

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

---

# Pollenallergien

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Pollenallergiker sollten ihre Risikofaktoren kennen und darauf achten, den Kontakt zu selbigen zu meiden.

## 2. Risikofaktoren meiden

Vorbeugung ist besser als Bekämpfung. Deshalb sollten Pollenallergiker, zumal wenn sie unter [Asthma](#) oder [Neurodermitis](#) leiden und Anfälle befürchten müssen, die eigenen Risikofaktoren kennen und konsequent meiden.

- Bei trockenem, leicht windigen Wetter möglichst im Haus bleiben und die Wohnräume, speziell das Schlafzimmer/Kinderzimmer nicht lüften.
- Bei Regenwetter lüften. Zuerst werden die Pollen noch aufgewirbelt, am besten sind Spaziergänge und Lüften ca. eine halbe Stunde nach Regenbeginn.
- In Städten morgens lüften, auf dem Land abends, dann ist die Pollenbelastung jeweils am niedrigsten. Pollenschutzgitter an den Schlafzimmerfenstern installieren.
- Vorhersagen der Wetter- und Pollenwarndienste beachten.
- Abends regelmäßig die Haare waschen.
- Kleidung und Bettwäsche häufig wechseln.
- Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Bei Autofahrten Fenster und Schiebedächer geschlossen halten, keine Lüftung einschalten. Luftfilter einbauen lassen.
- Gartenarbeit, Sport und Spiel im Freien und Campingaufenthalte während der Pollensaison meiden.
- Bei Neuanlage von Gärten auf allergieauslösende Pflanzen verzichten (siehe unten). Pflanzen, die für Allergiker geeignet sind, oder Farne, Moose bevorzugen. Beratung von Gärtnern nutzen.
- Rasen vor der Gräserblüte mähen und kurz halten. Allergiker sollten nicht selbst mähen.
- Auch Schnittblumen und Zimmerpflanzen können Allergien auslösen.
- Im Freien Sonnenbrillen tragen, da plötzliches Blenden einen Niesreiz auslösen kann und die Augen meist empfindlicher sind.
- Auf Biergärten oder Grillen im Freien verzichten.

## 3. Hauptpollenflugzeiten im Jahresverlauf

Ambrosia (Beifuß-Ambrosie): August - September

Ampfer: Mai - Juni

Beifuß: Juni - August

Birke: April - Mai

Brennnessel: Juni - Oktober

Eibe: April - Mai

Eiche: April - Mai

Erle: Februar - März

Esche: April - Mai

Fichte: Mai - Juni

Gänsefußgewächs: Juni - August

Gräser: Mai - August

Hainbuche: April - Mai

Hasel: Februar - März

Holunder: Juni - Juli

Kiefer: Mai - August

Linde: Juni - Juli

Mais: Juli

Pappel: April

Roggen: Juni

Rotbuche: April - Mai

Roskastanie: Mai - Juni

Spitzwegerich: Mai - August

Ulme: März - April

Walnuss: Mai

Weide: März - April

## 4. Pollenvorhersage

Den aktuellen Pollenflug der wichtigsten Allergieauslöser meldet der Deutsche Wetterdienst unter Telefon 0180 2913913 (Festnetzpreis 6ct/Anruf, Mobilfunkpreis maximal 42 ct/min innerhalb Deutschlands) oder [www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug).

## 5. Wer hilft weiter?

### Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID)

Telefon: 030 549 090600 (Mo– und Do 10–16 Uhr)

Fax: 030 450 549 090609

E-Mail: [pollenstiftung@charite.de](mailto:pollenstiftung@charite.de)

[www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)

## 6. Verwandte Links

[Allergien > Allgemeines](#)

[Allergien > Umweltgifte](#)

[Allergien > Urlaub](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)