
Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | 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.

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

www.pollenstiftung.de

6. Verwandte Links

[Allergien > Allgemeines](#)

[Allergien > Umweltgifte](#)

[Allergien > Urlaub](#)

[Asthma](#)

[Neurodermitis](#)