



www.pollenstiftung.de

Facebook @pollenstiftung || Instagram @pollenstiftung || X @pollenstiftung

Wochenpollenvorhersage Sarah

Der Frühling legt nach – Birke und Esche kommen in Fahrt.

Deutscher Name	Wissenschaftlicher Name	Tendenz für die nächsten 7 Tage
Birke	<i>Betula</i>	↗
Esche	<i>Fraxinus</i>	↗
Hainbuche	<i>Carpinus</i>	↗
Pappel	<i>Populus</i>	→
Weide	<i>Salix</i>	→
Zypressengewächse	<i>Cupressaceae</i>	→
Eibe	<i>Taxus</i>	↘
Erle	<i>Alnus</i>	↘
Hasel	<i>Corylus</i>	↘
Ulme	<i>Ulmus</i>	↘

In der zurückliegenden Vorhersageweche legte der Frühling überall im Land eine kurze Pause ein. Kühle Luft aus Nordwest und zwischenzeitliche Regenfälle führten dazu, dass sich Pollen und Pollenallergiker deutlich seltener ins Gehege kamen. Die hartnäckig hohen Erlenpollenkonzentrationen sanken nun auch im Norden und Osten endlich wieder auf erträglichere, sprich mittlere Werte, im Südwesten waren teils kaum noch Erlenpollen nachweisbar. Der Haselpollenflug wurde durch den Wetterumschwung und das Ende der Haselblüte bereits weitestgehend marginalisiert, erreichte in der Nord- und Osthälfte anfangs noch ein mäßiges Niveau. Später gab es so gut wie keine Haselpollen mehr in der Luft. Eschenpollen weiteten ihren Einflussbereich vor dem Wetterwechsel deutlich weiter nach Norden und Osten aus, was überwiegend auf Ferntransporte zurückzuführen sein dürfte. Dabei kam es abgesehen vom äußersten Nordosten stellenweise bereits zu (ersten) hohen Belastungen. Zwischen die Eschenpollen mogelten sich zudem erste Birkenpollen bis in den Norden – ein flüchtiger Gruß der heraufziehenden Birkenpollensaison, die in den Mildregionen im äußersten Westen (NRW) und Südwesten in den letzten Tagen begonnen hat. Allerdings blieb es vorerst meist bei geringen bis knapp mäßigen Belastungen.

Mit der wechselhaften Wetterlage schwankten auch die Konzentrationen der übrigen Pollenarten. Pappel-, Ulmen- und Weidenpollen traten in variabler Menge von gering bis hoch auf, während die Eibe zu Beginn der Woche noch einmal kräftig mitmischte, sich dann aber – vor allem im Südwesten und Westen – zunehmend aus dem Geschehen verabschiedete, dort aufgrund des nahen Endes der Blütezeit. Hainbuchenpollen konzentrierten sich nach wie vor auf den Westen und Süden und könnten hier manche Birkenpollen-Allergiker durch Kreuzreaktionen betroffen haben, da die Pollenwerte abseits der Regenfälle bis auf ein hohes Niveau stiegen. Pollen der Zypressengewächse waren meist schwach bis mäßig vertreten, andere Pollenarten, wie Ahorn, Lärche oder Sauergräser höchstens mal vereinzelt. Vom feuchteren Wetter profitierte bei den Schimmelpilzen vor allem Pleospora, die vorübergehend zumindest ein mittleres Niveau erreichten. Die übrigen von unseren Messstellen erfassten Sporentypen „vergammelten“ die Regenphase genauso wie zuvor die Schönwetterperiode.

In den kommenden Tagen erwartet uns Frühlingswetter „light“ mit Temperaturen auf jahreszeitlichem Normalniveau. Dabei ist es meist trocken und tageweise auch vollsonnig, wie beispielsweise am morgigen Donnerstag (19. März), der gute Pollenflugbedingungen bietet. Gegen Ende der Vorhersageweche könnte ein markanter Wetterwechsel anstehen, wodurch es beim Pollenflug nicht zum Äußersten käme, sondern eher eine weitere Verschnaufpause für die Allergiebetroffenen anstünde. Viel Konjunktiv in einem Satz bedeutet allerdings auch viel Unsicherheit – lassen wir uns überraschen.

Die **Birke** (*Betula*) meldet sich immer stärker zu Wort. Mit ansteigenden mittleren bis hohen Pollenkonzentrationen werden Birkenpollen in den nächsten Tagen entlang des Rheins und seiner Nebenflüsse bereits deutlich „vernehmbar“ sein. Hier treten in der Folge immer häufiger und verbreiteter hohe Belastungen auf, zumindest bis zum vorhergesagten Wetterwechsel in der neuen Woche. Mit jedem Kilometer weiter nach Norden und Osten sieht es für die Betroffenen besser aus. Die Birkenblüte wird zwar auch in Mitteldeutschland und in städtischen Wärmeinseln im Norden und Osten einsetzen, aber noch nicht zu solch räumlich ausgedehnten Belastungen wie im (äußersten) Westen führen. Weitestgehend birkenpollenfrei bleiben der äußerste Osten und Norden sowie die höheren Lagen der Berge, vor allem der östlichen Mittelgebirge. Hier kommt den Betroffenen zudem der Ostwind zu Hilfe, der keinen Pollen im Gepäck haben dürfte. Sobald der Wind aber auf südwestliche oder westliche Richtung dreht, ist überall im Land Birkenpollenflug möglich.

Die **Eschenblüte** (*Fraxinus*), bisher auf den Süden und Westen beschränkt, kommt in den nächsten Tagen auch im Norden und Osten immer mehr in die Pötte. Eschenpollenallergiker müssen demnach vielerorts mit ansteigenden Belastungen rechnen. Anfangs beschränken sich mittlere bis hohe Belastungen auf die große Südwest-

und Westhälfte, im Verlauf trifft es auch den Nordwesten und die Landesmitte sowie städtische Wärmeinseln im Nordosten. Nur im östlichen Bergland oder in den Höhenlagen der Alpen, in Ostbayern, im Küstenumfeld der Ostsee und entlang der Oder bleiben die Belastungen vorerst gering.

Die Saison der **Hasel** (*Corylus*) geht ihrem wohlverdienten Ende entgegen. Von den ersten Haselpollen im Dezember bis zu den vermutlich letzten Pollen in den kommenden Tagen liegt nun bereits ein Vierteljahr. Haseln können jetzt vor allem in den Höhenlagen der Mittelgebirge und der Alpen noch lokale Belastungen hervorrufen oder punktuell im Umfeld letzter blühender Exemplare der spätblühenden Korkenzieher-Hasel, einer Gartenvarietät der heimischen Haseln.

Erlenpollen (*Alnus*) verdrücken sich in den nächsten Tagen nach Skandinavien oder den Nordosten Europas und lassen die Betroffenen in Deutschland bereits weitestgehend in Ruhe. Die höchsten Werte und damit zumindest mittlere, zwischenzeitlich vielleicht auch hohe Belastungen treten anfangs noch im äußersten Norden und Nordosten Deutschlands auf, teils unter Beteiligung von Ferntransporten aus anderen Teilen Europas. Auch im östlichen Bergland sind lokal Belastungen dieser Intensität möglich. Ansonsten stehen größtenteils geringe bis knapp mittlere Belastungen auf dem Warntableau.

Die Pollen der **Hainbuche** (*Carpinus*) bevölkern in den nächsten Tagen in immer mehr Regionen die Luft in etwa überlappend mit den Gebieten, in denen auch Birkenpollen fliegen. Meist sind Hainbuchen den Birken allerdings um ein paar Tage voraus. Die höchsten Konzentrationen werden an sonnig-milden Tagen in der gesamten Westhälfte und im Südwesten erreicht. Dabei sind auch hohe Konzentrationen über 100 Pollen/m³ am Tag möglich, die dann bei einigen Birkenpollen-Allergikern zu stärkeren Allergiesymptomen aufgrund von Kreuzreaktionen führen können. Von der Mitte bis in den Norden und Osten beginnt die Hainbuchenblüte mit zunächst geringem bis mäßigem Pollenflug. Im äußersten Osten und an der Ostseeküste sowie in den höheren Berglagen ist es für die Hainbuche auch am Ende der Vorhersageweche noch zu früh.

Die **Eibe** (*Taxus*) blüht in den nächsten Tagen fast nur noch im Norden und Osten, wo dann bei Sonnenschein hohe Pollenkonzentrationen anzutreffen sind. Im übrigen Land ist der Eibenpollenflug gering bis mäßig. Mit dem Ostwind können allerdings hohe Konzentrationen selbst weit nach Westen nicht ausgeschlossen werden.

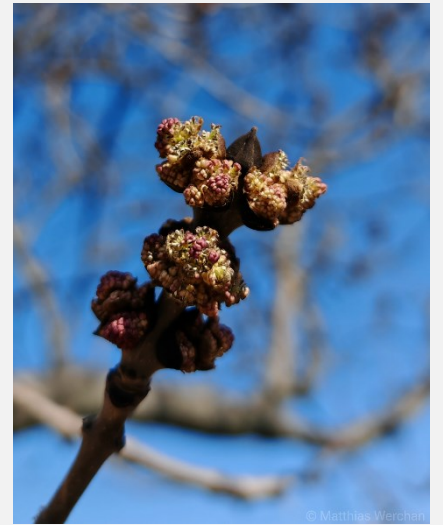
Bei den **Zypressengewächsen** (*Cupressaceae*) hat sich gegenüber den Prognosen der Vorwoche nicht viel getan. Während einige Arten bereits verblühen, steht bei anderen die Blüte in Kürze an. So ist bei trockenem Wetter nahezu überall geringer Pollenflug möglich, je nach Örtlichkeit aber auch mal starker – wo genau wie viel ankommt, ist kaum zu kalkulieren, da dies in großem Maße von der Größe und Artzusammensetzung örtlicher forstlicher oder siedlungsbegleitender Anpflanzungen in Parks, Friedhöfen und Gärten abhängt.

Pollen von **Pappel** (*Populus*), **Ulme** (*Ulmus*) und **Weide** (*Salix*) fliegen. Die Ulmenblüte geht im Westen und Südwesten jedoch bereits zu Ende, womit dort der Pollenflug abnimmt. Ansonsten sind die „Drei von der Tankstelle“ an sonnigen Tagen in mittleren bis vereinzelt hohen Pollenkonzentrationen zugegen.

Der am stärksten zum **Ahornpollenflug** (*Acer*) in Deutschland beitragende invasive Eschenahorn (*Acer negundo*) beginnt zu blühen und kann in den nächsten Tagen in seinem Hauptausbreitungsgebiet im Osten des Landes zu zunächst geringen, später bei Sonne auch mittleren Pollenkonzentrationen führen. Ansonsten blühen zusätzlich immer mehr insektenbestäubte Arten auf, die nur für ein paar zusätzliche Ahornpollen in der Luft sorgen.

Weitere Pollenarten, die in geringer Zahl in der Luft vertreten sein können, gehören zu Lärche (*Larix*), Rosengewächsen (*Rosaceae*), Sanddorn (*Hippophae*) oder Sauergräsern (*Cyperaceae*). Vereinzelt können in den mildesten Regionen Rapspollen (*Brassica*), erste **Gräser**- (*Poaceae*) oder **Platanenpollen** (*Platanus*) auftreten.

Nach einigen Tagen Betrieb beim Sporentyp *Pleospora* kehrt bei den **Schimmelpilzsporen** aller von unseren Messstellen erfassten Gattungen wieder die im Frühjahr gewohnte Ruhe ein. Allergiesymptome sind nicht zu befürchten.



Aufgehende Eschenblüten (*Fraxinus*) – die Pollenfreigabe beginnt. 18. März 2026 in Berlin
© Matthias Werchan

Bevorstehende Veranstaltungen mit Beteiligung des PID:

18. April 2026:

38. Allergie-Kolloquium - „Update Allergologie“ am

Forschungszentrum Borstel, Leibniz Lungenzentrum, Parkallee 1-40, 23845 Borstel. Das Programm sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

In der Fachzeitschrift „Allergy“ ist Ende 2025 eine neue wissenschaftliche Publikation erschienen, an der unsere Stiftung – unter Mitwirkung von Dr. Barbora Werchan und Matthias Werchan – beteiligt ist. [Climate Change, Air Quality, and Pollen Allergies—State of the Art and Recommendations for Research and Public Health](#) (open access)

In der „Grünen Schriftenreihe“ des Bundesverbandes der Kleingartenvereine Deutschlands e. V. Heft 5/2025 – UMWELT: Kleingärten und Gesundheit erschieben 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. •