

# 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							
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Hasel	Erle	
	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							

Februar							
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Hasel	Erle	
	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							

März							
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Hasel	Erle	Birke
	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							

April								
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Hasel/Erle	Birke	Roggen	Gräser
	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								

Mai								
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Hasel/Erle	Birke	Roggen	Gräser
	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								
31 Sa								

Juni								
Körperliches Befinden	😊 😐 😞 😡				Birke	Roggen	Gräser	Beifuß
	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								

**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.

# 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	Pollen			
	☺☹☹☹	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	Pollen			
	☺☹☹☹	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	Pollen			
	☺☹☹☹	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	Pollen			
	☺☹☹☹	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	Pollen			
	☺☹☹☹	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	Pollen			
	☺☹☹☹	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.