

www.pollenstiftung.de

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

Wochenpollenvorhersage Enrico

Von der Maifrische in den Frühsommer – die Gräserpollen laufen sich warm.

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

Die zurückliegende Vorhersage- und gleichzeitig dritte Maiwoche spielte noch einmal die „Aprilwetter-Karte“ aus und behielt die „Wonnemonat-Karte“ vorerst im Ärmel. So bestimmte das zähe Ringen um die 15 °C-Marke viele der vergangenen Tage. Dazu zogen zahlreich Schauer und dicke Wolken durchs Land. Gräserpollenallergiker dürften sich wohl mit am meisten über das feucht-kühle Wetter gefreut haben, welches die Pollen immer wieder an den Boden nagelte. Der Gräserpollenflug blieb vor allem in der gesamten Osthälfte und in den Gebieten mit besonders schauerlastigem Wetter häufig (sehr) schwach bzw. hatten höhere Belastungen häufig nicht allzu lange Bestand oder blieben räumlich sehr begrenzt. In der Westhälfte waren aufgrund der etwas fortgeschrittenen Gräserblüte grundsätzlich ein paar Pollen mehr unterwegs als weiter nach Osten, aber auch hier hielt das Wetter die Pollen ganz gut in Schach. Reichlich Blütenstaub lieferte trotz des launischen Wetters nach wie vor die Kiefer. Dabei setzte sich der Osten Deutschlands und speziell Berlin-Brandenburg besonders gut in Szene. Häufig stammten hier 95 % bis 98 % des Gesamtpollenaufkommens von der Kiefer. Eichenpollen lieferten im Norden, Nordosten und örtlich in den östlichen Bergländern noch mäßige bis vereinzelt hohe Werte ab, während es in den meisten anderen Landesteilen bei sporadischem, geringem oder knapp mäßigem Pollenflug blieb. Der Birkenpollenflug lief mit den paar wenigen Pollenkörnern, die noch herumwirbelten, bereits unter dem Radar und dürfte nicht mehr für Allergiesymptome verantwortlich gewesen sein. Fichtenpollen zogen sich in die höheren Berglagen der Alpen zurück, waren aber witterungsbedingt nicht allzu zahlreich.

Ansonsten war der Pollenflug größtenteils schwach und bestand vorwiegend aus Pollen von Holunder (Westhälfte), Rosskastanie, Walnuss und krautigen Pflanzen wie Ampfer, Raps, Wegerich und Brennnesselgewächsen. Ganz im Norden kamen auch noch ein paar Buchen- und Weidenpollen zum Einsatz. Einzelne Pollen stammten u. a. von Ahorn, Hemlocktanne, Platane, Binsen- und Rosengewächsen, Sauergräsern oder Zypressengewächsen. Der Sporenflug der von unseren Messstellen erfassten Schimmelpilze machte in den letzten Tagen keine Anstalten belastende Konzentrationen zu erreichen. Mögliche Allergiesymptome durch Alternaria, Cladosporium, Epicoccum oder Pleospora sollten daher nicht aufgetreten sein.

Zu Pfingsten und darüber hinaus wird beim Wetter alles anders. Statt der bisherigen Maifrische und häufiger Regenfälle leben sich warme Luft und Sonne so richtig bei uns aus. Aus 15 °C werden örtlich 30 °C und besonders in der Südhälfte zeigt sich die Sonne häufig von früh bis spät. Für den Pollenflug herrschen damit beste Bedingungen bei sich allmählich ändernden Mehrheitsverhältnissen in der Pollenartenzusammensetzung. Doch dazu im Folgenden mehr.

Für **Gräserpollenallergiker** (*Poaceae*) wird es nun langsam ernst. Neben Sonnenschutz sollten diese in den kommenden Tagen möglichst auch an „Pollenschutz“ denken. Die Tendenz beim Pollenflug zeigt überall im Land klar aufwärts. Die Anzahl der Rückzugsorte vor starkem Gräserpollenflug nimmt dementsprechend rasch ab. Generell hat die Gräserwelt in der gesamten Osthälfte des Landes weiterhin einen gewissen Entwicklungsrückstand gegenüber den Gräsern im Westen und Südwesten. Daher dauert es hier, bis aus den aktuell noch meist niedrigen bis mittleren Belastungen flächig hohe Belastungen werden. Möglicherweise vergeht das Pfingstfest im ländlichen Nord- und Südosten sogar weitgehend unterhalb der hohen Belastungsschwelle. Ungemähtes Grünland sollten jedoch überall gemieden werden, da sich hier Gräserpollen bereits in großer Zahl austoben können. In weiten Teilen West-, Mittel- und Süddeutschlands muss allerdings über ungemähtes Grünland hinaus, sprich auf großer Fläche, immer häufiger „Gräserpollenalarm“ gegeben bzw. die rote Warnfarbe herausgeholt werden. Zahlreiche Gräserarten stehen bereits in Blüte oder beginnen aktuell zu blühen. Auf ein Wetter wie in den nächsten Tagen haben die Gräser daher nur gewartet. Große und immer größere Pollenmengen stürzen sich hier in den nächsten Tagen auf die Betroffenen, vereinzelt können gegen Ende sogar erste saisonale Peakkonzentrationen erreicht werden! Am besten sieht’s für die Betroffenen insbesondere noch an den Küsten und in den Hochlagen der östlichen Mittelgebirge sowie der Alpen aus. Auch das Innere größerer geschlossener Wälder ist weniger belastet als die offene

Feldflur. Zusätzlich schickt der **Roggen** (*Secale*) in den entsprechenden Anbaubereichen seine Pollen in steigender Menge in die Spur. Bis in den Osten und Norden des Landes setzt bis zum Ende der Vorhersagewoche die Roggenblüte ein. Roggenpollen schlagen bei Gräserpollenallergikern in die gleiche Kerbe wie die Pollen ihrer wildwachsenden Verwandten und belasten damit zusätzlich – vor allem das Umfeld größerer Ackerschläge.

Den **Eichen** (*Quercus*) geht hierzulande allmählich der Blütenstaub aus, da hilft das sonnige und warme Pfingstwetter auch nicht mehr weiter. Restliche Pollenkontingente werden noch im äußersten Norden und Osten sowie in den höheren Lagen der Mittelgebirge verpulvert. Dort sind besonders anfangs verbreitet mittlere Pollenkonzentrationen in der Luft. Weiter nach Westen und Südwesten klingt der Pollenflug aus und Eichenpollen geraten wieder in Vergessenheit.

Die **Kiefer** (*Pinus*) räumt in den nächsten Tagen die Lager – alles muss raus. Unter Sonnenschein und in warmer Luft ist vor allem in der gesamten Osthälfte und im hohen Norden nochmals viel Pollen unterwegs. Stellenweise kann dabei an alte Höchststände angeknüpft werden, primär im Nordosten und in den höher gelegenen Gebieten mit hohem Kiefernanteil. Von der Mitte bis in den Westen und Südwesten werden hohe Pollenkonzentrationen dagegen schrittweise seltener oder treten gar nicht mehr auf. **Fichtenpollen** (*Picea*) können in den Hochlagen der Alpen und einiger östlicher Mittelgebirge noch gehäuft auftreten. Hohe Konzentrationen sind hier stellenweise möglich. Ansonsten tritt diese Pollenart nur mehr in geringer Zahl oder als Einzelpollen in Erscheinung. Die allergologisch harmlosen Pollen der beiden Koniferengattungen können durch ihre Menge und die Größe ihrer Pollenkörner manchmal zu Fremdkörpergefühlen im Auge führen.

Ampfer (*Rumex*), **Wegerich** (*Plantago*) und **Brennnesselgewächse** (*Urticaceae*) nutzen den Frühsommer zur vermehrten Pollenabgabe. Alle drei Pollenarten dürften in den nächsten Tagen zumindest geringen Pollenflug in weiten Landesteilen verursachen. In der Nähe zu oder auf ungemähten, verkrauteten Grünflächen, Wiesen, Weiden und Randstreifen kann der Pollenflug von Ampfer und Wegerich auch mäßig bis – speziell im Süden und Westen – punktuell stark ausfallen. Die Brennnesselgewächse erleben ihren stärksten Aufschwung ebenfalls im Süden und Westen, wo der Pollenflug in der Fläche von zunächst „sporadisch“ rasch auf „gering“ bis „mäßig“ ansteigt. Weiter nach Osten und in den Bergen fliegen auch bei Sonnenschein vorerst nur einzelne Pollen.

Im Zuge der einkehrenden Wärme zieren cremeweiße Blüten immer mehr **Holunderbüsche** (*Sambucus*) im Land. Bis zum Ende der Vorhersagewoche steht diese bekannte Strauchart in weiten Landesteilen in Vollblüte. Im Umfeld großer blühender Pflanzen ist starker Pollenflug möglich. Mit etwas Abstand zu diesen Pflanzen fallen die Werte auf ein geringes bis mittleres Level. Holunderpollen ruft in der Regel keine Allergien hervor. Sollten sich dennoch allergische Reaktionen entwickeln, lassen sich diese mit etwas Distanz zu den blühenden Büschen rasch lindern.

Die **Rapsblüte** (*Brassica*) geht in warmer Luft zuerst im Westen und Südwesten ihrem Ende entgegen. Immer weniger Pflanzen in den Feldern tragen hier noch ihr gelbes Blütenkleid. Dementsprechend dünnt der Pollenflug aus und es treten nur noch einzelne Pollenkörner am Tag auf. In der großen Osthälfte und in höher gelegenen Gebieten halten die Blüten noch etwas länger durch. Entsprechend ist der Pollenflug hier beständiger und kann im Umfeld großer Felder teils weiterhin stark ausfallen.

An weiteren Pollenarten treten vereinzelt auf: **Ahorn** (*Acer*), **Birke** (*Betula*), **Buche** (*Fagus*), Binsen- (*Juncaceae*), Hahnenfuß- (*Ranunculaceae*) und Rosengewächse (*Rosaceae*), **Esskastanie** (*Castanea*), Hemlocktanne (*Tsuga*), Liguster (*Ligustrum*), **Linde** (*Tilia*), Löwenzahn (*Taraxacum*), Mädesüß (*Filipendula*), **Platane** (*Platanus*), Robinie (*Robinia*), **Roskastanie** (*Aesculus*), Sauergräser (*Cyperaceae*), Spierstrauch (*Spiraea*), **Tanne** (*Abies*), **Walnuss** (*Juglans*), **Weide** (*Salix*) und **Zypressengewächse** (*Cupressaceae*). Auch Dolden- (*Apiaceae*) oder Korbblütler (*Asteraceae*) können mit einzelnen Pollenkörnern zum Pollenspektrum beitragen.

Bei den **Schimmelpilzsporen** kommen vor allem *Cladosporium*-Sporen mit dem warmen Wetter im Süden und Westen langsam in die Gänge. Dort kann die Sporentyp-spezifische Warnschwelle in dieser Saison stellenweise erstmals überschritten werden. Die Sporen von *Alternaria* und *Epicoccum* halten dagegen noch die Füße still.



Zarte Holunderblüten in Nahaufnahme. Den bekannten Duft muss man sich dazudenken.
© 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](#).

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.

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.