

# Pollenkalender 2014

[www.met.fu-berlin.de/de/polleninfo](http://www.met.fu-berlin.de/de/polleninfo)

- zum Thema Pollen
- aktuelle Pollenflugvorhersage für Berlin und Brandenburg

## INFORMATIONEN

[www.fu-berlin.de/ambrosia](http://www.fu-berlin.de/ambrosia)

- zum Thema Ambrosia

Freie Universität  
Institut für Meteorologie



Berlin

Januar							Februar							März							April							Mai							Juni						
Körperliches Befinden							Körperliches Befinden							Körperliches Befinden							Körperliches Befinden							Körperliches Befinden							Körperliches Befinden						
☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹							☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹							☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹							☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹							☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹							☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹						
Hasel Erle							Hasel Erle							Hasel Erle Birke							Hasel/Erle Birke Roggen Gräser							Hasel/Erle Birke Roggen Gräser							Birke Roggen Gräser Beifuß						
1 Mi							1 Sa							1 Sa						1 Di							1 Do							1 So							
2 Do							2 So							2 So						2 Mi							2 Fr							2 Mo							
3 Fr							3 Mo							3 Mo						3 Do							3 Sa							3 Di							
4 Sa							4 Di							4 Di						4 Fr							4 So							4 Mi							
5 So							5 Mi							5 Mi						5 Sa							5 Mo							5 Do							
6 Mo							6 Do							6 Do						6 So							6 Di							6 Fr							
7 Di							7 Fr							7 Fr						7 Mo							7 Mi							7 Sa							
8 Mi							8 Sa							8 Sa						8 Di							8 Do							8 So							
9 Do							9 So							9 So						9 Mi							9 Fr							9 Mo							
10 Fr							10 Mo							10 Mo						10 Do							10 Sa							10 Di							
11 Sa							11 Di							11 Di						11 Fr							11 So							11 Mi							
12 So							12 Mi							12 Mi						12 Sa							12 Mo							12 Do							
13 Mo							13 Do							13 Do						13 So							13 Di							13 Fr							
14 Di							14 Fr							14 Fr						14 Mo							14 Mi							14 Sa							
15 Mi							15 Sa							15 Sa						15 Di							15 Do							15 So							
16 Do							16 So							16 So						16 Mi							16 Fr							16 Mo							
17 Fr							17 Mo							17 Mo						17 Do							17 Sa							17 Di							
18 Sa							18 Di							18 Di						18 Fr							18 So							18 Mi							
19 So							19 Mi							19 Mi						19 Sa							19 Mo							19 Do							
20 Mo							20 Do							20 Do						20 So							20 Di							20 Fr							
21 Di							21 Fr							21 Fr						21 Mo							21 Mi							21 Sa							
22 Mi							22 Sa							22 Sa						22 Di							22 Do							22 So							
23 Do							23 So							23 So						23 Mi							23 Fr							23 Mo							
24 Fr							24 Mo							24 Mo						24 Do							24 Sa							24 Di							
25 Sa							25 Di							25 Di						25 Fr							25 So							25 Mi							
26 So							26 Mi							26 Mi						26 Sa							26 Mo							26 Do							
27 Mo							27 Do							27 Do						27 So							27 Di							27 Fr							
28 Di							28 Fr							28 Fr						28 Mo							28 Mi							28 Sa							
29 Mi														29 Sa						29 Di							29 Do							29 So							
30 Do														30 So						30 Mi							30 Fr							30 Mo							
31 Fr														31 Mo												31 Sa															

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.

© Freie Universität Berlin 2013

# Pollenkalender 2014

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

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

September				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Gräser	Beifuß	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				

Oktober				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Gräser	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				

November				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	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				

Dezember				
Körperliches Befinden	Pollenbelastung			
	☺	☹	☹	☹
	Hasel			
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				

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.