesgestaltung einfügen. Kräftige Abendmahlzeiten, besonders kurz vor dem Schlafengehen, beeinträchtigen bei empfindlichen Menschen den Schlaf. Die Abendmahlzeit werde möglichst früh eingenommen und enthalte nur leichte Kost. Alle Mahlzeiten sehe man als Augenblicke der Besinnung an, zu denen sich besonders der gehetzte Mensch unserer Tage lassen sollte. Je langsamer, entspannter und sorgfältiger das Einnehmen der Speisen vor sich geht, um so köstlicher sind diese.

Zu heiße und zu kalte Speisen und Getränke sind ganz zu vermeiden. Ebenso wichtig wie die Ernährung ist allseitige Bewegung, richtiges Atmen in reiner Luft, Haut- und Körperpflege und der rechte Tagesrhythmus von Arbeit und Muße, Anspannung und Entspannung sowie der Wechsel der Tätigkeit, in dem auch Erholung liegt.