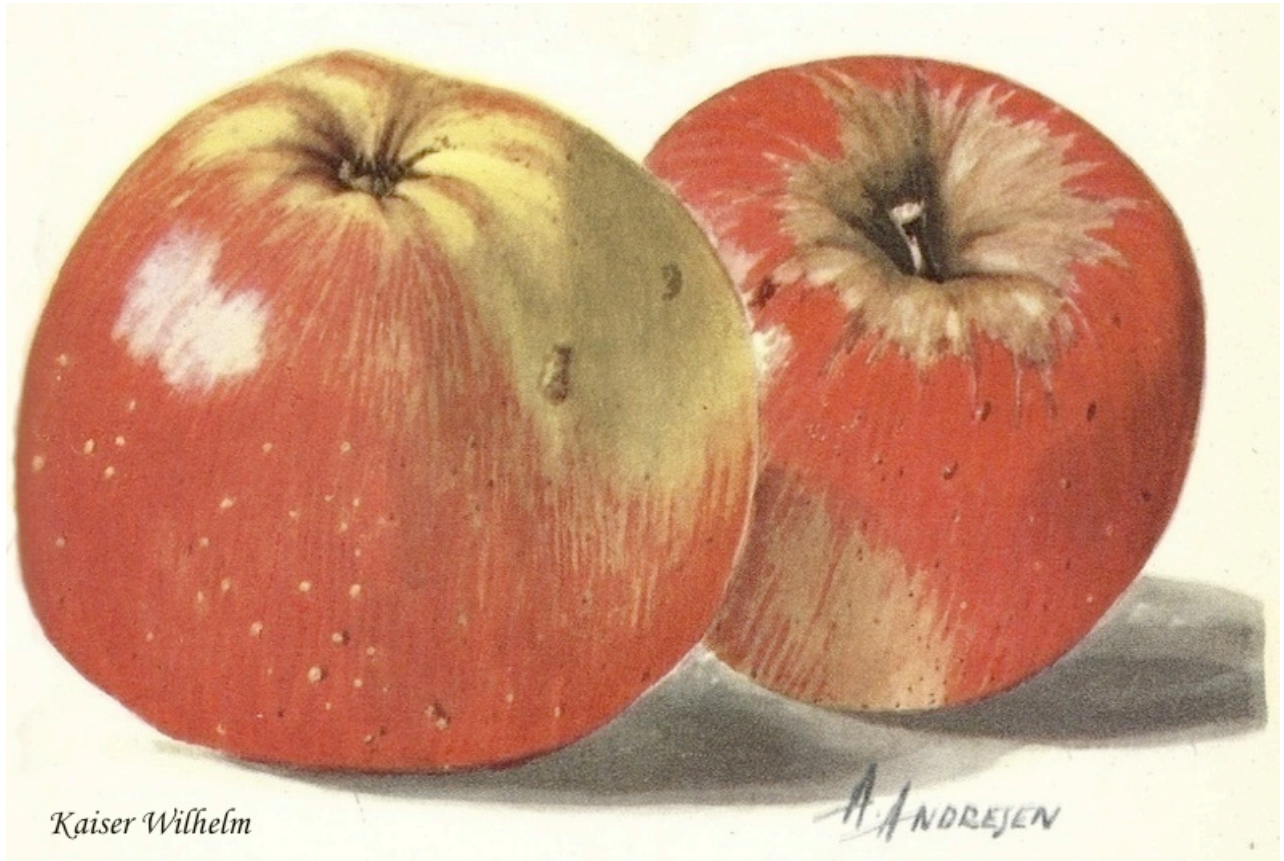


Apfelallergie

- alte Sorten fast ausnahmslos verträglich -



Was den Obst-Fans das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt können viele Allergiker nur mit Wehmut betrachten. Für sie kann der Verzehr von Äpfeln zur Qual werden. Nach Angaben von Professor Dr. Bergmann vom Allergiezentrum der Berliner Charité sind bundesweit mehr als 2 Millionen Bürger von einer Apfelallergie betroffen, Tendenz steigend. Die meisten von ihnen reagieren auch allergisch auf Baumpollen (Hasel, Erle, Birke) und Gräserpollen (Kreuzallergie).

Die Apfelallergie äußert sich durch Beschwerden im Mund, beim oder nach dem Essen von Äpfeln in Form von Juckreiz, Anschwellen der Schleimhäute oder der Zunge, Brennen, auch Niesen, Juckreiz an Nase und/oder Augen, Atembeschwerden und Hautbeschwerden. Allerdings sind die Reaktionen bei Apfelallergikern sehr unterschiedlich, so dass Einzelbeurteilungen notwendig sind.

Warum die Früchte allergische Reaktionen auslösen, wollten Wissenschaftler der Universität Hohenheim wissen. Die Lebensmitteltechniker untersuchten gemeinsam mit Medizinern der Uni Hamburg alte und neu gezüchtete Apfelsorten und kamen zu einem interessanten Ergebnis.

Warum die Früchte allergische Reaktionen auslösen, wollten Wissenschaftler der Universität Hohenheim wissen. Die Lebensmitteltechniker untersuchten gemeinsam mit Medizinern der Uni Hamburg alte und neu gezüchtete Apfelsorten und kamen zu einem interessanten Ergebnis.

Eine **Schlüsselrolle** spielen die so genannten **Polyphenole**, die in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind gesundheitsfördernd und in wesentlich größeren Mengen in alten Apfelsorten im Vergleich zu den meisten Supermarktsorten enthalten. Kunden bevorzugen angeblich nur süße Äpfel, die möglichst rot sein sollen. Auch wird die Bräunung nach Anschnitt des Apfels negativ bewertet, obwohl sie ein Zeichen für einen hohen Anteil an Polyphenolen ist. Daher wurde bei vielen Neuzüchtungen die für Apfelallergiker besonders problematische Sorte Golden Delicious eingekreuzt. Welche der alten Apfelsorten für Allergiker aber besonders verträglich sind, ist kaum untersucht.

BUND Lemgo und das Thema Apfelallergie

Seit 1989 betreut die Lemgoer Gruppe eine Streuobstwiese. Ziel ist es dabei die alten Obstsorten und den Lebensraum Streuobstwiesen zu erhalten. Bei Exkursionen kamen immer wieder Personen die über eine mehr oder minder schwere Apfelallergie klagten und dann zu ihrer Freude feststellten, dass sie viele der alten Apfelsorten problemlos vertragen konnten. Manche von ihnen hatten über 20 Jahre und mehr keine Äpfel mehr gegessen.

Aus dieser Erkenntnis ist die Idee geboren dafür zu sorgen mehr Apfelallergiker zu informieren, dass es durchaus Apfelsorten gibt die sie problemlos vertragen können. Damit verbunden ist auch die Einsicht, dass Streuobstwiesen mit ihrem vielfältigen Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten auf Dauer nur erhalten werden können, wenn es eine akzeptable Nachfrage und Verwertung der Obstsorten gibt. 2005 startete das Apfelallergieprojekt.

Schnell wurde klar, dass konventionelle Obstbauern und Handel nicht unbedingt ein Interesse hatten in ein solches Projekt einzusteigen. Daher blieb nur der Weg selbst mit Hilfe von betroffenen Allergikern zu ermitteln welche Apfelsorten als verträglich oder unverträglich einzustufen sind. Bundesweit wurden entsprechende Daten gesammelt. Die Angaben wurden in eine Statistik übernommen = <http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html>. Die Statistik wird fortlaufend ergänzt. Meldungen sind ausdrücklich erwünscht und tragen zu einer besseren Aussagekraft der Daten bei.

Bezug Apfelsorten für Allergiker

Da der Obsthandel fast ausnahmslos nur Neuzüchtungen im Angebot hat ist das größte Problem für Apfelallergiker Anbieter zu finden bei denen sie die als verträglich eingestuften Apfelsorten erhalten können.

Mit Judith Bernhard und Eckart Brandt aus dem Alten Land hat der BUND Lemgo Projektpartner gefunden, die sich für den Erhalt alter Obstsorten einsetzen und die auf Basis der Erfahrungsliste des BUND Lemgo Apfelsorten anbieten. An Verkaufsstellen können Betroffene verträgliche Apfelsorten erhalten: <https://www.boomgarden.de/boomgarden-verkauf.html>

Beim BUND Lemgo kann eine Lieferantenliste angefordert werden, die bundesweite Anbieter von alten Apfelsorten enthält. Einige Lieferanten bieten auch Probierpakete an. Die Emailadresse lautet: kontakt@bund-lemgo.de



Verträglichkeit von Apfelsorten

Apfelallergiker reagieren unterschiedlich auf Apfelsorten, so dass individuell geprüft werden muss welche Sorten verträglich oder unverträglich sind. Die Farbe der Apfelsorte spielt keine Rolle. Da sich im Laufe der Lagerzeit der Polyphenolgehalt abbaut kann es durchaus sein, dass die Sorten unverträglicher werden.

Forschungsprojekt Apfelallergie

2016 startete das Allergiezentrum der Berliner Charité auf unsere Anregung und in enger Zusammenarbeit mit uns ein Forschungsprojekt. Das erste dieser Art in Europa. Ziel des Projekts war es festzustellen, welche Apfelsorten für Allergiker verträglich sind und ob durch regelmäßigen Konsum von verträglichen Apfel-sorten eine Desensibilisierung erreicht werden kann. Das Ergebnis hat gezeigt, dass die Teilnehmer die eingesetzten Apfelsorten problemlos vertragen haben und bei vielen der Teilnehmer eine Desensibilisierung erreicht wurde. Im Folgejahr gab es bei einer Reihe von Teilnehmern deutlich weniger Probleme bei der Birkenpollenallergie.

Neu ist ein dreijähriges Forschungsprojekt mit Namen Apple-Care aus Italien und Österreich. Es bestätigt die Lemgoer Ergebnisse. Laut Studienleiter Professor Dr. Eisendle, ein Facharzt für Dermatologie, kann mit einer Apfel-therapie sowohl Apfel- als auch eine Birkenpollenallergie erfolgreich behandelt werden. Informationen zu den Ergebnissen gibt es auf unserer Internetseite.

Statistik - Anzahl der Apfelsorten, die von Allergikern als **verträglich¹⁾** bzw. **unverträglich²⁾** gemeldet worden sind. Erfasst werden in der Zusammenfassung Sorten zu denen mindestens 3 Meldungen vorliegen. Gesamtliste im Internet - Stand Dez. 2024

Sorte*)	ver- träglich	unver- träglich	Poly- phenole	Sorte	ver- träglich	unver- träglich	Poly- phenole
Adamsapfel - 1	09	01	1.310 ⁵⁾	Luxemburger Triumph - 1	06	00	1.155 ⁵⁾
Adams Parmäne - 1	09	00	1.879 ⁶⁾	Madame Lesans Kalvill - 1	10	00	
Adersleber Kalvill - 1	05	01		Metzrenette - 1	04	00	2.296 ⁷⁾
Alantapfel - 1	06	00		Minister von Hammerstein - 1	07	00	576 ⁷⁾
Alkmene - 1	136	10	940 ³⁾	Mutterapfel - 1	06	00	1.591 ⁶⁾
Ananasrenette - 1	30	03	1.372 ⁷⁾	Notarisapfel - 1	09	00	1.585 ⁷⁾
Apfel aus Croncels - 1	08	00	2.003 ⁷⁾	Ontario - 1	45	03	2.790 ⁷⁾
Altländer Pfannkuchenapfel - 1	23	04	1.630 ⁷⁾	Perle von Angeln - 1	03	00	1.022 ⁶⁾
Berlepsch, Goldrenette - 1	91	05	756 ⁷⁾	Pilot - 1	12	03	
Berner Rosenapfel - 1	12	00	1.033 ⁷⁾	Pink Lady - 2	11	40	438 ³⁾
Biesterfelder Renette - 1	26	01	1.120 ⁵⁾	Pinova - 1	24	06	481 ⁷⁾
Braeburn - 2	10	91	414 ⁴⁾	Prinz Albrecht von Preußen - 1	65	06	1.231 ³⁾
Brettacher Sämling - 1	15	00	604 ⁴⁾	Purpurroter Herbst-Cousinot	03	02	1.422 ⁴⁾
Carola - 1	17	00	970 ³⁾	Renette aus Orleans - 1	05	00	1.422 ⁴⁾
Champagner Renette - 1	18	03	1.514 ⁷⁾	Rheinischer Krummstiel - 1	07	00	1.757 ⁷⁾
Cox Orangen-Renette	23	26	943 ⁶⁾	Rheinischer Winterrambur - 1	09	00	1.064 ⁷⁾
Damasonrenette - 1	07	00	2.949 ⁷⁾	Ribston Pepping - 1	12	02	1.629 ⁷⁾
Danziger Kantapfel - 1	20	01	1.465 ⁷⁾	Rote Sternrenette - 1	11	02	930 ⁵⁾
Doktor Seeligs Orangenapfel - 1	12	00	1.470 ⁶⁾	Roter Berlepsch - 1	15	01	926 ⁶⁾
Dülmener Rosenapfel - 1	12	02	1.521 ⁷⁾	Roter Boskoop - 1	142	10	938 ⁴⁾
Eifeler Rambur - 1	28	02	1.209 ⁴⁾	Roter Delicious - 2	00	19	
Elstar - 2	22	78	567 ³⁾	Roter Eiserapfel - 1	05	01	1.030 ⁴⁾
Englische Spitalrenette - 1	04	00		Roter Hauptmannsapfel	07	00	955 ⁷⁾
Filippas Apfel - 1	05	01	? 190 ⁶⁾	Roter Herbstkalvill - 1	03	00	
Finkenwerder Herbstprinz - 1	37	05	1.592 ³⁾	RubINETTE - 1	58	08	883 ⁷⁾
Fuji - 2	02	12		Santana - 1	100	08	437 ³⁾
Gala - 2	05	50	338 ³⁾	Schmidbergers Renette	03	00	989 ⁷⁾
Galloway Pepping - 1	05	00	1.033 ⁷⁾	Schöner aus Boskoop - 1	110	14	1.970 ⁵⁾
Gewürzluiken - 1	09	06	1.927 ⁷⁾	Schöner aus Herrnhut - 1	11	02	1.839 ⁷⁾
Gloster	12	06		Schöner aus Nordhausen - 1	07	01	1.143 ⁷⁾
Golden Delicious - 2	05	176	402 ⁴⁾ 133 ⁶⁾	Schöner aus Wiltshire	02	01	
Goldparmäne - 1	127	11	909 ⁴⁾	Schöner vom Lindenhaus - 1	06	00	1.934 ⁷⁾
Goldrenette aus Blenheim - 1	15	00	1.828 ⁷⁾	Seestermüher Zitronenapfel	10	04	1.208 ⁶⁾
Grahams Jubiläumsapfel - 2	01	03		Sertürners Renette - 1	06	00	1.428 ⁷⁾
Granny Smith - 2	01	93	193 ⁴⁾	Stina Lohmann - 1	06	00	719 ⁶⁾
Graue Herbstrenette - 1	05	00	1.223 ⁶⁾	Süßer Verenacher - 1	06	00	
Gravensteiner - 1	62	16	1.180 ⁷⁾	Tannenkrüger - 1	12	02	1083 ⁵⁾
Himbeerapfel aus Holowous - 1	32	01	1.853 ⁷⁾	Topaz	31	24	389 ⁴⁾
Holsteiner Cox - 1	25	05	1.695 ⁶⁾	Usterapfel - 1	14	00	
Jakob Lebel - 1	13	02	1.460 ⁵⁾	Weigelts Zinszahler/Rotfranch - 1	11	00	534 ⁶⁾
James Grieve - 1	18	07	443 ⁷⁾	Welschisner - 1	04	00	
Jessenapfel - 1	03	00	1.034 ⁷⁾	Weißer Klarapfel - 1	34	01	405 ⁷⁾
Jonagold - 2	01	83	496 ⁴⁾	Weißer Winterglockenapfel - 1	54	04	1.430 ⁵⁾
Jonathan - 1	09	02	1.005 ⁷⁾	Weißer Winterkalvill - 1	06	00	1.685 ⁷⁾
Kaiser Wilhelm - 1	47	04	1.140 ⁵⁾	Weißer Wintertaffetapfel - 1	06	00	820 ⁷⁾
Kasseler Renette - 1	06	00	1.724 ⁷⁾	Wellant - 1	49	04	599 ³⁾
Kanadarenette - 1	07	00	1.800 ⁵⁾	Wöbers Rambur - 1	13	01	910 ⁵⁾
Krügers Dickstiel - 1	05	01	616 ⁶⁾	Zuccalmaglios Renette, von - 1	16	00	680 ⁶⁾
Landsberger Renette - 1	13	02	898 ⁷⁾	*Sorteninformationen siehe: www.obstsortendatenbank.de			

Polyphenole = gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe - Abweichung Analysewerte mg/kg zu mg/l unter 1 %. 3) = Hochschule Geisenheim mg/l - 7) = mg/kg / 4) = Hochschule OWL mg/kg - 5,6) = mg/l. **Hinweis für Allergiker von Prof. Dr. med. R. Stadler, Klinikum Minden: Hochgradig sensibilisierte Allergiker sollten nur mit Zustimmung und Betreuung ihres Facharztes Tests mit Apfelsorten durchführen, da die Eigenexposition zu erheblichen allergischen Symptomen bis hin zur Anaphylaxie führen kann.**