

## Literatur und Quellen

- ▶ Bergmann, K.-Ch.; Zuberbier, J.; Zuberbier, T.; Zapp, J.; Hennebrüder, W. (2020): Apfelallergie – Toleranzentwicklung durch regelmäßigen Konsum allergenarmer Äpfel. Eine Beobachtungsstudie. In: Erwerbs-Obstbau, 4/2020
- ▶ Kahl, S. (2021): Untersuchung der Gesamtphenole in hessischen Regional- und Lokalsorten. In: Jahresheft Pomologen-Verein e.V. 2021/2022, S. 104–113
- ▶ Kahl, S. (2022): „Der Wert hessischer Apfelsorten“ [www.pomologen-verein.de/hessen](http://www.pomologen-verein.de/hessen)
- ▶ Website des BUND Lemgo: [www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html)

Friedberger Bohnapfel – Spitzenklasse beim Polyphenolgehalt



## Regionale Obstsorten erhalten

### Was können Sie tun?

Wenn Sie etwas zur Förderung alter Obstsorten und zum Erhalt des Lebensraums Streuobstwiese beitragen möchten ...

- pflanzen Sie einen Baum der „Hessischen Lokalsorte des Jahres“
- werden Sie Obstwiesenbesitzer oder pachten Sie eine kleine Streuobstwiese
- pflegen Sie alte Obstbäume
- nutzen Sie das Obst von heimischen Streuobstwiesen
- kaufen Sie regionale Produkte wie naturreinen Apfelsaft oder Apfelwein



## Tipp

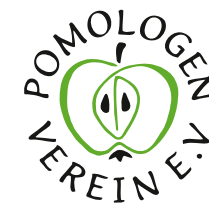
Ausführliche Informationen zu alten Obstsorten und den Aktivitäten der Landesgruppe Hessen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.pomologen-verein.de/hessen](http://www.pomologen-verein.de/hessen) und in der Broschüre „Erhaltungswerte Obstsorten für Hessen“.

Hrsg. und © 2023:  
Pomologen-Verein e.V. – Landesgruppe Hessen  
AG Polyphenole  
Text: Steffen Kahl, Erik Radtke, Dr. Michael Hoff  
Gestaltung: Robert Scheibel  
Fotos: Ottfried Schreiter, Steffen Kahl, Mario Garz

» Alte Obstsorten sehen nicht nur schön aus ... sie schmecken auch gut und sind besonders gesund «



*Polyphenole in alten hessischen Apfelsorten*



Pomologen-Verein e.V.  
**Landesgruppe Hessen**

# Äpfel – rund und gesund



Heuchelheimer Schneepfappel  
Hessische Lokalsorte 2003

## Einführung

Neben dem ökologischen Wert von Streuobstwiesen spielt die genetische Vielfalt von Obstsorten und Sorten eine wesentliche Rolle. Insbesondere alte und regional verbreitete Apfelsorten wie Friedberger Bohnapfel, Heuchelheimer Schneepfappel oder auch Goldparmäne und Jakob Lebel bieten darüber hinaus ein breites Spektrum an Geschmackserlebnissen und Verwendungs-/Verarbeitungsmöglichkeiten. Somit sehen alte Apfelsorten nicht nur gut aus, sie schmecken auch hervorragend und sind besonders gesund.

Die auch als sekundäre Pflanzenstoffe bekannten Polyphenole leisten in diesem Zusammenhang einen wichtigen Beitrag in unserer Ernährung. Dies gab den Anlass für eine mehrjährige Untersuchung der Gesamtphenole in hessischen Regional- und Lokalsorten, welche durch die Landesgruppe Hessen des Pomologen-Vereins durchgeführt wurde.

Die auch als sekundäre Pflanzenstoffe bekannten Polyphenole leisten in diesem Zusammenhang einen wichtigen Beitrag in unserer Ernährung. Dies gab den Anlass für eine mehrjährige Untersuchung der Gesamtphenole in hessischen Regional- und Lokalsorten, welche durch die Landesgruppe Hessen des Pomologen-Vereins durchgeführt wurde.

## Sortenbeispiele

Körler  
Edelapfel  
1.363 mg/kg



Ruhm aus  
Kelsterbach  
1.618 mg/kg



Dorheimer  
Streifling  
1.416 mg/kg



Friedberger  
Bohnapfel  
2.085 mg/kg

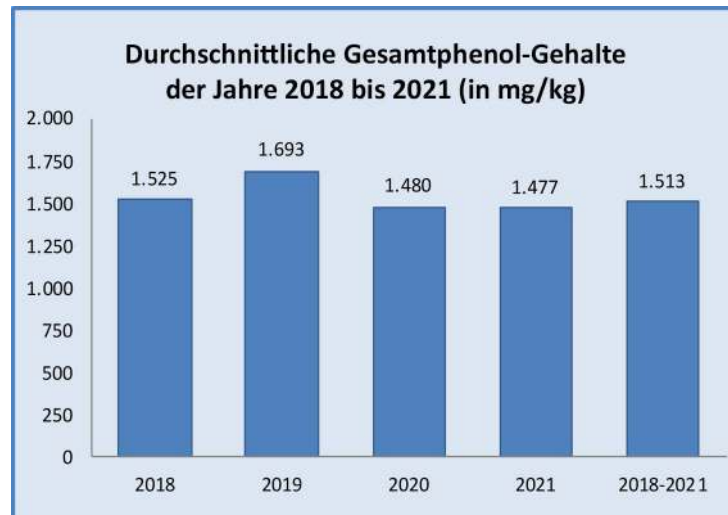


## Was sind Polyphenole?

Polyphenole sind aromatische Verbindungen in Pflanzen und Früchten, wie zum Beispiel Farb-, Geschmacks- und Gerbstoffe. Sie dienen u. a. zum Schutz vor Schädlingen oder vor zu viel schädlicher Sonneneinstrahlung. Die Zusammensetzung und der Gehalt dieser Stoffe beeinflussen wesentlich den Wert der Früchte für uns Menschen hinsichtlich Geschmack und Eignung zur Verarbeitung. Neben den genussgebenden Eigenschaften sind die Wirkungen, die diese Stoffe im menschlichen Körper freisetzen, ebenso vielfältig wie bemerkenswert: entzündungshemmend, blutdruck- und cholesterinsenkend – oder sie wirken protektiv gegen Krebs.

## Untersuchung bei hessischen Apfelsorten

In den Jahren 2018–2021 konnten ca. 50 verschiedene alte Apfelsorten, darunter zahlreiche hessische Regional- und Lokalsorten auf den Gesamtphenolgehalt untersucht werden. Dabei hat sich gezeigt, dass der durchschnittliche Phenolgehalt zwischen 1.477 und 1.693 mg/kg Frischmasse liegt, was einem hohen bis sehr hohen Gehalt entspricht.



## Apfelallergie und Polyphenole

Bei der „Apfelallergie“ handelt es sich um eine Kreuzreaktion auf ähnliche oder verwandte Proteine, wie zum Beispiel Birken-, Erlen- oder Haselnusspollen. Erfahrungen von betroffenen Allergikern und wissenschaftliche Untersuchungen im Rahmen einer Studie des Allergiecenters der Berliner Charité in Kooperation mit dem BUND Lemgo belegen, dass Apfelsorten mit einem hohen Polyphenolgehalt für „Apfelallergiker“ meist besser verträglich sind. Außerdem können die Heuschnupfensymptome während des Birkenpollenfluges durch den regelmäßigen Verzehr von polyphenolreichen Apfelsorten gemindert werden. Entsprechende Desensibilisierungsmethoden werden inzwischen erprobt und geben Anlass zur Hoffnung für Allergiker.



## Info

Der Polyphenolgehalt bei handelsüblichen Tafeläpfeln wie Elstar, Braeburn oder Pink Lady liegt zwischen 400 und 700 mg/kg. Alte Apfelsorten von heimischen Streuobstwiesen weisen im Durchschnitt einen drei- bis viermal so hohen Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen auf und werden daher als gesünder und wertvoller als „Supermarktäpfel“ angesehen.