

10. Juni 2020, 14:54 Uhr

Lebensmittel-Allergien: Problemäpfel aus dem Supermarkt



Die meisten in deutschen Obstanbaugebieten geernteten Äpfel gehen auf ganze sieben Sorten zurück.

Süß, knackig, makellos: Sorten wie Pink Lady und Golden Delicious sind beliebt, doch immer mehr Menschen reagieren allergisch darauf. Warum moderne Züchtungen nicht für alle verträglich sind - und was Betroffene tun können.

Von [Christina Berndt](#)

An den Allergiker im Glück erinnert sich Willi Hennebrüder noch genau. Jahrelang hatte der Mann schon keine Äpfel mehr gegessen, weil er danach sofort ein pelziges Gefühl im Mund und ein Bitzeln auf den Lippen spürte. Und dann, bei einer Führung über das Gelände des Bundes für Umwelt und Naturschutz (BUND) im nordrhein-westfälischen Lemgo, traute er sich doch. Auf einer Streuobstwiese aß der Allergiker seinen ersten Apfel seit Jahren. Das war Hennebrüders Idee gewesen. Der Umweltschützer wusste, dass alte Apfelsorten, wie sie auf den Streuobstwiesen des BUND in Lemgo wachsen, verträglicher für Allergiegeplagte sind, deshalb ließ er den Mann probieren. "Er aß und aß und nichts passierte. Der war so glücklich", erinnert sich Hennebrüder. So begann sein Lebensprojekt. Schon seit Langem hatte sich der Umweltschützer für alte Obst- und Gemüsesorten interessiert, aber jetzt erst ahnte er, was Äpfel wie Alkmene, Eifeler Rambur, Gravensteiner, Jonathan und Boskoop für Menschen bedeuten konnten, die schon länger Angst vor dem Obst aus ihrem Supermarkt hatten. Ein Leben ohne Äpfel? Für Hennebrüder selbst ist das kaum vorstellbar, und deshalb wollte er auch andere Menschen aus ihrer erzwungenen Apfelabstinenz befreien.

**"Sogenannte Tafeläpfel enthalten besonders viele Allergene."**

Inzwischen ist das, was der Allergiker in Lemgo im Selbstversuch erprobte, wissenschaftlich recht gut untermauert: Viele Allergiker können alte Apfelsorten von der Goldrenette über den Freiherrn von Berlepsch bis zum Weißen Winterglockenapfel gut vertragen, während Braeburn, Pink Lady und Gala auf ihren Lippen die Pusteln zum Blühen bringen. "Die neueren Sorten, sogenannte Tafeläpfel, enthalten besonders viele Allergene", sagt Karl-Christian Bergmann vom Comprehensive Allergy Center an der Berliner

Charité. Der Professor forscht seit einigen Jahren zum Allergiepotezial von Äpfeln. Gerade versucht er herauszufinden, welche Apfelsorten für die meisten Allergiker am besten verträglich sind.

Für Kritiker von hochgezüchteten Agrarprodukten ist die Geschichte von den Apfelallergien nur ein weiteres Beispiel dafür, dass die industrielle Landwirtschaft Mensch und Umwelt krank macht. Von den Streuobstwiesen mit ihren hohen und vielfältigen Bäumen können nicht nur Insekten und Vögel profitieren, weil sie hier eine größere Artenvielfalt vorfinden als zwischen den niedrigen Obstbäumen der Monokulturen, sondern offenkundig auch der Mensch. Die Neuzüchtungen sind für Supermärkte geeignet, weil sie sich gut lagern lassen, den Transport gut überstehen, glänzen und meist besonders süß sind. So gehen die im Handel üblicherweise erhältlichen Sorten letztlich auf sieben zurück, obwohl es weltweit Zehntausende verschiedene Apfelsorten gibt, allein im deutschsprachigen Raum sollen es früher bis zu 5000 gewesen sein. Davon sieht man kaum noch eine - und das geht auf Kosten der Verträglichkeit und auch des Nährwerts.

"Der Spruch, 'Ein Apfel pro Tag erspart den Gang zum Arzt', trifft eher auf alte Apfelsorten zu", sagt Karl-Christian Bergmann. Die alten Sorten enthalten mehr Vitamin C und andere Antioxidantien, die gegen die schädlichen freien Radikale helfen, sowie mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie die Polyphenole, die als Schutz vor Entzündungen und Krebs gelten. Sie sorgen außerdem für das Aroma des Apfels, aber sie erzeugen auch die inzwischen eher unbeliebte Säure und haben zur Folge, dass das Fruchtfleisch beim Aufschneiden schnell braun wird - das will kein Kunde mehr. Deshalb werden die Polyphenole den Äpfeln für den Handel abgezüchtet. Nur binden diese Stoffe auch die Allergene, sodass Äpfel mit wenig Polyphenolen zu Problemäpfeln für Allergiker werden. Die Zahl der Menschen mit einer Apfelallergie steigt jedenfalls, sie liegt schon jetzt bei rund zwei Millionen Menschen in Deutschland, das könnte auch mit den Einheitsäpfeln aus dem Supermarkt zu tun haben.

Hinzu kommt noch ein weiteres Problem: Heuschnupfen. Er kann zu einer zusätzlichen Herausforderung für Apfelallergiker werden. Das beginnt schon im Frühjahr mit dem Birkenpollenflug. Weil sich die Allergene aus Äpfeln und Birkenpollen ähneln, bekämpft das Immunsystem von Apfelallergikern meist beides, Fachleute sprechen von einer Kreuzallergie. Und wenn das Immunsystem von den ersten Birkenpollen in Alarmbereitschaft versetzt wurde, wird die Apfelallergie noch unangenehmer. In Deutschland gibt es rund elf Millionen Erwachsene mit Heuschnupfen, etwa jeder zweite reagiert auch auf Obst oder Gemüse.

#### 5000 Apfelsorten

Braeburn, na klar, oder Golden Delicious - aber wer kennt die Graue französische Renette, den Roten Herbstkalvill oder den Winterprinzen? Nach Schätzung von Pomologen dürfte es im deutschsprachigen Raum bis zu 5000 Apfelsorten gegeben haben. Davon ist aber eine ganze Reihe mittlerweile verschwunden, von anderen kennt man nicht mehr den Namen. Allein in Bayern gingen in den vergangenen 50 Jahren 14 von einst 20 Millionen Streuobstbäumen verloren. SZ

Allerdings sollten Allergiker auch in die alten Sorten nicht einfach kraftvoll reinbeißen. Zum einen sind nicht alle alten Sorten allergenarm. Und zum anderen reagiert jeder Allergiker anders. "[Allergien](#) können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein", sagt Bergmann. Er empfiehlt Menschen, die unter einer schweren Allergie leiden, erst einmal vorsichtig zu probieren und die Äpfel, die sie auf Streuobstwiesen oder Wochenmärkten finden, zum Beispiel erst einmal an die Lippen zu halten. Wenn da nichts kribbelt und bitzelt, kann man es mit einem Schnitz versuchen.

Oder man wagt sich an eine Desensibilisierungstherapie, wie sie Karl-Christian Bergmann - animiert durch Willi Hennebrüder - schon vor Jahren erprobt hat. Hennebrüder hatte von einer weiteren Besucherin seiner Streuobstwiesen gehört, dass sie sich nach langem Verzicht widerstandsfähig

gemacht hat gegen die Attacken der Problemäpfel aus dem Supermarkt: "Die hat zwei Monate lang sehr viele alte Sorten gegessen und konnte hinterher auch wieder den Golden Delicious vertragen", sagt der Umweltschützer. Tatsächlich funktioniert das offenbar für viele Apfelallergiker.

An der Charité suchten sie jedenfalls mutige Freiwillige, die sich danach sehnten, endlich wieder Äpfel essen zu können. Knapp 100 Probanden fanden sich. Sie wollten es wagen, trotz ihrer Apfelallergie in verschiedene Äpfel zu beißen. Die Aufgabe am ersten Tag: einen Apfel der Sorte Golden Delicious zu essen, in der Anglizismen abgeneigten DDR einst "Gelber Köstlicher" genannt. Akribisch wurden die Reaktionen notiert: Erschienen Blasen auf den Lippen, gab es Schwellungen im Mundbereich? Dann folgte die Desensibilisierung: 90 Tage lang aßen die Probanden täglich einen Apfel einer alten Sorte. Alkmene war darunter, Eifeler Rambur, Goldparmäne oder Roter Boskoop. Am Ende sollten sie dann wieder einmal einen Golden Delicious essen.

Tatsächlich erwies sich die Alte-Äpfel-Therapie als voller Erfolg: "Bis zum Ende haben etwa 70 Teilnehmer mitgemacht. Viele konnten den Golden Delicious im Anschluss besser vertragen", sagt Bergmann. Die Mundschleimhaut schwoll seltener an, das Kribbeln wurde weniger. Aber es ergaben sich noch weitere Vorteile: Die Probanden hatten in der nächsten Heuschnupfensaison auch weniger Probleme mit den Pollen. Offenbar hatte die Desensibilisierung funktioniert, das Immunsystem hatte sich beruhigt, es regte sich nicht mehr so sehr auf, wenn es auf Inhaltsstoffe von Äpfeln traf. Bei Allergien kämpft das Immunsystem gegen einen eingebildeten Feind. Es sieht in manchen der Stoffe aus Obst, Gemüse oder Blütenpollen einen Gegner, den es glaubt, ausschalten zu müssen. Und weil von den allergenen Apfelproteinen namens Mal-d1, die den Apfel vor Krankheitserregern schützen sollen, in den Neuzüchtungen mehr enthalten ist als in den alten Sorten, reagieren Allergiker auf Fuji, Gala & Co. eben erheblich stärker als zum Beispiel auf die Goldparmäne. Wenn sie aber ihren Körper über einen längeren Zeitraum an die milde Dosis der Allergene in den alten Sorten gewöhnen, kann es sogar wieder mit den Supermarktvarianten klappen.

### **Bei Pflaume, Birne oder Kirsche beginnt die Allergieforschung erst**

Ob Ähnliches auch für andere Obstsorten gilt oder sogar für alte Gemüse- oder Getreidesorten? "Für anderes Kern- und Steinobst wie Pflaume, Birne und Kirsche beginnt die Forschung gerade erst", sagt Charité-Forscher Bergmann, "das Thema ist lange nicht angegangen worden - wahrscheinlich, weil es früher nicht so viele Allergiker gab."

Fakt ist schon, dass alte Sorten die Vielfalt der [Ernährung](#) erhöhen. So haben auch die Urgetreide wie Einkorn, Emmer und Dinkel im Vergleich zum heute meist verwendeten Hart- und Weichweizen Vorteile. Emmer enthält mehr Vitamin E als Weizen, Einkorn hat viele Carotinoide, Dinkel viel Eiweiß und Mineralstoffe, doch dafür enthält Vollkorn-Weizen mehr Ballaststoffe als Dinkel oder Emmer. Außerdem ist Weizen besonders ertragreich, Emmer und Einkorn bringen nur eine halb so gute Ernte zusammen, er hält Regen auch besser stand als die alten Getreidesorten und lässt sich viel leichter zum Backen verwenden. Über die Vielfalt, die sie ins Backen bringen, hinaus, bieten die Urgetreide keine echten Vorteile für den Menschen. Auch für Patienten, die unter der Gluten-Unverträglichkeit Zöliakie leiden, sind sie keine Alternative, da sie alle das Klebereiweiß Gluten enthalten. Zugleich berichten aber immer wieder Menschen, die meinen, Weizen nicht gut zu vertragen, dass sie sich nach dem Verzehr von Dinkel- oder Emmerbrot besser fühlen. Wissenschaftlich bewiesen ist die bessere Verträglichkeit der Urgetreide nicht, sie könnte also - wie so manche Nahrungsmittelunverträglichkeit - auch nur Einbildung sein, die durch den Glauben an die schönen, alten Sorten und durch die aktuelle Ernährungsmode befördert wird.