



Statistik - Anzahl der Apfelsorten, die von Allergikern als **verträglich**<sup>1)</sup> bzw. **unverträglich**<sup>2)</sup> gemeldet worden sind. Erfasst werden in der Zusammenfassung Sorten zu denen mindestens 3 Meldungen vorliegen. Gesamtliste im Internet - Stand Jan. 2022

Sorte*)	verträglich	unverträglich	Polyphenole	Sorte	verträglich	unverträglich	Polyphenole
Adamsapfel <sup>1)</sup>	09	01	1.310 <sup>3)</sup>	Luxemburger Triumph <sup>1)</sup>	06	00	1.155 <sup>3)</sup>
Adams Parmäne <sup>1)</sup>	08	00		Madame Lesans Kalvill <sup>1)</sup>	10	00	
Adersleber Kalvill <sup>1)</sup>	05	01		Metzrenette <sup>1)</sup>	03	00	2.296 <sup>7)</sup>
Alantapfel <sup>1)</sup>	06	00		Minister von Hammerstein <sup>1)</sup>	07	00	
Alkmene <sup>1)</sup>	126	10		Mutterapfel <sup>1)</sup>	05	00	
Ananasrenette <sup>1)</sup>	27	03	1.372 <sup>7)</sup>	Notarisapfel <sup>1)</sup>	09	00	1.585 <sup>7)</sup>
Apfel aus Croncels <sup>1)</sup>	06	00	2.003 <sup>7)</sup>	Ontario <sup>1)</sup>	40	02	2.790 <sup>7)</sup>
Altländer Pfannkuchenapfel <sup>1)</sup>	17	04	1.630 <sup>7)</sup>	Perle von Angeln	03	00	1.022 <sup>6)</sup>
Berlepsch, Goldrenette <sup>1)</sup>	79	05	756 <sup>7)</sup>	Pilot <sup>1)</sup>	09	03	
Berner Rosenapfel <sup>1)</sup>	07	00	1.033 <sup>7)</sup>	Pink Lady <sup>2)</sup>	07	31	438 <sup>3)</sup>
Biesterfelder Renette <sup>1)</sup>	25	01	1.120 <sup>5)</sup>	Pinova <sup>1)</sup>	16	05	
Braeburn <sup>2)</sup>	10	78	414 <sup>4)</sup>	Prinz Albrecht von Preußen <sup>1)</sup>	60	06	1.231 <sup>3)</sup>
Brettacher Sämling <sup>1)</sup>	10	00	604 <sup>4)</sup>	Purpurroter Herbst-Cousinot	03	02	1.422 <sup>4)</sup>
Champagner Renette <sup>1)</sup>	18	03		Renette aus Orleans <sup>1)</sup>	05	00	
Cox Orangen-Renette	20	20		Rheinischer Krummstiel <sup>1)</sup>	07	02	1.757 <sup>7)</sup>
Damasonrenette <sup>1)</sup>	06	00	2.949 <sup>7)</sup>	Rheinischer Winterrambur <sup>1)</sup>	04	00	1.064 <sup>7)</sup>
Danziger Kantapfel <sup>1)</sup>	17	01	1.465 <sup>7)</sup>	Ripston Pepping <sup>1)</sup>	11	02	1.328 <sup>7)</sup>
Doktor Seeligs Orangenapfel <sup>1)</sup>	12	00		Rote Sternrenette	09	02	930 <sup>2)</sup>
Dülmener Rosenapfel	07	02	1.521 <sup>7)</sup>	Roter Berlepsch <sup>1)</sup>	11	01	
Eifeler Rambur <sup>1)</sup>	28	02	1.209 <sup>4)</sup>	Roter Boskoop <sup>1)</sup>	128	09	938 <sup>4)</sup>
Elstar <sup>2)</sup>	20	62	567 <sup>3)</sup>	Roter Delicious <sup>2)</sup>	00	16	
Englische Spitalrenette <sup>1)</sup>	04	00		Roter Eiserapfel <sup>1)</sup>	03	01	1.030 <sup>4)</sup>
Filippas Apfel <sup>1)</sup>	05	01		Roter Herbstkalvill <sup>1)</sup>	03	00	
Finkenwerder Herbstprinz <sup>1)</sup>	22	03	1.592 <sup>3)</sup>	Rubinette <sup>1)</sup>	46	07	
Fuji <sup>2)</sup>	02	11		Santana <sup>1)</sup>	78	06	
Gala <sup>2)</sup>	03	40	338 <sup>3)</sup>	Schmidbergers Renette	01	00	989 <sup>7)</sup>
Galloway Pepping	03	00	1.033 <sup>7)</sup>	Schöner aus Boskoop <sup>1)</sup>	95	12	1.970 <sup>3)</sup>
Gewürzluiken <sup>1)</sup>	05	01	1.927 <sup>7)</sup>	Schöner aus Herrnhut <sup>1)</sup>	11	02	1.839 <sup>7)</sup>
Gloster	09	04		Schöner aus Nordhausen <sup>1)</sup>	05	01	1.143 <sup>7)</sup>
Golden Delicious <sup>2)</sup>	05	161	402 <sup>4)</sup> 133 <sup>6)</sup>	Schöner aus Wiltshire	00	01	
Goldparmäne <sup>1)</sup>	119	11	909 <sup>4)</sup>	Schöner vom Lindenhau <sup>1)</sup>	06	00	1.934 <sup>7)</sup>
Goldrenette aus Blenheim <sup>1)</sup>	13	00	1.828 <sup>7)</sup>	Seestemühler Zitronenapfel	07	04	
Grahams Jubiläumsapfel	01	03		Sertürners Renette <sup>1)</sup>	06	00	1.428 <sup>7)</sup>
Granny Smith <sup>2)</sup>	00	79	193 <sup>3)</sup>	Stina Lohmann <sup>1)</sup>	03	00	719 <sup>6)</sup>
Graue Herbstrenette <sup>1)</sup>	04	00		Süßer Verenacher <sup>1)</sup>	06	00	
Gravensteiner <sup>1)</sup>	54	12	1.180 <sup>7)</sup>	Tannenkrüger <sup>1)</sup>	10	02	1083 <sup>3)</sup>
Himbeerapfel aus Holowous	14	00		Topaz	20	17	389 <sup>4)</sup>
Holsteiner Cox <sup>1)</sup>	20	02		Usterapfel <sup>1)</sup>	14	00	
Jakob Lebel <sup>1)</sup>	11	01	1.460 <sup>5)</sup>	Weigelts Zinszahler/Rotfranch <sup>1)</sup>	11	00	534 <sup>6)</sup>
James Grieve <sup>1)</sup>	16	07	443 <sup>7)</sup>	Weißer Klarapfel <sup>1)</sup>	28	01	405 <sup>7)</sup>
Jessenapfel <sup>1)</sup>	03	00	1.034 <sup>7)</sup>	Weißer Winterglockenapfel <sup>1)</sup>	48	02	1.430 <sup>3)</sup>
Jonagold <sup>2)</sup>	06	71	496 <sup>4)</sup>	Weißer Winterkalvill <sup>1)</sup>	06	00	
Jonathan <sup>1)</sup>	06	02	1.005 <sup>7)</sup>	Welschisner <sup>1)</sup>	03	00	
Kaiser Wilhelm <sup>1)</sup>	34	03	1.140 <sup>5)</sup>	Wellant <sup>1)</sup>	24	02	
Kasseler Renette <sup>1)</sup>	06	00	1.724 <sup>7)</sup>	Wöbers Rambur <sup>1)</sup>	12	01	910 <sup>3)</sup>
Kanadarenette <sup>1)</sup>	06	00	1.800 <sup>5)</sup>	Zuccalmaglios Renette, von <sup>1)</sup>	14	00	
Krügers Dickstiel <sup>1)</sup>	05	01					
Landsberger Renette <sup>1)</sup>	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.

# Allergie & Gesundheit

## Vorteile alter Apfelsorten



Es gibt unzählige alte Apfelsorten, die seit Jahrhunderten angebaut werden. In unseren Supermarkt-Regalen landen aber nur wenige, neu gezüchtete Sorten. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die so genannten **Polyphenole** eine **Schlüsselrolle bei Apfelallergien** spielen. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine gesundheitsfördernde, antioxidative, entzündungshemmende, blutdruckregulierende und krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt wird. Sie sind auch mitverantwortlich für Aussehen, Farbe und Geschmack und werden daher oft herausgezüchtet, um einen makellosen, süßen Apfel zu erhalten, der sich nach dem Anschnitt nicht braun färbt. Ein niedriger Gehalt an Polyphenolen macht die Äpfel allerdings bei Apfelallergie unverträglich (siehe Statistik auf der Rückseite).

### Vorteile der alten Apfelsorten

- **Artenschutz & Biodiversität** durch den Erhalt von **Streuobstwiesen**
- **Nachhaltigkeit**: regionales Einkaufen verringert Transportwege
- Erhalt der geschmacklichen **Vielfalt** und eines alten Kulturguts
- Gesünder und verträglicher bei **Apfelallergie**

*Natur und Umwelt brauchen eine Lobby.*  
*Werden Sie Mitglied beim BUND oder Pate\*in beim BUND Friedrichshafen*  
[www.bund-friedrichshafen.de/mitglied-werden/](http://www.bund-friedrichshafen.de/mitglied-werden/)

## Forschungsprojekt Apfelallergie

Seit 1989 betreut die BUND-Gruppe Lemgo eine Streuobstwiese. Bei Exkursionen kamen immer wieder Personen, die über eine Apfelallergie klagten und dann zu ihrer Freude feststellten, dass sie viele der alten Apfelsorten problemlos vertragen konnten. Manche von ihnen hatten über 20 Jahre keinen Apfel mehr gegessen.



So wurde 2005 die Idee geboren, mehr Apfelallergiker\*innen darüber zu informieren und damit gleichzeitig zum **Erhalt der Streuobstwiesen** beizutragen. Denn Streuobstwiesen mit ihrem vielfältigen Lebensraum für verschiedene Tier- und Pflanzenarten können auf Dauer nur erhalten werden, wenn es eine akzeptable Nachfrage der Obstsorten gibt. In Deutschland sind immerhin mehr als **2 Millionen Menschen** von einer **Apfelallergie** betroffen, Tendenz steigend. 2016 startete das Forschungsprojekt mit dem Allergiezentrum der Berliner Charité – das erste dieser Art in Europa. Ziel ist es festzustellen, welche Apfelsorten verträglich sind und ob durch regelmäßigen Konsum eine Desensibilisierung erreicht werden kann. Da eine Apfelallergie häufig mit **Heuschnupfen** einhergeht, wird auch untersucht, ob es zu einer Minderung von Heuschnupfenproblemen kommt. Meldungen von Betroffenen sind ausdrücklich erwünscht, auch um die **Statistik** auf der Rückseite aussagekräftig zu halten. Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html).

## Öffentliche Obstbäume

In Friedrichshafen gibt es viele öffentliche Obstbäume, bei denen geerntet werden darf – im Gegensatz zu den Plantagen der Obstbauern, wo Mundraub natürlich verboten ist. Alle Standorte sind auf der Internetplattform [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) zu finden. Die jeweiligen Sorten müssen jedoch noch bestimmt werden. Für das Ernten der Früchte gelten folgende Regeln:

- Bei der Ernte dürfen weder Bäume und Pflanzen beschädigt, noch dort lebende Tiere verletzt werden.
- Es darf so viel geerntet werden, wie für den Eigenbedarf benötigt.
- Die Stadt übernimmt keine Haftung für die Qualität der Früchte.
- Die Ernte erfolgt auf eigene Gefahr.

*Wir danken dem BUND Lemgo für Flyertexte und viele Infos. Weitere Unterstützer:*



## Angebote des BUND Friedrichshafen



### **Verkaufsstellen**

Auf unserer Website finden Sie eine Liste mit Hofläden und Bezugsquellen in unserer Region: [www.bund-friedrichshafen.de/aepfel-fuer-allergiker](http://www.bund-friedrichshafen.de/aepfel-fuer-allergiker).

Eine bundesweite Liste gibt es beim BUND Lemgo: [kontakt@bund-lemgo.de](mailto:kontakt@bund-lemgo.de).

### **Neue Anbieter\*innen**

Wir suchen Besitzer\*innen von Apfelbäumen mit Allergie-geeigneten Sorten in und um Friedrichshafen, die ihre Bäume Selbstpflückern (gegen Bezahlung oder umsonst) zur Verfügung stellen oder die vorhandene Hofläden beliefern wollen. Email genügt, siehe unten. Wir organisieren auch die Bestimmung und gegebenenfalls die chemische Analyse der Sorten.

### **Verkostung**

In unserem StreuObstGarten Weilmühle können Sie selbst testen, welche alten Sorten für Sie verträglich sind. Dort haben die meisten Bäume ein Sortenschild und dort können Sie in jeden (sauren) Apfel beißen. Größere Mengen dürfen nur in Absprache mit uns für den Eigenbedarf geerntet werden, da diese für unser jährliches Streuobstfest am 3. Oktober benötigt werden. Apfelallergiker\*innen reagieren unterschiedlich auf Apfelsorten, so dass individuell geprüft werden muss, welche Sorten verträglich sind. Da sich im Laufe der Lagerzeit der Polyphenolgehalt abbaut, kann es durchaus sein, dass die Sorten auf einmal unverträglich werden.



### **BUND Friedrichshafen**

Olgastr. 61/2  
88045 Friedrichshafen  
Tel: +49 7541 376 890  
Mobil: +49 151 645 957 70  
Email: [bund.friedrichshafen@bund.net](mailto:bund.friedrichshafen@bund.net)  
Website: [www.bund-friedrichshafen.de](http://www.bund-friedrichshafen.de)

### **Spendenkonto**

IBAN DE02 6519 0110 0100 7824 00  
Volksbank Friedrichshafen-Tettngang

ViSdP: Brigitte Wallkam  
Druck: Recycling-Papier  
Druckerei: Siegl Druck & Medien  
Fotos: BUND Friedrichshafen