

Tägliche Apfeltherapie bei Birken- und Apfelallergie

Für wen ist diese Anleitung gedacht?

Diese Anleitung richtet sich an Menschen mit einer Birkenpollenallergie und damit verbundenem oralem Allergiesyndrom auf Äpfel (Kribbeln/Jucken/Schwellung an Lippen, Mund und Rachen beim Essen roher Äpfel). Ziel ist es, durch täglichen, langsam gesteigerten Apfelverzehr eine Gewöhnung (Toleranz) aufzubauen.

Wichtig vor Beginn

Die erste Testung erfolgt unter ärztlicher Aufsicht.

Diese Therapie ist nicht geeignet, wenn Sie jemals eine schwere, den ganzen Körper betreffende allergische Reaktion (z. B. Atemnot, Kreislaufschwäche, Anaphylaxie) auf Apfel oder verwandte Lebensmittel hatten.

Beginnen Sie außerhalb der Birkenpollensaison (also am besten im Sommer/Herbst), da die Reaktionsbereitschaft während der Pollensaison erhöht ist.

Führen Sie die Therapie nicht durch, wenn Sie akut krank sind, Fieber haben oder Sie gerade erhebliche Asthma oder Allergiesymptome haben

Vorgehen

1. Mit einer besonders allergenarmen Apfelsorte beginnen.
2. Mit einer sehr kleinen Menge starten (z. B. ein erbsengroßes Stück, etwa 1 g).
3. Die Menge nur langsam steigern – etwa alle 2–3 Wochen verdoppeln, je nach Verträglichkeit.
4. Den Apfel jeden Tag essen (Regelmäßigkeit ist entscheidend!!!).
5. Erst wenn eine Sorte gut vertragen wird, zu einer etwas stärker allergenen Sorte wechseln.
6. Fernziel: ein ganzer Apfel (ca. 128 g) täglich, gut vertragen.

Apfelsorten nach Verträglichkeit (allergenarm → allergenreich)

Beginnen Sie mit Sorten aus der oberen Gruppe und arbeiten Sie sich nach unten vor:

Gut verträglich (niedrig allergen, für den Einstieg):

- Rotfleischige Apfelsorten (z. B. „Baya Marisa“, „Weirouge“) – in Studien am wenigsten reaktiv
- Santana
- Elise
- Pink Lady®

Mittel allergen (nächste Stufe nach guter Verträglichkeit):

- Alte/traditionelle Sorten aus Streuobst (viele, aber nicht alle, sind milder)
- Stärker allergen (späte Stufe / Zielsorten):
- Golden Delicious
- Granny Smith
- Cox Orange
- Braeburn

Hinweis: Einzelne Sorten weichen von dieser Faustregel ab. „Goldparmäne“ und „Weißer Rosmarinapfel“ (alte Sorten) können z. B. trotzdem stark reagieren.

Praktische Tipps zur Verträglichkeit

Die meisten Allergene sitzen in der Schale und rund um das Kerngehäuse. Zu Beginn kann ein geschälter Apfel besser verträglich sein; die Schale später schrittweise mitessen.

Frisch geerntete, saisonale, regionale Äpfel enthalten oft weniger Allergen lange gelagerte.

Roh essen – gekochter/erhitzter Apfel (z. B. Apfelmus) verliert das Allergen und trainiert die Gewöhnung nicht.

Beispielhafter Steigerungsplan (immer an die eigene Verträglichkeit anpassen)

- Woche 1–3: ca. 1 g (erbsengroßes Stück) einer allergenarmen Sorte täglich
- Woche 4–6: ca. 2-4 fache Menge täglich
- danach: alle 2–3 Wochen die Menge etwa verdoppeln bis zum ganzen Apfel, sofern gut vertragen
- nach stabiler Verträglichkeit eines ganzen Apfels: schrittweiser Wechsel zu einer etwas stärker allergenen Sorte, wieder mit kleiner Menge beginnend

So gehen Sie mit Reaktionen um

Leichtes, kurzes Kribbeln im Mund kann vorkommen. Wenn es mild ist und rasch abklingt, bleiben Sie bei der aktuellen Menge, bis die Reaktion verschwindet, bevor Sie weiter steigern.

Bei stärkeren oder länger anhaltenden Beschwerden: Menge auf die letzte gut vertragene Stufe zurücknehmen.

Bei Beschwerden außerhalb des Mundes (z. B. Nesselsucht, Schwellung im Hals, Atemnot, Übelkeit, Kreislaufprobleme): sofort stoppen und ärztliche Hilfe suchen bzw. den Notruf wählen.

Dauerhafter Erfolg

Die Gewöhnung hält nur an, solange Sie den Apfel regelmäßig weiteressen. Nach längeren Pausen kann die Empfindlichkeit zurückkehren – planen Sie den täglichen Apfel daher als Dauergewohnheit ein.