

Statistik zu verträglichen und unverträglichen Apfelsorten - (Nov. 2023)

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

Sorte*)	ver-träglich	unver-träglich	Poly-phenole	Sorte	ver-träglich	unver-träglich	Poly-phenole
Adamsapfel - 1	09	01	1.310 <sup>5)</sup>	Luxemburger Triumph - 1	06	00	1.155 <sup>5)</sup>
Adams Parmäne - 1	08	00		Madame Lesans Kalvill - 1	10	00	
Adersleber Kalvill - 1	05	01		Metzrenette - 1	04	00	2.296 <sup>7)</sup>
Alantapfel - 1	06	00		Minister von Hammerstein - 1	07	00	
Alkmene - 1	131	10	940 <sup>3)</sup>	Mutterapfel - 1	05	00	
Ananasrenette - 1	27	03	1.372 <sup>7)</sup>	Notarisapfel - 1	09	00	1.585 <sup>7)</sup>
Apfel aus Croncels - 1	06	00	2.003 <sup>7)</sup>	Ontario - 1	41	02	2.790 <sup>7)</sup>
Altländer Pfannkuchenapfel - 1	18	04	1.630 <sup>7)</sup>	Perle von Angeln - 1	03	00	1.022 <sup>6)</sup>
Berlepsch, Goldrenette - 1	86	05	756 <sup>7)</sup>	Pilot - 1	09	03	
Berner Rosenapfel - 1	09	00	1.033 <sup>7)</sup>	Pink Lady - 2	08	32	438 <sup>3)</sup>
Biestfelder Renette - 1	26	01	1.120 <sup>5)</sup>	Pinova - 1	20	06	
Brachburn - 2	10	83	414 <sup>4)</sup>	Prinz Albrecht von Preußen - 1	60	06	1.231 <sup>3)</sup>
Brettacher Sämling - 1	10	00	604 <sup>4)</sup>	Purpurroter Herbst-Cousinot	03	02	1.422 <sup>4)</sup>
Champagner Renette - 1	18	03	1.514 <sup>7)</sup>	Renette aus Orleans - 1	05	00	
Cox Orangen-Renette	20	24		Rheinischer Krummstiel - 1	07	02	1.757 <sup>7)</sup>
Damasonrenette - 1	07	00	2.949 <sup>7)</sup>	Rheinischer Winterrambur - 1	04	00	1.064 <sup>7)</sup>
Danziger Kantapfel - 1	18	01	1.465 <sup>7)</sup>	Ribston Pepping - 1	12	02	1.629 <sup>7)</sup>
Doktor Seeligs Orangenapfel - 1	12	00		Rote Sternrenette - 1	09	02	930 <sup>3)</sup>
Dülmener Rosenapfel - 1	10	02	1.521 <sup>7)</sup>	Roter Berlepsch - 1	12	01	
Eifeler Rambur - 1	28	02	1.209 <sup>4)</sup>	Roter Boskoop - 1	137	09	938 <sup>4)</sup>
Elstar - 2	21	70	567 <sup>3)</sup>	Roter Delicious - 2	00	18	
Englische Spitalrenette - 1	04	00		Roter Eiserapfel - 1	03	01	1.030 <sup>4)</sup>
Filippas Apfel - 1	05	01		Roter Herbstkalvill - 1	03	00	
Finkenwerder Herbstprinz - 1	24	03	1.592 <sup>3)</sup>	RubINETTE - 1	52	08	883 <sup>7)</sup>
Fuji - 2	02	12		Santana - 1	94	06	437 <sup>3)</sup>
Gala - 2	04	43	338 <sup>3)</sup>	Schmidbergers Renette	01	00	989 <sup>7)</sup>
Galloway Pepping - 1	05	00	1.033 <sup>7)</sup>	Schöner aus Boskoop - 1	105	13	1.970 <sup>3)</sup>
Gewürzluiken - 1	05	01	1.927 <sup>7)</sup>	Schöner aus Herrnhut - 1	11	02	1.839 <sup>7)</sup>
Gloster	09	04		Schöner aus Nordhausen - 1	05	01	1.143 <sup>7)</sup>
Golden Delicious - 2	05	167	402 <sup>4)</sup> 133 <sup>6)</sup>	Schöner aus Wiltshire	00	01	
Goldparmäne - 1	123	11	909 <sup>4)</sup>	Schöner vom Lindenhaus - 1	06	00	1.934 <sup>7)</sup>
Goldrenette aus Blenheim - 1	13	00	1.828 <sup>7)</sup>	Seestermüher Zitronenapfel	07	04	
Grahams Jubiläumsapfel - 2	01	03		Sertürners Renette - 1	06	00	1.428 <sup>7)</sup>
Granny Smith - 2	01	83	193 <sup>4)</sup>	Stina Lohmann - 1	04	00	719 <sup>6)</sup>
Graue Herbstrenette - 1	05	00		Süßer Verenacher - 1	06	00	
Gravensteiner - 1	57	12	1.180 <sup>7)</sup>	Tannenkrüger - 1	12	02	1083 <sup>5)</sup>
Himbeerapfel aus Holowous - 1	31	01	1.853 <sup>7)</sup>	Topaz	25	19	389 <sup>4)</sup>
Holsteiner Cox - 1	22	02		Usterapfel - 1	14	00	
Jakob Lebel - 1	11	02	1.460 <sup>5)</sup>	Weigelts Zinszahler/Rotfranch - 1	11	00	534 <sup>6)</sup>
James Grieve - 1	16	07	443 <sup>7)</sup>	Welschisner - 1	03	00	
Jessenapfel - 1	03	00	1.034 <sup>7)</sup>	Weißer Klarapfel - 1	31	01	405 <sup>7)</sup>
Jonagold - 2	07	75	496 <sup>4)</sup>	Weißer Winterglockenapfel - 1	49	03	1.430 <sup>5)</sup>
Jonathan - 1	07	02	1.005 <sup>7)</sup>	Weißer Winterkalvill - 1	06	00	1.685 <sup>7)</sup>
Kaiser Wilhelm - 1	37	03	1.140 <sup>5)</sup>	Weißer Wintertaffetapfel - 1	06	00	820 <sup>7)</sup>
Kassler Renette - 1	06	00	1.724 <sup>7)</sup>	Wellant - 1	34	03	599 <sup>3)</sup>
Kanadarenette - 1	06	00	1.800 <sup>5)</sup>	Wöbers Rambur - 1	13	01	910 <sup>5)</sup>
Krügers Dickstiel - 1	05	01		Zueccalmaglios Renette, von - 1	15	00	
Landsberger Renette - 1	07	01	898 <sup>7)</sup>				

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) mg/l 6) Hochschule OWL mg/l Herbst 2018 (Werte vermutlich aufgrund der Trockenheit geringer)  
**Informationen zur Studie Apfelallergie - Allergiezentrum Berliner Charité siehe Internet/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 Mund 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. An den Verkaufsstellen können Betroffene alte, verträgliche Apfelsorten erhalten:

<https://www.boomgarden.de/boomgarden-verkauf.html>

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 unverträglich 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.**