

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 10: Wunderbarer Bambus

**Artikel:** Mauerblümchen Soja  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552972>

#### **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:** 24.01.2026

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



## Mauerblümchen Soja

**Ihr gesundheitlicher und kulinarischer Wert ist hoch. Trotzdem glänzt die Sojabohne in den meisten Schweizer Küchen durch Abwesenheit. Dabei lässt sich die urgesunde Hülsenfrucht ausgezeichnet in den Menüplan einbauen.**

In früheren Zeiten wachte der chinesische Kaiser über die Aussaat der Sojabohne, heute lecken sich US-amerikanische Grosskonzerne die Finger nach dieser Aufgabe. Die Kaiser Chinas würden sich vermutlich im Grabe umdrehen, wenn sie die riesigen landwirtschaftlichen Monokulturen sehen könnten, auf denen fast 50 Prozent der weltweiten Sojapflanzen heranreifen – versorgt mit dem Pflanzengift Glyphoshat, das alle Beikräuter vernichtet, mit Ausnahme der gentechnisch hochgerüsteten Sojabohnensorten.

Das braucht uns den Appetit auf die gesunde Ackerfrucht aber nicht zu verschlagen, denn Reformhäuser, das Internet und teilweise auch die Grossverteiler beliefern uns mit einem reichen Angebot an gentechnikfreien, biozertifizierten Produkten – getrocknete Sojabohnen,

Tofu, Sojagranulat und -flocken, Sojamehl, -öl, -butter, -jogurt und vieles mehr. Aus diesen Erzeugnissen lässt sich eine Vielfalt von feinen Rezepten für Frühstück, Zwischen- und Hauptmahlzeiten zaubern, etwa in Form von Gebäck, Desserts, Salaten, Suppen, Getränken, Aufläufen und währschaften «Fleischgerichten», mit denen man die Gäste an der Nase herumführen kann, weil sich Ragout oder Geschnetzeltes im Nachhinein als rein pflanzlich entpuppen.

### Ergiebige Eiweissquelle

Mancher mag sich fragen: Wozu die ganze Kocherei um eine kleine Bohne? Nun, die Sojabohne liefert fast alles, was der Mensch braucht und bietet einige Vorteile, die den westlichen «Grundnahrungsmitteln» Fleisch, Eier und Kuhmilch abgehen.

Da wäre zum Beispiel ihr sehr hoher Eiweißgehalt (rund 40%). Sojaeiweiß ist vollwertig, d.h. es enthält wie Fleisch, Eier, Milch und Fisch alle lebenswichtigen (essenziellen) Aminosäuren, und zwar in einer der Gesundheit höchst zuträglichen Kombination. Verglichen damit weisen Fleisch, Eier und Käse teilweise starke Überschüsse an einzelnen Aminosäuren auf, die in Zusammenhang mit der Entstehung von Arteriosklerose stehen. Auch das Fehlen von (harnsäurebildenden) Purinen macht Sojaeiweiß dem Fleischeiweiß überlegen.

### Gesunde Fette

Das Fett der Sojabohne (rund 20%) ist sehr wertvoll. Dank des geringen Gehalts an gesättigten Fettsäuren, dem Fehlen von Cholesterin und dem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist die Sojabohne eine wichtige Helferin bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Obendrein enthält Soja viel Lezithin, das u.a. die Nerven- und Gehirnfunktionen verbessert und die Gesamtcholesterinwerte senkt. So belegen zahlreiche Studien, dass Soja den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst, wenn es der Nahrung zugefügt oder tierisches Protein durch Sojaprotein ersetzt wird.

### Proppenvoll mit Vitalstoffen

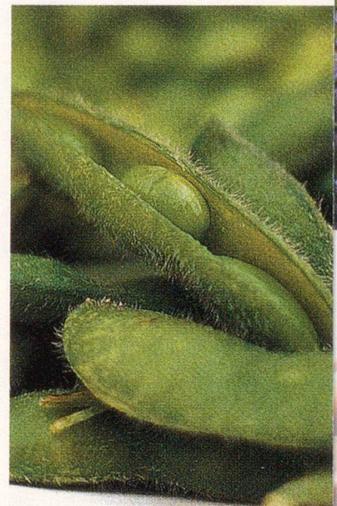
Reich ausgestattet ist die Sojabohne auch mit Vitaminen und Mineralien: Sie besitzt neben den Vitaminen A, B1, B2, B3, B6 und E viel mehr Mineralstoffe als Milch, Fleisch, Eier und Getreidemehle. Besonders erwähnenswert ist ihr hoher Gehalt an Kalzium, Kalium und Magnesium. Andererseits ist ihr Natriumgehalt gering, was für die salzreduzierte Ernährungsweise wichtig ist.

### Heilkräftige Isoflavone

Zu allen diesen guten Eigenschaften gesellt sich auch noch ein hoher Gehalt

an bioaktiven Isoflavonen, denen folgende Wirkungen attestiert werden:

- Ihre antioxidative Wirkung hindert die freien Radikale daran, die Blutgefäße zu schädigen.
- Sie unterstützen die Knochenbildung, wirken also der Entstehung von Osteoporose entgegen.
- Sie üben eine sanfte hormonelle Anregung aus, wo ein Östrogenmangel zum Problem wird.
- Sie reduzieren das Risiko für Krebsarten, die von körpereigenen Hormonen zum Wachstum angeregt werden.



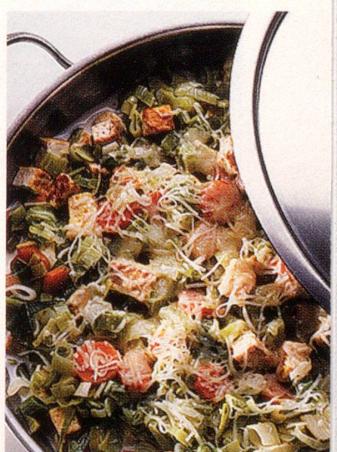
### Hilfe für die Frau

Die erwähnten Eigenschaften sind der Grund dafür, dass Soja auch für therapeutische Zwecke genutzt wird, insbesondere bei der Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden.

Die Frauenärztin Dr. med. Christiane Northrup verwendet Sojaprodukte in ihrer Praxis als Alternative zur Hormontherapie. Northrup: «Soja bietet die meisten Vorteile einer Hormonersatztherapie ohne irgendwelche Risiken oder Nebenwirkungen. Seine Isoflavone können die Intensität und Häufigkeit von Hitzewallungen lindern, den Verlust von Kalzium über die Niere senken und das Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs reduzieren.»

Einwände, wonach Sojaprodukte die Schilddrüsenfunktion negativ beeinflussen können, lässt die Bestseller-Autorin nicht gelten. «Es gibt keine überzeugenden Beweise, dass der Konsum von Soja das Risiko erhöht, an einer Schilddrüsenunterfunktion zu erkranken. Frauen beginnen jedoch häufig in den Wechseljahren, Soja zu sich zu nehmen. Wenn man bedenkt, dass ein Viertel aller Frauen in den Wechseljahren ein Schilddrüsenproblem hat, ist es verständlich, wenn viele glauben, Soja sei dafür verantwortlich.» Das gleiche gilt laut Northrup auch für

Sojabohnen im Urzustand (oben) – appetitanregend als Tofu «Schweizer Art» (unten, aus «Tofu – die besten Rezepte», AT Verlag).





«Soja, eine Bereicherung für die moderne Fleisch- und Gemüseküche»  
von Rachel Carter  
Christian Verlag 2002,  
139 S.  
CHF 18.20/Euro 9.95

Myome, die in den Wechseljahren gehäuft auftreten, aber nicht durch den Verzehr von Soja hervorgerufen werden.

### Dosisabhängige Vorteile

Die Wirkungen von Soja hängen stark von der Verarbeitungsweise, Darreichungsform und Dosierung ab. Diesbezügliche Studien orientieren sich gerne an Japan, wo Soja täglich gegessen wird. Im Land der aufgehenden Sonne sind Wechseljahrbeschwerden praktisch unbekannt, ein Wort für «Hitzewallungen» gibt es nicht, und Osteoporose kommt selten vor, obwohl Japanerinnen aufgrund ihrer zierlichen Knochen dazu prädestiniert wären.

Die medizinische Forschung bringt dies in Zusammenhang mit dem Verzehr von Soja und geht davon aus, dass die meisten Frauen 130 bis 160 Milligramm Soja-Isoflavone pro Tag benötigen, um Wechseljahrbeschwerden wie z.B. Hitzewallungen zu lindern und Herz und Knochen zu schützen. Allerdings sollte Soja – eben wie bei den Japanerinnen – möglichst von Jugend an auf dem Speiseplan stehen, denn neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass die volle Schutzwirkung nur dann eintritt.

130 Milligramm Isoflavone sind enthalten in 100 Gramm Tofu oder 120 Gramm Sojanudeln (beide 50 mg), plus 4 Deziliter (400 Milliliter) Sojamilch oder 1 EL Sojamehl (beide ca. 30 mg) plus 3 EL Sojaflocken (50 mg). Diese für den westlichen Gaumen ungewohnt hohe Menge hat dazu geführt, dass Soja-Isoflavone in Drogerien und Apotheken auch in Kapselform angeboten werden. Allerdings gibt es Hinweise, dass der Körper die Isoflavone in ihrer natürlichen «Verpackung» besser aufnimmt.

### Einfach experimentieren

Da Soja bereits in kleineren Portionen gesundheitsfördernd wirkt, stellt es

zweifellos eine Bereicherung für die Küche dar – vorausgesetzt, man beachtet eine Grundregel: Soja braucht immer einen Partner. Von Natur aus geschmacksneutral, muss es durch die Beigabe von Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Pilzen, Kräutern oder Käse «verzaubert» werden. So schmeckt Soja köstlich, wie die Rezepte in den hier genannten Kochbüchern beweisen.



Am einfachsten ist es, zuerst einmal mit Tofu, Sojamilch und Sojamehl zu experimentieren. Sie sind leicht verdaulich, urgesund und sehr sättigend, was der schlanken Linie zugute kommt.

Sojamilch, also der milchweiße, gepresste Saft aus den pürierten Sojabohnen, ist übrigens auch ein Ersatz für Kuhmilch, insbesondere bei Ekzemen und anderen Hauterkrankungen, Neigung zu Katarrh, Asthma, Unverträglichkeit von Laktose und hohem Cholesterinspiegel. «Nature» schmeckt sie eine Spur bitter, lässt sich aber mit Bananen, Datteln oder anderen natürlichen Zugaben in ein köstliches Getränk verwandeln. • Petra Horat Gutmann



«Tofu – die besten Rezepte»  
von Verena Krieger  
AT Verlag 2003, 96 S.  
CHF 19.90/Euro 10.90

Fotos S. 26, S. 27 oben und S. 28 rechts: Rob Reichenfeld, aus «Soja», Christian Verlag.