

- zum Thema Pollen
- aktuelle Pollenflugvorhersage für Berlin und Brandenburg

- zum Thema Ambrosia

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

Konzentration (Pollenanzahl pro m³ 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 2016

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

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

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

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

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

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

Konzentration (Pollenanzahl pro m³ 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.