






TYPISCH POLLENFLUG

-  Hauptblüte
-  Vor- und Nachblüte
-  Mögliches Vorkommen

Gesamtdeutscher Pollenflugkalender

(nach Pollenflugdaten von 2016 bis 2021)

	DEZ	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV
HASEL												
ERLE												
PAPPEL												
WEIDE												
ESCHE												
HAINBUCHE												
BIRKE												
BUCHE												
EICHE												
KIEFER												
GRÄSER												
WEGERICHT												
ROGGEN												
BRENNNESSELGEW.												
BEIFUSS												
TRAUBENKRAUT												

© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, www.pollenstiftung.de



Pollenallergien treten saisonal zur jeweiligen Pollenflugzeit auf. Den Tag am besten nach der Pollenkonzentration planen: www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage.



Schimmelpilzallergien treten in Wohnräumen und im Freien auf. Im Sommer und Herbst ist die Sporenkonzentration in der Außenluft am höchsten.



Hausstaubmilbenallergien verursachen ganzjährige Beschwerden, mit einem Höhepunkt im Herbst und Winter.



TYPISCH KREUZALLERGIE

Haben Sie eine Pollenallergie und sind plötzlich auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch? Dann steckt dahinter meist eine Kreuzallergie, bei der unser Körper auf ähnliche Eiweißbausteine reagiert. So kann zum Beispiel ein Apfel Symptome hervorrufen, weil Sie eine Birkenpollenallergie haben.

Inhalative Allergene

Nahrungsmittelallergene

HÄUFIG



Baumpollen



Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Sellerie, Soja, Feige



Beifußpollen



Gewürze, Karotte, Mango, Sellerie, Sonnenblumenkerne



Naturlatex



Ananas, Avocado, Banane, Kartoffel, Kiwi, Tomate, Esskastanie, Pfirsich, Mango, Papaya, Acerola-Kirsche, Sellerie



Ficus benjamina



(getrocknete) Feige, Kiwi, Banane, Papaya, Ananas, Avocado



Vogelfedern



Ei, Geflügel, Innereien



Hausstaubmilbe



Schalen- und Weichtiere



Ambrosiapollen



Melone, Zucchini, Gurke, Banane



Gras- und Getreidepollen*



Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte (inkl. Soja)

SELTEN



* Unter Berücksichtigung der Häufigkeit der Gräser- und Getreideallergien sind Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln sehr selten.

Quelle: Worm M et al.: Leitlinie DGAKI et al. Nahrungsmittelallergie infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J Int 2014; 23: 3.



Wenn auch die Haut rebelliert

Viele Betroffene leiden an einer Allergie und parallel an einer Neurodermitis. Vielleicht haben auch Sie bemerkt, dass sich Ihr Hautbild während der Pollensaison verschlechtert? Informieren Sie sich dazu auf der Website: **TypischNeurodermitis.de**.