

www.pollenstiftung.de

Facebook [@pollenstiftung](#) || Instagram [@pollenstiftung](#) || X [@pollenstiftung](#)

Wochenpollenvorhersage Timo

Gräser im Dauerlauf – häufig hohe Belastungen, aber kaum neue Peaks.

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Tendenz für die nächsten 7 Tage
Linde	<i>Tilia</i>	↗
Ampfer	<i>Rumex</i>	→
Brennnesselgewächse	<i>Urticaceae</i>	→
Gräser	<i>Poaceae</i>	→
Holunder	<i>Sambucus</i>	→
Wegerich	<i>Plantago</i>	→
Fichte	<i>Picea</i>	↘
Kiefer	<i>Pinus</i>	↘

Die zurückliegenden Tage lieferten regional einiges an Wetter ab. Besonders von NRW bis nach Sachsen gingen kräftige Gewitter nieder. Auch sonst gab es bis auf den Nordosten fast überall mal Regen bei anfangs noch hochsommerlichen Temperaturen im Südwesten, später eher mit deutschlandweiter Durchschnittskost. Fortschritte beim Pollenflug verzeichneten vor allem die Gräser. Fortschritt ist hier allerdings im Sinne vermehrter Blühintensität und steigender Pollenwerte zu verstehen und dürfte daher so manch bekümmertes Gesicht verursacht haben. Den stärksten Gräserpollenzuwachs meldeten vorrangig Messstationen von der Mitte bis in den Norden und Osten, zumindest an Tagen und Orten, die nicht von stärkeren Regenfällen erfasst wurden. Im lange sehr heißen Südwesten ließ der Pollendruck gegenüber der Vorwoche dagegen etwas nach – die erste Pollenwelle ist dort bereits durch.

Neben den Pollen der Wildgräser kamen Gräserpollen aus der Sparte der Kulturgräser hinzu. Der Höhepunkt der diesjährigen Roggenblüte machte vor allem den Betroffenen in den Hauptanbaugebieten des Roggens in der Nord- und Osthälfte mit einem „Extra“ an Gräserpollen zu schaffen. Es gab aber noch weitere Pollenarten, die leichte Fortschritte meldeten, allen voran Brennnesselgewächse, Holunder und Wegerich, lokal auch Ampfer (Nordhälfte), wovon häufig die Brennnesselgewächse oder der Ampfer und selten Wegerich oder Holunder die Nase vorn hatten. In den wärmeren Gefilden des Landes setzte zudem die beginnende Götterbaum- und Lindenblüte Pollen in geringer Zahl frei, erstgenannte Baumart vor allem innerhalb größerer Städte. Rückschritte beim Pollenflug wurden von überall im Land bei Kiefernpollen gemeldet. Nur im Nordosten und in den Hochlagen der Berge war der Pollenflug örtlich noch stark, sonst schwach bis mäßig. In den Alpen drückte die Blüte der Grünerle den Betroffenen lokal nochmals einiges an Pollen aufs Auge. Die örtlich mäßigen bis hohen Belastungen dürften auch Birkenpollenallergiker zu spüren bekommen haben. Ein Teil der Pollen kann auch mal bis ins Flachland und in die Täler vorgedrungen sein.

Der Rest des letztwöchigen Pollenüberblicks ist schnell erzählt, da meist nur wenige Pollenexemplare vertreten waren. Dies waren unter anderem Pollen von Birke, Eiche, Fichte, Dolden- und Korbblütlern, Liguster, Platane, Kreuzblütlern, Rosskastanie, Sauergräsern, Zypressengewächsen und einigen weiteren, unter anderem auch wieder ein paar Olivenpollen.

Unter den Sporen der Schimmelpilze ging es vor allem bei Cladosporium aufwärts. Einzelne Stationen meldeten erstmals in diesem Jahr das Überschreiten der Warnschwelle, ab der sich bei den Betroffenen Allergiesymptome einstellen können. Alternaria- und Epicoccusporen verhielten sich dagegen deutlich gesitteter. Von diesen beiden Sporentypen war aufgrund zu geringer Werte weiter nichts zu befürchten.

Mit gemäßigtem, mal freundlichem, mal wechselhaftem Wetter geht’s in die neue Vorhersagewoche. Der Süden kommt eventuell mal in den Genuss von ein, zwei Sommertagen, ansonsten gilt es die 20 °C-Marke zu knacken. Ein rascher Durchmarsch durch die Pollensaison ist unter diesen Umständen nicht zu erwarten, wohl aber sind’s häufig genug Pollen für rote Augen und schniefende Nasen.

„Hauptgegner“ für viele Allergiker sind in den nächsten Tagen die Pollen der **Gräser** (*Poaceae*). Wir befinden uns deutschlandweit in der Hauptblütezeit der Gräserfamilie. Zahlreiche Arten dieser großen Community sind gleichzeitig aufgeblüht. Ihren Pollen ist daher nur schwer zu entkommen. Einzig stärkere Regenfälle und kühles Wetter führen bei den Pollen zu Verspätungen und Ausfällen im Betriebsablauf – man kennt’s. So oder so werden bis zum Monatsende etwa 75 bis 80 % der Gräserpollen ihre Zielorte bereits erreicht haben, sei es mit oder ohne Verspätung. Unter den vorhergesagten Witterungsumständen dürfte die umherziehende Zahl an Pollen in etwa auf dem Niveau der Vortage liegen, mit einigem Auf und Ab, je nach Häufigkeit und Intensität der Niederschläge. Daher sind in weiten Landesteilen an trockenen Tagen prinzipiell hohe Belastungen zu erwarten. Regnet es mal länger, kann unterm Strich auch mal ein Tag mit geringen oder zumindest

mäßigen Belastungen rauskommen. Saisonale Peakwerte dürften es, wenn überhaupt, nur vereinzelt geben. Inzwischen blühen auch Gräser in den Hochlagen der Mittelgebirge und der Alpen. Auch hier sind mäßige bis teils hohe Belastungen möglich. Erst oberhalb der Baumgrenze ist noch Verschnaufen angesagt. Innerhalb geschlossener Waldgebiete und auf den Nordseeinseln dürften ebenfalls bessere Bedingungen für die Betroffenen anzutreffen sein. Die **Roggenblüte** (*Secale*) hält vor allem im Norden und Nordosten sowie in einigen höher gelegenen Anbaugebieten an. Hier bekommen die Wildgräser demnach weiterhin einiges an Pollensupport. Ansonsten klingen Blüte und Pollenflug langsam wieder ab.

Die **Kiefer** (*Pinus*) belässt es in den nächsten Tagen bei mäßigem Pollenflug im Nordosten, teils starkem in den Hochlagen der Berge und größtenteils schwachem bis knapp mäßigem im übrigen Land. Bei der **Fichte** (*Picea*) kann in den Alpen noch Blütenstaub unterwegs sein, allerdings in überschaubarer Zahl.

Der Pollenflug von **Ampfer** (*Rumex*) und **Wegerich** (*Plantago*) bleibt unverändert gering bis mäßig, auf verkrauteten Wiesen und deren Umgebung auch mal stark. Vor allem der Wegerich kann bei intensivem Pollenkontakt bei einigen Menschen merkliche Allergiesymptome hervorrufen.

Auch bei den Pollen der **Brennnesselgewächse** (*Urticaceae*) gibt es gegenüber der Vorwoche wenig Bewegung. Meist ist der Pollenflug mäßig, im Südwesten zum Wochenende eventuell stark, in den Hochlagen schwach. Von saisonalen Peaks ist weit und breit noch nichts zu sehen.

Die **Holunderblüte** (*Sambucus*) hält an. Holunderpollen fliegen in der Fläche unstedet bzw. schwach bis mäßig. In direkter Nachbarschaft zu blühenden, doldenreichen Büschen sind hohe Konzentrationen möglich. Holunderpollen haben in der wissenschaftlichen Literatur nur eine sehr untergeordnete Bedeutung als Allergieverursacher, völlig ausgeschlossen sind Allergiesymptome aber nicht.

Die Blüte von Sommerlinde (*Tilia*), **Esskastanie** (*Castanea*) und **Götterbaum** (*Ailanthus*) weitet sich Stück für Stück aus. Am weitesten verbreitet sind Linden, wodurch deren Pollen an vielen Orten im Land beginnt, aufzutauchen; zunächst zaghaft und vereinzelt, später stellenweise in mäßiger Zahl, so denn das Wetter mitspielt. Die invasiven Götterbäume nehmen bereits viele Ortschaften und Städte in Deutschland in Beschlag. Dort kann es im Umfeld der Bäume auch zu starkem Pollenflug kommen. Fehlen die Bäume in der weiteren Umgebung, ist deren Pollen praktisch nicht existent. Sowohl Linden- als auch Götterbaumpollen sind für Sensibilisierungen und Allergiesymptome bekannt, mit Birke, Erle und Co. können sie aber nicht mithalten. Pollen der Esskastanien können zu Kreuzreaktionen bei Birkenpollenallergikern führen. In den nächsten Tagen sind aber höchstens im Südwesten örtlich genügend Pollen in der Luft, um überhaupt von einem möglichen Allergierisiko sprechen zu können.

An weiteren Pollenarten treten vereinzelt auf: **Birke** (*Betula*), **Eiche** (*Quercus*), **Gänsefußgewächse** (*Chenopodiaceae*), Hahnenfuß- (*Ranunculaceae*), Rosen- (*Rosaceae*) und Rötengewächse (*Rubiaceae*), Liguster (*Ligustrum*), Löwenzahn (*Taraxacum*), Mädesüß (*Filipendula*), **Platane** (*Platanus*), **Raps** (*Brassica*) bzw. Pollen anderer Arten aus der Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*), Robinie (*Robinia*), **Roskastanie** (*Aesculus*), Sauergräser (*Cyperaceae*), Spierstrauch (*Spiraea*) und **Zypressengewächse** (*Cupressaceae*). Auch Dolden- (*Apiaceae*) oder Korbblütler (*Asteraceae*) und **Oliven** (*Olea*) können mit einzelnen Pollenkörnern zum Pollenspektrum beitragen. In den Höhenlagen der Alpen ist **Erlenpollen** (*Alnus*) lokal zahlreich vertreten. Die Grünerle (*A. viridis*) steht in Blüte. Etwas Pollen gelangt auch in die Täler und ins Alpenvorland. Ausgeprägtere Allergiesymptome sind aber nur in der Nähe zu den Pollenquellen zu erwarten.

Bei den **Schimmelpilzsporen** ändert sich gegenüber der Vorwoche nur wenig. *Cladosporium* ist der wahrscheinlichste Kandidat für stärkeren Sporenflug und das Auslösen von Allergiesymptomen durch das Überschreiten des dafür notwendigen Schwellenwertes. Richtig dicke Entwicklungen sind jedoch angesichts der Wetterlage unwahrscheinlich. Die Sporen von *Alternaria* und *Epicoccum* fliegen auch in den kommenden Tagen noch nicht zahlreich genug, um ein Allergierisiko darzustellen.



Sieht man genau hin, offenbaren sich an zahllosen Gräsern (Poaceae) die zarten Blütenstände voller Pollen.
© Matthias Werchan

Bevorstehende Veranstaltungen mit Beteiligung des PID:

5.–6. Juni 2026:
35. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Pädiatrische Pneumologie und Allergologie e.V. (APPA) in Rostock. Das Programm sowie die Anmeldung finden Sie [hier](#).

12. Juni 2026
Bundeskongress der grünen Fachverbände 2026 in Frankfurt a. M. unter dem Titel: „Wert des Grüns – gesundheitliche und soziale Potenziale“. Das Programm sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Wie nutzen Sie Pollenfluginformationen und -vorhersagen? Wir möchten Sie herzlich zur Teilnahme an einer [Befragung des Zentrums für Medizin-Meteorologische Forschung des Deutschen Wetterdienstes](#) einladen. Die Umfrage dauert etwa 10 Minuten. In der Befragung finden Sie auch einige Fragen zu unserer Wochenpollenvorhersage. Herzlichen Dank für Ihre Zeit und gerne können Sie die Umfrage an Interessierte weiterleiten.

In der „Grünen Schriftenreihe“ des Bundesverbandes der Kleingartenvereine Deutschlands e. V., Heft 5/2025 – UMWELT: Kleingärten und Gesundheit erschien die Publikation **Vereinsmanagement – Pflanzen und Allergien im Zeichen des Klimawandels** von Dr. Barbora Werchan und Matthias Werchan. Das Heft ist [hier](#) zu finden und die genannte Publikation auf den Seiten 17-24 (freier Zugang).

[Wochenpollenvorhersage des PID für die Stadt Berlin](#)

Weitere wichtige **Pollenfluginformationen** basierend auf den Messdaten der Pollenmessstationen im Messnetz des PID:

[Tägliche Belastungsvorhersage für Deutschland vom Deutschen Wetterdienst \(DWD\)](#)

- Die Wochenpollenvorhersage des PID für Deutschland basiert auf den Pollen und Schimmelpilzsporenmessdaten der Stationen im PID-Messnetz.

Wir danken der [allergopharma](#) GmbH & Co. KG und der [ThermoFisher Scientific](#) für das Sponsoring dieser Wochenpollenvorhersage.