



# Pollenkalender 2018

## Reagieren Sie allergisch auf Pollen?

Kreuzen Sie jeden Tag Ihr körperliches Befinden in eine der Beschwerdespalten an (☺☹☹☹). Die farbigen Spalten daneben stellen die durchschnittliche Pollenbelastung in Deutschland dar. Hier können Sie zusätzlich Tag für Tag den tatsächlichen Flug der verschiedenen Pollen eintragen (g = gering, m = mäßig, s = stark, e = extrem stark) und die Ergebnisse mit Ihrem Arzt besprechen. Der dargestellte Pollenflugkalender dient zur Orientierung. Schwankungen und zeitliche Verschiebungen sind möglich, ebenso wie regionale Unterschiede.



Juli				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Roggen	Gräser	Beifuß	Ambrosia
1 So				
2 Mo				
3 Di				
4 Mi				
5 Do				
6 Fr				
7 Sa				
8 So				
9 Mo				
10 Di				
11 Mi				
12 Do				
13 Fr				
14 Sa				
15 So				
16 Mo				
17 Di				
18 Mi				
19 Do				
20 Fr				
21 Sa				
22 So				
23 Mo				
24 Di				
25 Mi				
26 Do				
27 Fr				
28 Sa				
29 So				
30 Mo				
31 Di				

August				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Roggen	Gräser	Beifuß	Ambrosia
1 Mi				
2 Do				
3 Fr				
4 Sa				
5 So				
6 Mo				
7 Di				
8 Mi				
9 Do				
10 Fr				
11 Sa				
12 So				
13 Mo				
14 Di				
15 Mi				
16 Do				
17 Fr				
18 Sa				
19 So				
20 Mo				
21 Di				
22 Mi				
23 Do				
24 Fr				
25 Sa				
26 So				
27 Mo				
28 Di				
29 Mi				
30 Do				
31 Fr				

September				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Gräser	Beifuß	Ambrosia	
1 Sa				
2 So				
3 Mo				
4 Di				
5 Mi				
6 Do				
7 Fr				
8 Sa				
9 So				
10 Mo				
11 Di				
12 Mi				
13 Do				
14 Fr				
15 Sa				
16 So				
17 Mo				
18 Di				
19 Mi				
20 Do				
21 Fr				
22 Sa				
23 So				
24 Mo				
25 Di				
26 Mi				
27 Do				
28 Fr				
29 Sa				
30 So				

Oktober				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Gräser	Ambrosia		
1 Mo				
2 Di				
3 Mi				
4 Do				
5 Fr				
6 Sa				
7 So				
8 Mo				
9 Di				
10 Mi				
11 Do				
12 Fr				
13 Sa				
14 So				
15 Mo				
16 Di				
17 Mi				
18 Do				
19 Fr				
20 Sa				
21 So				
22 Mo				
23 Di				
24 Mi				
25 Do				
26 Fr				
27 Sa				
28 So				
29 Mo				
30 Di				
31 Mi				

November				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Ambrosia			
1 Do				
2 Fr				
3 Sa				
4 So				
5 Mo				
6 Di				
7 Mi				
8 Do				
9 Fr				
10 Sa				
11 So				
12 Mo				
13 Di				
14 Mi				
15 Do				
16 Fr				
17 Sa				
18 So				
19 Mo				
20 Di				
21 Mi				
22 Do				
23 Fr				
24 Sa				
25 So				
26 Mo				
27 Di				
28 Mi				
29 Do				
30 Fr				

Dezember				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Hasel			
1 Sa				
2 So				
3 Mo				
4 Di				
5 Mi				
6 Do				
7 Fr				
8 Sa				
9 So				
10 Mo				
11 Di				
12 Mi				
13 Do				
14 Fr				
15 Sa				
16 So				
17 Mo				
18 Di				
19 Mi				
20 Do				
21 Fr				
22 Sa				
23 So				
24 Mo				
25 Di				
26 Mi				
27 Do				
28 Fr				
29 Sa				
30 So				
31 Mo				

Konzentration (Pollenanzahl pro m<sup>3</sup> Luft): geringe Belastung < 4 mäßige Belastung 4 - 20 starke Belastung 21 - 50 sehr starke Belastung > 50

Die durchschnittliche Pollenbelastung der relevanten Pollen für Deutschland wurde aus Literatur und veröffentlichten Kalendern erstellt.