

## Statistik zu verträglichen und unverträglichen Apfelsorten (Jan. 2019)

Basis der Zahlen (verträglich=1/unverträglich=2) zu den Apfelsorten sind Angaben von Apfelallergikern, die diese an den BUND Lemgo übermittelt haben.

Sorte*)	verträglich	unverträglich	Polyphenole	Sorte	verträglich	unverträglich	Polyphenole
Adamsapfel <sup>1)</sup>	09	01	1310 <sup>3)</sup>	Luxemburger Triumph <sup>1)</sup>	06	00	1155 <sup>5)</sup>
Adams Parmäne <sup>1)</sup>	08	00		Madame Lesans Kalvill <sup>1)</sup>	10	00	
Adersleber Kalvill <sup>1)</sup>	04	01		Martini <sup>1)</sup>	03	00	
Alantapfel <sup>1)</sup>	06	00		Minister von Hammerstein <sup>1)</sup>	06	00	
Alkmene <sup>1)</sup>	124	10		Mutterapfel <sup>1)</sup>	05	00	
Ananasrenette <sup>1)</sup>	25	03		Notarisapfel <sup>1)</sup>	09	00	
Apfel aus Croncels <sup>1)</sup>	06	00		Ontario <sup>1)</sup>	40	02	
Altländer Pfannkuchenapfel <sup>1)</sup>	17	04		Perle von Angeln	03	00	1022 <sup>6)</sup>
Berlepsch, Goldrenette <sup>1)</sup>	71	05		Pilot <sup>1)</sup>	09	02	
Berner Rosenapfel <sup>1)</sup>	07	00		Pink Lady <sup>2)</sup>	07	27	438 <sup>3)</sup>
Biestfelder Renette <sup>1)</sup>	25	01	1120 <sup>5)</sup>	Pinova <sup>1)</sup>	14	05	
Braddicks Sondergleichen <sup>1)</sup>	04	00		Piros	02	00	
Braeburn <sup>2)</sup>	10	72	414 <sup>4)</sup>	Prinz Albrecht von Preußen <sup>1)</sup>	56	06	1231 <sup>3)</sup>
Brettacher Sämling <sup>1)</sup>	08	00		Purpurroter Herbst-Cousinot	03	02	
Champagner Renette <sup>1)</sup>	17	03		Reanda	02	02	
Cox Orangen-Renette	20	20		Renette aus Orleans <sup>1)</sup>	05	00	
Damasonrenette <sup>1)</sup>	06	00		Retina	01	01	
Danziger Kantapfel <sup>1)</sup>	17	01		Rewena	02	00	
Doktor Seeligs Orangenapfel <sup>1)</sup>	12	00		Rheinischer Winterrambur <sup>1)</sup>	04	00	
Dülmener Rosenapfel	03	02		Ripston Pepping <sup>1)</sup>	11	02	
Eifeler Rambur <sup>1)</sup>	28	02	1209 <sup>4)</sup>	Rote Sternrenette	09	02	930 <sup>5)</sup>
Elstar <sup>2)</sup>	19	59	567 <sup>3)</sup>	Roter Berlepsch <sup>1)</sup>	10	01	
Englische Spitalrenette <sup>1)</sup>	04	00		Roter Boskoop <sup>1)</sup>	124	09	938 <sup>4)</sup>
Filippas Apfel <sup>1)</sup>	04	01		Roter Delicious <sup>2)</sup>	00	15	
Finkenwerder Herbstprinz <sup>1)</sup>	20	02	1592 <sup>3)</sup>	Roter Eiserapfel <sup>1)</sup>	03	01	1030 <sup>4)</sup>
Fuji <sup>2)</sup>	02	09		Roter Herbstkalvill <sup>1)</sup>	03	00	
Gala <sup>2)</sup>	03	37	338 <sup>3)</sup>	Rubinette <sup>1)</sup>	41	06	
Gewürzluiken <sup>1)</sup>	05	01		Santana <sup>1)</sup>	65	06	
Gloster	07	04		Schöner aus Boskoop <sup>1)</sup>	89	12	1970 <sup>5)</sup>
Golden Delicious <sup>2)</sup>	04	157	402 <sup>4)</sup> 133 <sup>6)</sup> 909 <sup>4)</sup>	Schöner aus Herrnhut <sup>1)</sup>	11	01	696 <sup>6)</sup>
Goldparmäne <sup>1)</sup>	117	11		Schöner aus Nordhausen <sup>1)</sup>	04	01	
Goldrenette aus Blenheim <sup>1)</sup>	12	00		Schöner aus Wiltshire	00	01	
Grahams Jubiläumsapfel	00	03		Schöner vom Lindenhaus <sup>1)</sup>	06	00	
Granny Smith <sup>2)</sup>	00	77	193 <sup>4)</sup>	Seestermüher Zitronenapfel	05	04	
Graue Herbstrenette <sup>1)</sup>	04	00		Stina Lohmann <sup>1)</sup>	03	00	719 <sup>6)</sup>
Gravensteiner <sup>1)</sup>	49	12		Süßer Verenacher <sup>1)</sup>	06	00	
Holsteiner Cox <sup>1)</sup>	17	02		Tannenkrüger <sup>1)</sup>	10	02	1083 <sup>5)</sup>
Ingrid Marie	13	10		Topaz	19	15	
Jakob Lebel <sup>1)</sup>	09	01	1460 <sup>5)</sup>	Usterapfel <sup>1)</sup>	14	00	
James Grieve <sup>1)</sup>	16	07		Weigelts Zinszahler/Rotfranch <sup>1)</sup>	11	00	534 <sup>6)</sup>
Jessenapfel <sup>1)</sup>	03	00	934 <sup>6)</sup>	Weißer Klarapfel <sup>1)</sup>	27	01	
Jonagold <sup>2)</sup>	06	67	496 <sup>4)</sup>	Weißer Winterglockenapfel <sup>1)</sup>	45	02	1430 <sup>5)</sup>
Jonathan <sup>1)</sup>	06	01		Weißer Winterkalvill <sup>1)</sup>	06	00	
Kaiser Wilhelm <sup>1)</sup>	32	03	1140 <sup>5)</sup>	Welschisner <sup>1)</sup>	03	00	
Kanadarenette <sup>1)</sup>	06	00	1800 <sup>3)</sup>	Wellant <sup>1)</sup>	19	01	
Krügers Dickstiel <sup>1)</sup>	05	01		Wöbers Rambur <sup>1)</sup>	12	01	910 <sup>5)</sup>
Landsberger Renette	07	01		Zuccalmaglios Renette, von <sup>1)</sup>	07	00	
Leuenapfel <sup>1)</sup>	08	00					

Polyphenole = gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe 3) Hochschule Geisenheim mg/l / 4) Hochschule OWL mg/kg 5) mg/l

6) Hochschule OWL mg/l Herbst 2018 (Die Werte sind vermutlich aufgrund der langen Trockenheit insgesamt bei allen Sorten geringer)

Hinweis für Allergiker von Prof. Dr. med. R. Stadler, Klinikum Minden

Hochgradig sensibilisierte Allergiker sollten nur mit Zustimmung und Betreuung ihres Facharztes entsprechende Tests mit Apfelsorten durchführen, da die Eigenexposition zu erheblichen allergischen Symptomen bis hin zur Anaphylaxie führen kann.



# 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.

**Eine Apfelallergie** besteht häufig bei Erwachsenen mit einem Heuschnupfen gegen Baumpollen (Hasel, Erle, Birke). Sie 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.

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 Apfelsorten 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, Handel aber auch Krankenkassen 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 ebenso für den Erhalt alter Obstsorten einsetzen und die auf Basis der Erfahrungsliste des BUND Lemgo Apfelsorten anbieten. Probierpakete können Betroffene dort bestellen. Informationen im Internet unter: <http://www.boomgardenshop.de>

Beim BUND Lemgo selbst kann eine Liste mit Lieferanten angefordert werden, die bundesweit Anbieter von alten Apfelsorten enthält. Die Emailadresse lautet: [kontakt@bund-lemgo.de](mailto: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 auf einmal 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 Apfelsorten eine Desensibilisierung erreicht werden kann. Informationen über die positiven Ergebnisse zum Projekt -Verträglichkeit, Desensibilisierung und Minderung von Heuschnupfenproblemen auf unserer Internetseite.

**Natur und Umwelt brauchen eine Lobby. Daher die Bitte den BUND durch eine Mitgliedschaft zu unterstützen.**

