

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 10

Artikel: Vegetarier leben gesünder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554764>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

unter diesen (zuweilen etwas exotisch klingenden) Namen bekannt geworden. So entstand zum Beispiel Miso, auch unter dem Namen «braune Butter Japans» bekannt, vor 2500 Jahren in China. Miso ist ein auf natürliche Art in einem über zweijährigen Milchsäuregärungsprozess in Holzfässern fermentiertes Sojaprodukt. Es schmeckt herrlich als Würzmittel in Suppen, Saucen und als Brotaufstrich. Von der östlichen Küche nicht wegzudenken ist natürlich die Sojasauce, bei uns unter dem Namen Shoyu oder Tamari erhältlich. Weniger bekannt sind die Soja-Fermente Tempeh und Natto.

Um so mehr ist in den letzten Jahren auch im Westen das Sojaprodukt Tofu bei ernährungsbewussten Menschen immer beliebter geworden. Es hat sich als fett- und kalorienarmes pflanzliches Eiweiss in kurzer Zeit einen festen Platz auch in guten Schweizer Küchen erobern können. Ähnlich wie bei der Käseherstellung wird in einem schonenden Verfahren die von den Faserstoffen getrennte Sojamilch mit einem natürlichen Gerinnungsmittel versetzt. Darauf werden die festen Teile in Tofulaibe gepresst. Tofu schmeckt ziemlich neutral und lässt sich deshalb auf die unterschiedlichsten, dem kreativen Geist des Kochs oder der Köchin sich anpassenden Arten zubereiten. Bei allen Sojaprodukten ist allerdings von grosser Bedeutung, dass wir sie nur aus kontrolliert biologischer Herkunft beziehen.

Warum nicht im eigenen Garten!

Soja können wir auch in unserem eigenen Garten pflanzen. Der Anbau ist jenem von

anderen Leguminosen wie Erbsen und Bohnen gleichzusetzen. In Mischkulturen fühlt sich die Soja neben Starkzehrern wie Kohlgewächsen und Mais sehr wohl. Die Soja schätzt einen warmen, sonnigen Standort. Die getrockneten Bohnen wiederum lassen sich auf mannigfache Weise in der Küche verwenden. Aber schon die Schoten können, im Jugendstadium geerntet, samt Kernen als Gemüse zubereitet werden. Und in dieser herbstlichen Zeit, da wir uns seelisch auf die ruhende Vegetation vorbereiten, können wir unserem Körper mit einer einfachen, lebendigen Frischkost mehr Widerstandskraft verleihen: Mit selber gekeimten Sojabohnen, also Sojaspossen. Sie eignen sich ausgezeichnet als Zugaben zu Salaten oder auch über Gemüsesegerichte gestreut. Wer eine eigene Mühle hat, kann die selber gepflanzten Bohnen (oder biologische aus dem Reformhaus) selber zu Mehl vermahlen.

Das Beispiel Soja mag uns wieder einmal zeigen, wie vielfältig uns die Natur mit Vollwertigem beschenkt und wie fahrlässig und unachtsam der Mensch oft damit umgeht. Heute bestätigen auch namhafte Wissenschaftler, dass allein mit einer sinnvolleren Verwendung der Sojabohne Millionen von Menschenleben vor dem Hungertod gerettet werden könnten – wenn man beispielsweise statt der unverhältnismässigen, ja, verschwenderischen Verfütterung von Soja an Tieren zur (übermässigen) Fleischproduktion die Pflanze mit ihrem so grossen Nährwertreichtum direkt an die Menschen bringen könnte.

Vegetarier leben gesünder

Am 18. Juli 1990 erschien in der «Neuen Zürcher Zeitung» ein Artikel mit dem Titel «Ernährung und Sport», der bei einigen unserer «Gesundheits-Nachrichten»-Leserinnen und -Leser Unsicherheit ausgelöst hat. Dies vor allem deshalb, weil in dem Bericht von einer Unterversorgung mit Vitamin B₁₂ gesprochen wird, die angeblich

«fast ausschliesslich bei Vegetariern zu finden» sei. Wörtlich hiess es: «Dieses Manko ist besonders gravierend, kann es doch langfristig zu irreversiblen (unwiederruflichen) neurologischen Störungen führen.» Nach Angaben der NZZ ist der Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen bei einer vegetarischen Ernährung besonders

hoch. Vor allem müsse man auf den Phytatgehalt der Nahrungsmittel achten, denn diese seien für die Ausschwemmung der Mineralstoffe und Spurenelemente verantwortlich. Deshalb müsse man bei Nahrungsmitteln mit hohem Phytatgehalt (wie zum Beispiel Naturreis, Sojakonzentrat oder Nüssen) besonders aufpassen.

Mit solch mangelhaften, immer nur Teilaspekte aus einem ganzheitlichen Thema herausgreifenden Berichten schadet man mehr, als dass man zu einer wirklichen Aufklärung über die Ernährungszusammenhänge beiträgt. Allein schon die Tatsache, dass heutzutage immer mehr Breiten- und vor allem auch Spitzensportler auf eine vorwiegend vegetarische Vollwerternährung umstellen, müssten doch Leute, denen die ausgewogene Versorgung der Menschen mit Nahrungsmitteln ein Anliegen ist, aufhorchen lassen. So hat zum Beispiel im letzten Juni ein 80jähriger Mann, der seit Jahrzehnten Vollvegetarier ist, den traditionsreichen 100-Kilometerlauf von Biel absolviert. Und er denkt noch lange nicht daran, mit dem Laufen aufzuhören. Die Phytate, die in dem NZZ-Bericht als möglicherweise «gefährlich» dargestellt wurden, sind in pflanzlichen Lebensmitteln weit verbreitet. Sie befinden sich in vielen Getreidearten, insbesondere in den Kleiebestandteilen. Das sogenannte Phytin bildet zusammen mit Kalzium, Eisen und Zink eine Bindung, die in der Verdauung nicht aufgelöst werden kann. Deshalb kann dies die Mineralstoffaufnahme verringern. Doch sind solche Erklärungen für einen ganzheitlich denkenden Menschen absolut unerheblich. Er ernährt sich ja nicht ausschliesslich von Getreide, beispielsweise Vollwertreis, sondern achtet auf Ausgewo-

genheit und Vielseitigkeit und möglichst naturbelassene Lebensmittel. Dadurch wird eine Unterversorgung des Körpers mit einzelnen Nährstoffen praktisch ausgeschlossen.

Tatsächlich enthält der Naturreis gegenüber dem polierten Reis etwa viermal soviel Phytin, aber andererseits auch zwei- bis dreimal soviel Gesamtmineralstoffe wie der weisse Reis. Also zeigen alle diese Betrachtungen einzelner Stoffe ein schiefes Bild der Wirklichkeit. Naturreis gehört zu einer gesunden Vollwerternährung, und über grosse gesundheitliche Erfolge mit einer Naturreisdiät haben wir schon öfters berichten können.

Viele neuere Untersuchungen bestätigen im übrigen, dass die – von Vertretern des Fleischkonsums immer wieder geschürte – Angst, als Vegetarier ungenügend ernährt zu sein, absolut unbegründet ist. Im Gegenteil: So hat eine Forschungsarbeit des deutschen Bundesgesundheitsamtes, in der der Gesundheitszustand von Vegetariern untersucht wurde, ergeben, dass eine vegetarische Ernährung das Auftreten der bekannten Risikofaktoren von Herz- und Kreislauferkrankungen und damit diese selbst verhindern oder verringern kann. Die Forscher vergleichen die Vegetarier auch mit gesundheitsbewussten Nichtvegetariern und konnten den Nachweis erbringen, dass klare gesundheitliche Vorteile der Vegetarier existieren. Bei über 70 Prozent der vegetarisch lebenden Männer, aber nur bei knapp 40 Prozent der nichtvegetarisch lebenden Männer wurde ein Cholesterinwert von unter 200 mg/100 ml festgestellt. Und Cholesterinwerte von über 250 mg/100 ml kommen bei den Nichtvegetariern fünfmal häufiger vor.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Grosses Lob für «Vogel»-Produkte

Ende Juli erhielten wir von Frau M. Z. aus P. einen Dankesbrief, der uns enorm freute, und der uns für die Zukunft wiederum Ansporn sein wird. Auszugsweise möchten wir Sie teilhaben lassen:

«Seit langem wollte ich Ihnen danken für den Gedichtband «Des Lebens Fülle», es ist ein schönes, sinnvolles Büchlein.

Ich selber besitze den «Kleinen Doktor» schon seit 40 Jahren. Ich habe meinem Sohn und meiner Tochter sowie weiteren