

Apfeltherapie zur Heilung von Apfel- und Birkenpollenallergie*

Aufbau in Abhängigkeit vom Grad der individuellen Apfelallergie

stark – mittelstark – gering

erstes Jahr

Einstieg Stufe 01 – starke Ausprägung Apfelallergie – Apfel mit sehr geringer Allergenität – Apfelsorten siehe: <https://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html>

- täglich $\frac{1}{4}$ geschälter Apfel – nach 2-3 Wochen – $\frac{1}{2}$ geschälter Apfel – 3-4 Wochen ganzer geschälter Apfel - evtl. über den Tag verteilt jeweils die doppelte Anzahl

danach Übergang in Stufe 02

Einstieg Stufe 02 – mittlere Ausprägung Apfelallergie – Apfel mit sehr geringer Allergenität

- täglich $\frac{1}{4}$ ungeschälter Apfel – nach 2-3 Wochen – $\frac{1}{2}$ ungeschälter Apfel – 3-4 Wochen ganzer ungeschälter Apfel - evtl. über den Tag verteilt jeweils die doppelte Anzahl

danach Übergang in Stufe 03

Einstieg Stufe 03 – geringe Ausprägung Apfelallergie – Apfel mit sehr geringer Allergenität

- $\frac{1}{2}$ ungeschälter Apfel – evtl. über den Tag verteilt jeweils die doppelte Anzahl nach 2-3 Wochen ganzer ungeschälter Apfel nach 3-4 Wochen Steigerung auf 2 Äpfel täglich

für Einsteiger in Stufe 03 – nach 2 Monaten Übergang in Stufe 04

zweites Jahr

Stufe 04 – Apfel mit mittlerer Allergenität

- $\frac{1}{2}$ ungeschälter Apfel – nach 2-3 Wochen ganzer ungeschälter Apfel – nach 3-4 Wochen Steigerung auf 2 Äpfel täglich

nach 2 bis 3 Monaten Test mit Äpfeln hoher Allergenität

Anmerkung zu den Stufen 01 – 03: In Abhängigkeit von den allergischen Reaktionen können Zeiträume der einzelnen Schritte verkürzt oder verlängert werden.

Da es zur Minderung der Allergie erste positive Erfahrungen auch mit dem Konsum von BIO-Streuobstwiesenapfelsaft gibt ruhig auch täglich 1 bis 2 Gläser Apfelsaft trinken.

*) Aufbau abgestimmt mit Facharzt für Dermatologie Prof. DDr. Klaus Eisendle