

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Soya  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969324>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.05.2025

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

ängstigenden Gefühlen habe ich gelesen, dass solche Isotopen auch den Medikamenten als Aktivatoren beigegeben werden sollen. Für die Volksgesundheit entsteht dadurch ein neues Problem. Es ist vorauszusehen, dass die Krebssterblichkeit empfindlich ansteigen wird, auch

werden all die vielen, schlimmen Folgen übergrosser Radioaktivität eine vermehrte Plage der Menschheit sein. Hoffentlich sehen dies die verantwortlichen Kreise ein, bevor eine Katastrophe in Erscheinung tritt und Tausenden von Menschen zum Verderben wird.

## Soya

Die Soyabohne ist als Eiweiss- und Fettlieferant noch immer viel zu wenig bekannt. So bleibt es der Zukunft vorbehalten, jenen, die sich gesund ernähren wollen, den Wert dieser einfachen Pflanze bewusst werden zu lassen. Unter den Leguminosen gibt es nämlich nirgends eine zweite Pflanze, die so viel Werte in sich vereinigen würde wie gerade die Soyabohne. Millionen von Asiaten, vor allem von Chinesen wären zugrunde gegangen ohne sie. Die Überbevölkerung jener Länder verunmöglichte es, genügend Eiweiss und Fett über das Tier zu beschaffen, denn der Boden wird mehr beansprucht, durch die Milch- und Fleischerzeugung, als wenn er die Pflanzen, die er hervorbringt, unmittelbar zur Ernährung des Menschen liefern kann. Da nun die Soyabohne mit ihrem Gehalt von ungefähr 40% Eiweiss viel reicher ist als Fleisch und Milch, bildete sie die geeignete Lösung des Ernährungsproblems in jenen Ländern, denn sie war gewissermassen die Lebenserhalterin von Millionen hungernder Menschen. Das Soyaeiweiss ist zudem der Milch und dem körpereigenen Eiweiss sehr ähnlich. Dadurch ist es wertvoller als das Eiweiss anderer Leguminosen, ist somit den weissen Bohnen, Erbsen und Linsen vorzuziehen. Der Gehalt an fetten Ölen, an Palmitin, Olein, Linolein, Phytosterin und Soyasterol beträgt ungefähr 15—25%.

Es ist nicht sehr verwunderlich, dass man die kleine Soyabohne wegen ihres hohen Wertes als Fleisch des Feldes bezeichnet. Anderorts ist sie auch als chinesische Kuh bekannt. Sie enthält viel mehr Lezithin als die Eier, und da es sich um ein sehr wertvolles Lezithin handelt, dient

die Soya auch als Nervennahrung. Bemerkenswert ist es ferner, dass Soya mehr Kalk enthält als die Milch. Das ist der Grund, weshalb die Soyabohne für Säuglinge als wertvoller Milchersatz dienen kann, was besonders Milchschorfkindern, die auf die Kuhmilch allergisch ansprechen, zugute kommt.

Bei mangelhafter Keimdrüsentätigkeit wie auch bei niederem Blutdruck kann die Soyabohne in Form von Gemüse, von Soyaquark oder Soyamilch als heilwirkende Diätnahrung dienen. Besonders vorzüglich wirkt diese Soyamilch, wenn wir sie mit Bienenhonig süssen. Seit in Hongkong sowohl der Reiche als auch der Arme die Soyabohne auf vielseitige Weise in der Diät verwertet, sind Beriberi und Pellagra gewissermassen verschwunden.

Bedeutungsvoll ist die Soyabohne für den Zuckerkranken, wie auch für jenen, bei dem die Bauchspeicheldrüse auf andere Weise schlecht arbeitet, denn sie enthält keine Stärke und kann somit als vorzügliche, gehaltvolle Diätnahrung dienlich sein. Obwohl sie einen hohen Gehalt an Phosphorverbindungen besitzt, hat sie gleichwohl nach den Angaben von Dr. Ragnar Berg noch einen wesentlichen Basenüberschuss. Sie enthält ferner 25—30% wertvolle, stickstoffreiche Extrastoffe, so Sacharose, Maltose, Galaktan wie auch Pektinstoffe.

### Weitere interessante Merkmale

Es ist bestimmt vorteilhaft, dass die Soyapflanze auch auf schwerem, lehmigem und magerem Boden gedeiht. Untersuchungen haben ergeben, dass die von der Pflanze erzeugte, verdauliche Substanz etwa 25

mal so gross ist als die dem Boden entnommene. Dieser Umstand ist der Fähigkeit zuzuschreiben, dass die Soya eines- teils viele Substanzen aus der Luft auf- zunehmen und andernteils durch Knöll- chenbakterien an den Wurzeln zu syn- thetisieren vermag.

In Japan zählt man die Soya zu den fünf heiligen Samen. Man züchtet dort auf Reis den Schimmelpilz *Aspergillus ory- zea*, und mit diesem unterzieht man die Soya 2 bis 5 Jahre lang einer Gärung. Aus dieser entsteht alsdann die Shoju-Sauce, die als Japans hervorragendste Würze be- kannt ist. Ferner bereitet der Japaner aus Soya und Reis eine Butter, die er Miso nennt. Gegen Blutarmut verordnen die chinesischen Ärzte den Soya-Quarkkäse,

Tofu oder Daufu, denn Soya enthält in pflanzlich gebundener Form auch Kupfer, das bekanntlich für das Blut von Bedeu- tung ist.

Alte Schriften berichten über den Kaiser Schen-nung, der vor über 4000 Jahren ei- ner der ersten mächtigen Monarchen des alten chinesischen Reiches war, er habe beim Frühlingsfest eigenhändig Soya und Reis gepflanzt. Heute sind weit über 400 Soya-Sorten, gelbe, grüne, braune und schwarze über die ganze Erde verbreitet, und immer mehr gewinnt diese Legumi- nose an Bedeutung als vollwertiges Nah- rungsmittel, da die Forscher bei dieser eigenartig reichhaltigen Pflanze immer noch neue Gehaltstoffe entdecken.

### **Cholesterin als Todesursache**

Immer mehr wird Cholesterin als heim- tückischer Feind des Menschen erkannt. Im Jahre 1913 führte der russische For- scher Amtschkow mit einer Nahrung, die sehr reich an Cholesterin war, die ersten Versuche an Kaninchen durch. Was er dabei feststellen konnte, waren Fettab- lagerungen und krankhafte Veränderun- gen in den Arterien. Damals war es bei uns in der Schweiz noch üblich, tierische Fette, Eier und Käse als die kräftigsten Nahrungsmittel zu bezeichnen. Eine Frau, die mit einer Mischung von Nierenfett, Schweineschmalz und Butter kochte, hat- te die Überzeugung der Gesundheit damit am besten gedient zu haben. Gute Köchin- nen und Hausfrauen waren allgemein der Meinung, der Körper müsse viel Fett ha- ben, um gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Trotz dieser vermeint- lich guten Ansicht starben jedoch gerade die stärksten und kräftigsten Menschen zwischen 60 und 70 Jahren plötzlich an Herz- und Hirnschlägen, ebenso traten hoher Blutdruck und Arterienverkalkung immer öfter in Erscheinung, was alles die Männer der Wissenschaft nachdenklich werden liess. Bei Nachforschungen erfuhr man, dass in Japan, Korea und anderen Ländern des Fernen Ostens Herzschräge,

Blutdruckerhöhungen und Arteriosklero- se ganz selten auftreten würden. Jene Völ- ker ernähren sich von Reis, Gemüse und Fisch. Tierische Fette finden selten Ver- wendung. Diese Beobachtung hatte zur Folge, dass man durch eingehende For- schungen den wahren Sachverhalt der Übelstände immer deutlicher erkannte. Man wurde inne, dass die tierischen Nah- rungsmittel durch den grossen Gehalt an gesättigten Fetten den Gehalt des Blutes an Cholesterin stark erhöhen. Findet man in 100 Kubikzentimeter Blut bereits 200 mg Cholesterin, dann beginnt es beson- ders für Menschen, die über 50 Jahre alt sind, kritisch zu werden. Das Cholesterin lagert sich in den Arterien ab, wobei be- sondern die Koronararterien, die Herz- kranzgefässe, als die empfindlichsten Teile des arteriellen Gefässsystems zur Geltung kommen. Wenn die Ablagerun- gen schon gewisse Ausmasse angenom- men haben, dann dringt auch Bindege- webe in diese Ablagerungen. Sobald die- se in gewisse Formen übergehen, führen sie fast unverweigerlich zum Herschlag. In solchem Falle mag es vorkommen, dass starke Männer, die noch gestern beim Jass den Eindruck erweckten, sie seien kerngesund, ihre Freunde zwingen kön-