

www.pollenstiftung.de

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

Wochenpollenvorhersage Elisa

Kühles Juniwetter dämpft den Pollenflug – Gräser bleiben das dominierende Thema.

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

Die vergangene Vorhersagewoche kam mit Nullachtfünfzehn-Mitteleuropafrühsommerwetter daher. Vor allem der Nordwesten und der Südosten wurden durch stärkere Regenfälle geprägt und auch sonst kam es immer mal wieder zu Schauern und Gewittern bei Temperaturen um die 20 °C. Sommertemperaturen blieben rar und wenn, dann auf die Süd- und Südosthälfte beschränkt. Der Pollenflug war für Anfang Juni ebenfalls sehr gewöhnlich und unterlag größeren Schwankungen in Abhängigkeit der durchziehenden Regenfälle. Den größten Einfluss auf die Pollenallergiker nahmen weiterhin die Pollen der Gräser. An trockenen Tagen galt hier in der Regel „Warnstufe Rot“ in der Belastungskarte. Die Pollenkonzentrationen lagen grob gesagt auf dem Niveau der Vorwoche oder etwas darunter, nahmen besonders in den niederschlagsreichen Gebieten ab, in größtenteils regenfreien Regionen, speziell nach Nordosten und in den höheren Berglagen teils etwas zu. Überbordender Pollenflug wurde jedenfalls nirgendwo beobachtet. Die „Unterstützung“ der Wildgräser durch Kulturgräser, speziell Roggen, ging deutlich zurück. Meist waren nur noch wenige Roggenpollen messbar. Stabil schwach bis mäßig blieb der Pollenflug krautiger Pflanzen wie Ampfer und Wegerich. Die Brennnesselgewächse ließen es ruhig angehen. Die Pollenwerte lagen weiterhin im mittleren Bereich, ein nennenswerter Aufschwung gegenüber der Vorwoche war nirgendwo zu erkennen. Dafür legte mit Ausnahme des hohen Nordens der Pollenflug von verbreitet Linde und lokal Esskastanie und Götterbaum los. Aus geringem Pollenflug wurde über die Tage stellenweise mäßiger. Lokal kann sich bei reichem Baumbesatz auch starker Pollenflug dieser Baumarten entwickelt haben, der von unseren Pollenfallen jedoch nicht erfasst werden kann. Pollen des Holunders war vor allem von der Mitte bis in den Norden und Osten schwach bis mäßig präsent. Im Südwesten und Westen flaute der Holunderpollenflug dagegen nachhaltig. Kiefernpollen tummelten sich noch in den Hochlagen der Alpen und im Nordosten. Für starken Pollenflug reichte es jedoch nur noch ganz vereinzelt. Ansonsten reduzierte sich das Pollenaufkommen auf geringe bis mäßige Werte. Inneralpin belastete die Blüte der Grünerle die Luft mit Erlenpollen, wobei an Wuchsorten mit Grünerlen, die oft über 1.000 m hoch liegen, starker Pollenflug aufgetreten sein kann. Einzelne Pollen kamen von diversen insektenbestäubten krautigen Pflanzen à la Dolden- oder Korbblütler, Hahnenfuß- oder Kreuzblütengewächsen. Auch von Birke, Eiche, Hemlocktanne, Liguster, Robinie, Rosen- oder Zypressengewächsen kamen einzelne Pollen. Beim Sporenflug kratzte vor allem *Cladosporium* spürbar an der Schwelle, die in der wissenschaftlichen Literatur als Grenze für das Auftreten von Allergiesymptomen angegeben wird. Der Sporenflug von *Alternaria* blieb noch weit unterhalb der Sporentyp-spezifischen Reizschwelle, legte aber gegenüber der zurückliegenden Vorhersagewoche leicht zu. *Epicoccum*-Sporen flogen nach wie vor selten, ebenso wie *Pleospora*. In den kommenden Tagen sieht man hierzulande die 20 °C-Marke häufig von unten. Ganz besonders kühl bleibt es bis über das Wochenende hinaus im Norden und Osten. Von Südwesten wird es zumindest gegen Ende des Vorhersagezeitraums langsam wieder sommerlicher. Niederschläge fallen auch, können insbesondere am Freitag (12. Juni) fast jeden treffen, danach häufiger den Norden und Osten als den Rest des Landes. Angesichts der kühlen Temperaturen und zwischenzeitlicher Regenfälle plustert sich der Pollenflug nicht allzu stark auf. Erst mit der Rückkehr des Sommerwetters zu Beginn der neuen Woche bessern sich die Pollenflugbedingungen zusehends. Der Pollenflug der **Gräser** (*Poaceae*) setzt sich in den kommenden Tagen nahezu unverändert fort. Bleibt es länger trocken und springt die Sonne unterstützend ein, sind die Belastungen weiterhin hoch. An regenreicheren Tagen, wie dem Freitag (12. Juni), ist dagegen in weiten Landesteilen Pollenflugpause und die Belastungen sind fühlbar gedämpfter. An vielen Küstenabschnitten ist aufgrund der häufig nordwestlichen Anströmung der Luft über das offene Meer zwischenzeitlich ebenfalls Sendepause bei den Gräserpollen. Saisonale Höchstbelastungen sind generell rar und wohl erst im Zuge einer längerfristigen Wetterbesserung zu erwarten, dann schwerpunktmäßig im Norden, Osten und in den unteren bis mittleren Höhenlagen. Inzwischen blühen Gräser auch weit oben in den Bergen. Daher gilt es, sich dort auf stärkere Heuschnupfensymptome einzustellen, sobald der Sommer zurückkehrt. **Roggen** (*Secale*) blüht nur noch vereinzelt im hohen Norden und in höher gelegenen Anbaugebieten.

Damit verliert sich vielerorts sein belastender Einfluss. Andere Kulturgräser, wie der Weizen (*Triticum*), blühen, geben aber trotz größerer Anbaufläche insgesamt weniger Pollen in die Luft ab als noch vor ein paar Tagen der Roggen. Neben den Gräsern lungern auf Wiesen, Weiden und Wegrändern weitere krautige Pflanzen mit Windbestäubung rum. Dazu gehören diverse **Ampfer-** (*Rumex*) und **Wegericharten** (*Plantago*), die unter den kühlen Junitemperaturen beim Pollenausstoß zwischendurch allerdings etwas auf die Bremse treten. Geringer Pollenflug ist aber an trockenen Tagen überall im Land zu erwarten. Bei höheren Temperaturen und Sonnenschein steigen die Pollenkonzentrationen großflächiger auf ein mäßiges Niveau, in unmittelbarer Nähe zu den Pollenquellen auch auf ein starkes. Vor allem der Wegerich kann bei intensivem Pollenkontakt bei einigen Menschen merkliche Allergiesymptome hervorrufen. Der Pollenflug der **Brennnesselgewächse** (*Urticaceae*) ist zunächst ebenfalls von Zurückhaltung geprägt, kann sich aber unter wärmeren und sonnigen Bedingungen ab dem Wochenende von Süden her wieder steigern. Ob es dann erstmals in dieser Saison auch für hohe Pollenkonzentrationen reicht, muss abgewartet werden. Meist ist der Pollenflug mäßig, am feuchtkühlen Freitag auch schwach. Die **Kiefer** (*Pinus*) blüht eigentlich nur noch in den Alpen, wo mäßiger bis vereinzelt starker Pollenflug möglich ist. Ansonsten sind landesweit geringe, im Norden auch noch knapp mäßige Konzentrationen möglich. Der Zenit der **Holunderblüte** (*Sambucus*) ist vielerorts überschritten. Reichlich weiße Dolden an den Sträuchern sieht man eigentlich nur noch im Norden und Nordosten sowie in höheren Berglagen. Überall dort sind Holunderpollen recht stetig in geringer bis mäßiger Zahl vertreten. Ansonsten vereinzeln sich die Pollen allmählich oder verschwinden gänzlich aus der Luft (Südwesten). In den nächsten Tagen sind die Spätzünder der Baumpollensaison am Start. Dazu gehören die Pollen von **Linde** (*Tilia*), **Götterbaum** (*Ailanthus*) und **Esskastanie** (*Castanea*). Gerade Linden sind weit verbreitet und ihr Pollen ist entsprechend regelmäßig in der Luft. Die Blüte erreicht nun auch den äußersten Norden und Osten, sodass man Lindenpollen (fast) überall mal antreffen kann. Örtlich ist selbst starker Pollenflug möglich. Lindenpollen kann bei einigen Menschen zu Sensibilisierungen und spürbaren allergischen Symptomen führen. Die Blüte von Esskastanie und Götterbaum wird auch bis zum Ende dieser Vorhersageperiode nicht auf den äußersten Norden übergreifen. Dort ist von diesen wärmebedürftigen Baumarten sowieso nicht allzu viel zu finden. Eher konzentrieren sich die Pollen des invasiven Götterbaums auf die größeren Städte mit entsprechendem Baumbesatz, welcher allmählich die Hauptblütezeit durchschreitet. Götterbaumpollen ist gleichermaßen ein Allergieauslöser, hohe bzw. höhere Pollenwerte sind jedoch auf die Umgebung männlicher Bäume beschränkt. Esskastanien werden überwiegend gepflanzt, sind aber auch natürlicher Bestandteil der Vegetation im Südwesten der Republik. Darüber hinaus existieren größere Anbaugebiete in Südeuropa. Dort sind hohe Pollenkonzentrationen entsprechend häufig, bei uns dagegen nur selten und in den kommenden Tagen nicht zu erwarten. Allenfalls ist der Pollenflug schwach bis örtlich mäßig. Pollen der Esskastanien können bei ausreichender Zahl zu Kreuzreaktionen bei Birkenpollenallergikern führen. In meist sehr geringen Anteilen treten folgende Pollenarten auf: **Beifuß** (*Artemisia*), **Eiche** (*Quercus*), **Gänsefuß** (*Chenopodiaceae*) und **Hanfgewächse** (*Cannabis* – *Cannabaceae*), Hahnenfuß- (*Ranunculaceae*) und Rötengewächse (*Rubiaceae*), Liguster (*Ligustrum*), Löwenzahn (*Taraxacum*), Mädesüß (*Filipendula*), Robinie (*Robinia*), Sauergräser (*Cyperaceae*) und **Zypressengewächse** (*Cupressaceae*). Auch Dolden- (*Apiaceae*), Korb- (*Asteraceae*) und Kreuzblütler (*Brassicaceae*) oder **Olive** (*Olea*) können mit einzelnen Pollenkörnern zum Pollenspektrum beitragen. In den Höhenlagen der Alpen sind **Erlenpollen** (*Alnus*) weiter Thema. Die Grünerle (*A. viridis*) kann lokal zu ausgeprägten Allergiesymptomen führen.

Bei den **Schimmelpilzsporen** hat *Cladosporium* belastungstechnisch weiterhin die Nase vorn. Es kann zu geringen Überschreitungen der Reizschwelle kommen, vornehmlich im Südwesten. *Alternaria* und *Epicoccum* verteilen sich in der Luft noch zu spärlich für spürbare Belastungen. Ein überschaubarer Anstieg der Werte ist gegenüber der Vorwoche möglich, besonders gegen Ende des Vorhersagezeitraums.



Im Norden und an den Küsten dominieren Wolken und kühle Luft. Gräser blühen trotzdem, wie hier der Strandroggen (Leymus). © Matthias Werchan

Bevorstehende Veranstaltungen mit Beteiligung des PID:

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 Pollenflug-informationen 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.

[Aktualisierter Rückblick](#) auf das mittlere Aufkommen allergologisch relevanter Pollen und Schimmelpilzsporen in Deutschland in den Jahren 2001-2025

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 Pollenflug-informationen 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. •