

# Pollenflugkalender inkl. Kreuzreaktionen mit anderen Pollen

Fett geschriebene Pollen und Schimmelpilze sind bedeutsame Allergieauslöser, für diese sind daher auch Präparate für eine Hyposensibilisierung (Allergie-Impfung) erhältlich.

POLLEN	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Kreuzreaktionen mit anderen Pollen
<b>Hasel*</b>	■	■	■							Birke, Erle, Esche, Buche, Eiche
<b>Erle*</b>		■	■	■						Birke, Hasel, Esche, Buche, Eiche, Grünerle
Weide			■	■	■	■	■	■	■	selten: Pappel
Ulme			■	■	■	■	■	■	■	andere Baumpollen (u.a. Birke, Buche, Hasel)
Pappel			■	■	■	■	■	■	■	Birke, Eiche, Erle, seltener mit anderen Weidengewächsen
<b>Esche</b>			■	■	■	■	■	■	■	Öl- oder Olivenbaum, Flieder, Jasmin, Liguster, Forsythie (tw. auch Birke)
<b>Birke*</b>			■	■	■	■	■	■	■	Hasel, Erle, Esche, Buche, Eiche, Kastanie, Hainbuche, Hopfenbuche, Platane
Hainbuche*			■	■	■	■	■	■	■	Birke, Erle, Esche, Buche, Eiche
Platane			■	■	■	■	■	■	■	v.a. Birke, auch Erle, Hasel, Hainbuche, Eiche, Buche, Edelkastanie, tw. Gräser
Eiche			■	■	■	■	■	■	■	Birke, Erle, Hasel, Buche, Edelkastanie, Hainbuche und Hopfenbuche
Rotbuche			■	■	■	■	■	■	■	Buche, Erle, Hasel, Ulme, Hainbuche, Eiche
Linde						■	■	■	■	
<b>Gräser</b>				■	■	■	■	■	■	andere Gräser, Getreide (v.a. Roggen), Hirse, Zuckerrohr, Mais, Reis
<b>Roggen</b>				■	■	■	■	■	■	alle anderen Süßgräser
Spitzwegerich				■	■	■	■	■	■	
Sauerampfer				■	■	■	■	■	■	andere Wildkräuter (Beifuß, Wegerich u.a.)
Nessel					■	■	■	■	■	Glaskraut, Ulme
Gänsefuß					■	■	■	■	■	
<b>Beifuß</b>					■	■	■	■	■	Sellerie, Arnika, Kamille, Ragweed, Löwenzahn, Margerite, Sonnenblume
<b>Ragweed</b>						■	■	■	■	v.a. Beifuß, auch Kamille, Arnika, Margerite, Chrysantheme, Sonnenblume

\* **Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln:**  
Nüsse (z.B. Hasel-, Para-, Walnüsse, Mandeln); Kern- und Steinobst (z.B. Äpfel, Pfirsiche); selten: Tomaten (roh), Kartoffeln (roh)

Quelle: Praktische Allergologie von Werner Heppt und Claus Bachert, Thieme Verlag, 2. Auflage 2011

Die durchschnittliche Pollenbelastung (bzw. Schimmelpilzbelastung) wurde aus der Literatur und veröffentlichten Kalendern in Zusammenarbeit mit Herrn Professor Siegfried Jäger vom österreichischen Pollenwarndienst erstellt. Tagesaktuelle Pollenbelastungen können Sie unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at) abrufen.

SCHIMMELPILZE	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Cladosporium				■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Alternaria</b>					■	■	■	■	■	■	■	■
Aspergillus	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Penicillium	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### Legende:

- sporadische Belastung
- mäßige Belastung
- starke Belastung



[pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)



Machen Sie  
den Selbsttest!

[www.allergiefragebogen.at](http://www.allergiefragebogen.at)



[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)

Weitere Informationen im Internet unter:

# Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln

Allergieauslöser	Mögliche assoziierte Nahrungsmittelunverträglichkeit	Häufigkeit der Unverträglichkeit
<b>POLLEN</b>		
Birkenpollen	Kern- und Steinobst (v.a. Apfel, Pfirsich, Kirsche), Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte	55%
Gräserpollen	Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdnuss)	<10%
Beifußpollen	Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)	<10%
<b>FRÜCHTE</b>		
Melone	Andere Melonensorten, Banane, Avocado	92%
Kern- und Steinobst, Nüsse (sog. Rosengewächse*)	Andere Rosengewächse*	55%
Kiwi, Avocado, Banane	Latex	11%
<b>SONSTIGE LEBENSMITTEL</b>		
Kuhmilch	Ziegenmilch	92%
	Rindfleisch	10%
	Stutenmilch	4%
Krustentiere (z.B. Shrimps)	Andere Krustentiere (z.B. Garnelen, Krabben, Muscheln), Weinbergschnecken	75%
Fisch (z.B. Lachs)	Andere Fische (z.B. Scholle, Schwertfisch)	50%
Nuss (z.B. Walnuss)	Andere Nüsse (z.B. Haselnuss, Cashewnuss)	37%
Erdnuss	Lupine**	35%
	Linsen, Erbsen, Soja	5%
Getreide (z.B. Weizen)	Andere Getreidesorten (Gerste, Roggen)	20%
<b>SONSTIGES</b>		
Latexprodukte	Kiwi, Avocado, Banane, Paprika, Feige, Ficus benjamina	30–35%
Ficus benjamina und Gummibaum	Frische Feige	40%
	Getrocknete Feige	18%
	Kiwi	15%
	Papaya	12%
	Banane	4–6%
Hausstaubmilbe	Krustentiere (z.B. Krebse, Garnele, Muscheln)	<5%
Katze	Schweinefleisch	<1%
Vogelfedern	Ei	20–25%

\* Rosengewächse: z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Marille, Kirsche, Pflaume, Erdbeere, Himbeere, Mandel

\*\* Die Lupine ist eine eiweißreiche Hülsenfrucht, die häufig Weizenmehl beigemischt wird. Vorsicht also bei Backwaren, Pastagerichten, Pizza etc.  
Auch manche Brotaufstriche, Desserts, Getränke, Fleischersatz, Babykost und diätetische Produkte können Lupine enthalten.

Adaptiert nach IGAV Kreuzallergien; Quellen: Sicherer et al. J. Allergy Clin Immunol 2001, Vol 108: 881-890 und Prof. H. Breiteneder