

Soja im Faktencheck: Was ist dran an Mythen und Risiken?

Ob als Kräuter-Tofu-Würfel auf Gemüse-Spießen, seidige Einlage in der Miso-Suppe oder als Soja-Schnitzel im Veggie-Döner - proteinreiche Soja-Produkte sind längst nicht mehr nur was für Veggiefans. Auch wer Fleisch liebt, mag zur Abwechslung auch ganz gerne mal gut gemachte Gerichte mit Tofu, Miso, Tempeh und Co. - schließlich gilt Soja - wie Hülsenfrüchte generell - als gesund für Mensch und Umwelt.

Doch nicht nur unter Veggie-Gegnern und -Fans ranken sich allerlei Befürchtungen und Hoffnungen rund um Soja. Die Verbraucherzentralen haben sich das einmal genauer angesehen und kursierende Mythen, angebliche und tatsächliche Risiken von Soja und Sojaprodukten auf den Prüfstand gestellt. Etwa dass Soja-Konsum der Schilddrüse schade, bei Brustkrebs nicht zu empfehlen sei oder bei Männern zu einer «Verweiblichung» führe. Was ist da dran?

Die in Sojabohnen enthaltenen Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrer Struktur dem Hormon Östrogen ähneln - und genau das verunsichert viele Menschen. „Die meisten Sorgen sind bei einem üblichen Verzehr von Soja-Produkten oft unbegründet“, sagt Stella Glogowski von der Verbraucherzentrale Hessen.

Ist Soja bei Brustkrebs bedenklich?

Für die Fachgruppenleiterin Lebensmittel und Ernährung ist



Um angebliche und tatsächliche Gesundheitsrisiken von Soja und Sojaprodukten ranken sich viele Mythen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

der Verzehr üblicher Mengen Sojalebensmittel nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand auch bei Brustkrebs unbedenklich. Sie rechnet vor:

Ein bis zwei Portionen täglich - eine Portion entspricht etwa 100 g Tofu oder 250 ml Sojadrink - gelten auch während einer antihormonellen Therapie als sicher. Fachgesellschaften sehen keine Hinweise darauf, dass moderater Sojakonsum das Risiko für ein Wiederauftreten erhöht, so die Verbraucherschützerin.

Schadet Sojakonsum der Schilddrüse?

Da kommt es auf das Maß an: Bei ausreichender Jodversorgung erwarten die Verbraucherschützer durch normalen Sojakonsum keine relevanten negativen Auswirkungen auf die Schilddrüse.

Anders kann es jedoch bei Jodmangel oder bestehenden Schilddrüsenerkrankungen aussehen: Isoflavone aus Sojalebensmitteln und insbesondere hohe Mengen aus isolierten, hochdosierten Nahrungsergän-

zungsmitteln könnten hier nachteilige Effekte haben. „In solchen Fällen empfiehlt sich eine ärztliche Begleitung“, rät Stella Glogowski.

Bei hochdosierten Isoflavon-Supplementen ist für sie Vorsicht geboten. Denn die gesundheitliche Unbedenklichkeit solcher Supplemente, insbesondere für Menschen mit hormonabhängigen Krebserkrankungen oder Erkrankungen der Schilddrüse, sei nicht ausreichend belegt.

Stella Glogowskis Rat: Wer an

östrogenabhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt ist oder war, sollte Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Isoflavonen nicht einnehmen.

Verursacht Soja für „Verweiblichung“ bei Männern?

Die Sorge, Soja könne den Testosteronspiegel senken oder eine „Verweiblichung“ bei Männern verursachen, ist für Glogowski unbegründet. Studien würden keine relevanten hormonellen Effekte bei einem üblichem Konsum zeigen.

Helfen Sojaprodukte bei Wechseljahresbeschwerden von Frauen?

Da müssen die Verbraucherschützer passen. Denn für eine verlässliche Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen durch Soja-Isoflavone gibt es laut der Verbraucherzentralen bislang keine gesicherten Belege.

Was gegen Verunsicherung hilft?

„Vielfalt“, sind sich die Verbraucherzentralen einig. Soja und Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Sojadrink können in üblichen Mengen Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sein. Denn sie liefern hochwertiges Protein, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Entscheidend sei - wie so oft - das Maß: „Wer sich vielseitig ernährt und auf eine gute Jodversorgung achtet, muss Soja nicht meiden“, so Glogowski. (dpa)

Kerosinmangel: Bei Flugabsage Entschädigung?

Kerosin wird wegen des Iran-Kriegs knapper und teurer. Flugausfälle können der Verbraucherzentrale Sachsen zufolge damit zunehmen, gerade auf Kurzstrecken innerhalb von Europa. Von Streichungen betroffene Reisende sollten dann ihre Ansprüche auf Entschädigungen nach EU-Recht prüfen lassen.

Sich pauschal auf höhere Gewalt berufen und Entschädigungen damit abwehren, das können Airlines in solchen Fällen laut den Verbraucherschützern längst nicht immer. Finanziell oder logistisch bedingte Engpässe - etwa ein Kerosinmangel - gelten demnach „in der Regel nicht automatisch als außergewöhnliche Umstände“.

Maßgeblich sei, ob die Airline im Einzelfall alles unternommen hat, um den Flug durchzuführen. Sei der Ausfall darauf zu-

rückzuführen, dass keine rechtzeitige Treibstoffbeschaffung organisiert oder zu wenig Reserve eingeplant wurde, könnte eine Entschädigung fällig werden. Die liegt bei 250 bis 600 Euro.

Entscheidend ist auch der Zeitpunkt der Absage: Entschädigungsansprüche kommen nur bei Absagen infrage, die binnen 14 Tagen vor Abflug erfolgen.

Was man als Passagier bei Flugabsagen nach EU-Regeln unabhängig vom Zeitpunkt und der Begründung immer hat, ist ein Recht auf Ersatzbeförderung (etwa durch Umbuchung) sowie gegebenenfalls auf eine Hotelübernachtung auf Kosten der Airline, falls man am Flughafen festhängt.

Sind Reisende von Flugproblemen betroffen, sollten sie alle Unterlagen (Buchungsbestätigungen, Mails der Airline, etc.)



„Flug gestrichen“: Entschädigungsansprüche können in der Regel nur bei Absagen bestehen, die innerhalb von 14 Tagen vor Abflug erfolgen.

FOTO: MICHAEL KAPPELLER

und Belege für Auslagen (etwa fürs Hotelzimmer) aufheben. Das ist wichtig, um Ansprüche später auch durchsetzen und sich das Geld zurückholen zu können.

Um die Ansprüche geltend zu machen, können Selbsthilfe-

Tools von der Verbraucherzentrale oder dem Europäischen Verbraucherzentrum (mit einem Musterbriefgenerator) helfen. Auf der Basis kann man sich direkt an die Airline wenden, das geht oft online.

Blockt die Fluggesellschaft ab,

können sich Betroffene in vielen Fällen an die Schlichtungsstelle Reise & Verkehr wenden. Sie prüft den Fall kostenlos juristisch und macht dann gegebenenfalls einen Schlichtungsvorschlag.

Eine weitere Option sind Fluggasthelfer-Portale, die für den Passagier die Auseinandersetzung mit der Airline übernehmen - dafür im Erfolgsfall aber einen Anteil der Entschädigungssumme als Provision ein-kassieren.

Bei diesen Dienstleistern empfiehlt das Ratgeberportal Finanztip, auf eine transparente Ausweisung der Kosten zu achten. Gute Anbieter zeichnet laut dem Portal zudem aus, wenn sie neben Entschädigungen auch angefallene Kosten für Hotel, Taxi und Co. für den Passagier zu erstreiten versuchen. (dpa)