

Sojabohne

Glycine max

Fabaceae · Glycine

ANWENDUNG

Sojaöl als intravenöse Infusionen zur künstlichen Ernährung, in Badezusätzen gegen trockene Haut; Sojalecithin zur Unterstützung diätetischer Maßnahmen bei leichten Formen von Fettstoffwechselstörungen, insbesondere bei erhöhten Cholesterin-Werten, bei Lebererkrankungen und zur Prophylaxe von Gallensteinen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Unterstützung bei Schlafproblemen
- Verbesserung der Hirngesundheit
- Verbesserung der körperlichen Leistung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Soyamilch
- Miso
- Tempeh
- Kaffeereplacement

ERKENNUNGSMERKMALE

borstige Stängel, bräunliche Behaarung

WUCHS

einjährig, krautig

BLÜTEZEIT

- Juli bis September

HERKUNFT

China und Japan (7000 v. Chr. - 5000 v. Chr.)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Öl

ZUBEREITUNG

- gekocht
- gemahlen zu Mehl
- fermentiert

ERNTENZEIT

- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Späte Sorten reifen im Oktober. · Bedingungen: Trockene, sonnige Wetterbedingungen für das Trocknen der Bohnen.
- Teil: Blätter (Edamame) · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Frühe Sorten reifen im August. · Bedingungen: Sonnige Witterung.

INHALTSSTOFFE

- Fettes Öl
- Phosphatiden
- Isoflavone
- Triterpensaponine
- Lectine
- Sterole
- Vitamin E

IN DER KÜCHE

- Proteine
 - Öle
-

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIG FÜR

- Menschen
- Tiere

VERGIFTUNGSZEICHEN

- Heftiges Erbrechen, Kreislaufprobleme

NEBENWIRKUNGEN

- Allergische Reaktionen, einschließlich schwerer Anaphylaxe

GEGENANZEIGEN

Vorsicht bei tyraminhaltige Antidepressiva

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Soja sollte NIEMALS mit Levothyroxin, Tamoxifen und Warfarin kombiniert werden. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja
- Typ: hemmt · Hinweis: Trypsin-Inhibitoren in Soja können die Wirkung von Medikamenten, die durch Trypsin beeinträchtigt werden, reduzieren. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Soja sollte NIEMALS mit anderen Pflanzen der Legume-Familie kombiniert werden, insbesondere wegen potentieller Nebenwirkungen auf das Panzergewicht. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja
- Typ: hemmt · Hinweis: Soja kann die Wirkung von L-Thyroxin abmildern. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja
- Typ: hemmt · Hinweis: Soja kann die Wirksamkeit von Valproinsäure/Valproat senken. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja
- Typ: hemmt · Hinweis: Soja kann die Aufnahme von Thyroxin vermindern. · Pflanze latein: Glycine max · Pflanze deutsch: Soja

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sojabohne> · Titel: Sojabohne
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sojabohnenzystennematode> · Titel: Sojabohnenzystennematode
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Glycine_Watch · Titel: Glycine Watch
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Glycine_Watch · Titel: Glycine Watch
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Glycine max](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Glycine+max) · Titel: PFAF — Glycine max
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-glycine-max-l-merr-lecithinum_en.pdf · Titel: Assessment report on Glycine max (L.) Merr., lecithinum | EMA
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7505319/> · Titel: Pancreatic enlargement is evident in rats fed diets containing raw...
- Typ: web · Url: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Glycine> · Titel: Glycine- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.verywellhealth.com/glycine-overview-4583816> · Titel: IsGlycine the Secret Ingredient for Improved Wellness?
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/glycine> · Titel: Glycine: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions...

- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1072/glycine> · Titel: Glycine: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews
- Typ: web · Url: <https://imedi.co.uk/draft-european-union-herbal-monograph-on-glycine-max-l-merr-lecithin> · Titel: Draft European Union Herbal Monograph On Glycine Max (L.) Merr., Lecithin - Summary
- Typ: web · Url: <https://www.tara24.at/apothekenpraxis/achtung-wechselwirkung-soja-und-arzneimittel/> · Titel: Achtung, Wechselwirkung: Soja und Arzneimittel - TARA24
- Typ: web · Url: <https://www.webmd.com/vitamins-supplements/glycine> · Titel: Glycine: Overview, Uses, Side Effects, Precautions ... - WebMD
- Typ: web · Url: <https://www.healthline.com/nutrition/glycine> · Titel: Top 7 Benefits and Uses of Glycine - Healthline
- Typ: web · Url: <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-types> · Titel: Types of Magnesium and Their Benefits
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Glycine%20max> · Titel: LOTUS — Glycine max
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/glycine-max> · Titel: sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/glycine...
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874117339764> · Titel: Can highly cited herbs in ancient Traditional Chinese medicine formulas and modern publications predict therapeutic targets for diabetes mellitus? - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29102765/> · Titel: Can highly cited herbs in ancient Traditional Chinese medicine formulas and modern publications predict therapeutic targets for diabetes mellitus? - PubMed
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/glycine-max> · Titel: sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/glycine...
- Typ: web · Url: <https://www.korodrogerie.de/blog/all-about-sojabohne> · Titel: Alles, was Du über die Sojabohne wissen musst | KoRo Germany
- Typ: web · Url: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:60450240-2> · Titel: Glycine max (L.) Merr. | Plants of the World Online | Kew Science
- Typ: web · Url: <https://www.scribd.com/document/457680263/article-wjpps-1451544067> · Titel: Medicinal Review of Glycine Max (Soybean) | PDF | Soybean ...
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-50009-6_332-1 · Titel: Glycine max (L.) Merr. Fabaceae | Springer Nature Link
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Glycine max](https://www.gbif.org/species/search?q=Glycine%20max) · Titel: GBIF — Glycine max
- Typ: web · Url: <https://samen.de/blog/ernte-und-lagerung-von-sojabohnen-tipps-fuer-optimale-ergebnisse.html> · Titel: Sojabohnen richtig ernten und lagern | Samen.de
- Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/gemuese/sojabohne/sojabohne-pflanzenportrait> · Titel: Sojabohne: Anbau, Ernte & Verwendung - Plantura
- Typ: web · Url: <https://samen.de/blog/anbau-von-sojabohnen-eine-schritt-fuer-schritt-anleitung-fuer-hobbygaertner.html> · Titel: Anbau von Sojabohnen: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Hobbygärtner
- Typ: web · Url: <https://massivebio.com/glycine-max-bio/> · Titel: GlycineMax | Massive Bio