

Pollenkalender 2010

Deutscher Pollenkalender, erstellt vom Institut für Meteorologie der Freien Universität Berlin



www.met.fu-berlin.de

überreicht durch:

- Informationen rund um allergische Rhinitis und Asthma
- Eine tagesaktuelle Pollenflugvorhersage
- Selbsttest: Wann zum Arzt?



...finden Sie unter: www.asthma.msd.de

Januar				Februar				März				April				Mai				Juni												
körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹				körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹				körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹				körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹				körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹				körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺ ☹ ☹ ☹ ☹												
		Hasel	Erlen			Hasel	Erlen			Hasel	Erlen	Birke			Hasel/Erlen	Birke	Roggen	Gräser			Hasel/Erlen	Birke	Roggen	Gräser					Birke	Gräser	Roggen	Beifuß
1	Fr			1	Mo			1	Mo				1	Do				1	Sa					1	Di							
2	Sa			2	Di			2	Di				2	Fr				2	So					2	Mi							
3	So			3	Mi			3	Mi				3	Sa				3	Mo					3	Do							
4	Mo			4	Do			4	Do				4	So				4	Di					4	Fr							
5	Di			5	Fr			5	Fr				5	Mo				5	Mi					5	Sa							
6	Mi			6	Sa			6	Sa				6	Di				6	Do					6	So							
7	Do			7	So			7	So				7	Mi				7	Fr					7	Mo							
8	Fr			8	Mo			8	Mo				8	Do				8	Sa					8	Di							
9	Sa			9	Di			9	Di				9	Fr				9	So					9	Mi							
10	So			10	Mi			10	Mi				10	Sa				10	Mo					10	Do							
11	Mo			11	Do			11	Do				11	So				11	Di					11	Fr							
12	Di			12	Fr			12	Fr				12	Mo				12	Mi					12	Sa							
13	Mi			13	Sa			13	Sa				13	Di				13	Do					13	So							
14	Do			14	So			14	So				14	Mi				14	Fr					14	Mo							
15	Fr			15	Mo			15	Mo				15	Do				15	Sa					15	Di							
16	Sa			16	Di			16	Di				16	Fr				16	So					16	Mi							
17	So			17	Mi			17	Mi				17	Sa				17	Mo					17	Do							
18	Mo			18	Do			18	Do				18	So				18	Di					18	Fr							
19	Di			19	Fr			19	Fr				19	Mo				19	Mi					19	Sa							
20	Mi			20	Sa			20	Sa				20	Di				20	Do					20	So							
21	Do			21	So			21	So				21	Mi				21	Fr					21	Mo							
22	Fr			22	Mo			22	Mo				22	Do				22	Sa					22	Di							
23	Sa			23	Di			23	Di				23	Fr				23	So					23	Mi							
24	So			24	Mi			24	Mi				24	Sa				24	Mo					24	Do							
25	Mo			25	Do			25	Do				25	So				25	Di					25	Fr							
26	Di			26	Fr			26	Fr				26	Mo				26	Mi					26	Sa							
27	Mi			27	Sa			27	Sa				27	Di				27	Do					27	So							
28	Do			28	So			28	So				28	Mi				28	Fr					28	Mo							
29	Fr							29	Mo				29	Do				29	Sa					29	Di							
30	Sa							30	Di				30	Fr				30	So					30	Mi							
31	So							31	Mi									31	Mo													

Konzentration: (Pollenzahl/m³ Luft) geringe Belastung <4 mäßige Belastung 4–20 starke Belastung 21–50 sehr starke Belastung >50

Die durchschnittliche Pollenbelastung der relevanten Pollen wurde aus der Literatur und veröffentlichten Kalendern erstellt. © Freie Universität Berlin, Institut für Meteorologie

Pollenkalender 2010

Reagieren Sie allergisch auf Pollen?

Kreuzen Sie jeden Tag eine der Beschwerdespalten an (☺☹☺☹). Die farbigen Spalten daneben stellen die durchschnittliche Pollenbelastung dar. Hier können Sie zusätzlich Tag für Tag den tatsächlichen Flug der verschiedenen Pollen eintragen (g = gering, m = mäßig, s = stark, e = extrem stark) und die Ergebnisse mit Ihrem Arzt besprechen. Der dargestellte Pollenflugkalender dient zur Orientierung. Schwankungen und zeitliche Verschiebungen sind möglich, ebenso wie regionale Unterschiede. **Tagesaktuelle Daten zu den Pollen in Ihrer Region erhalten Sie unter www.asthma.msd.de.**

www.asthma.msd.de

Juli					August					September					Oktober					November					Dezember																	
körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺☹☺☹					Gräser	Roggen	Beifuß	Ambrosia	körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺☹☺☹					Gräser	Roggen	Beifuß	Ambrosia	körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺☹☺☹					Gräser	Beifuß	Ambrosia	körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺☹☺☹					Gräser	Beifuß	Ambrosia	körperliches Befinden bitte ankreuzen: ☺☹☺☹					Gräser	Beifuß	Ambrosia	Hasel
1 Do																																										
2 Fr																																										
3 Sa																																										
4 So																																										
5 Mo																																										
6 Di																																										
7 Mi																																										
8 Do																																										
9 Fr																																										
10 Sa																																										
11 So																																										
12 Mo																																										
13 Di																																										
14 Mi																																										
15 Do																																										
16 Fr																																										
17 Sa																																										
18 So																																										
19 Mo																																										
20 Di																																										
21 Mi																																										
22 Do																																										
23 Fr																																										
24 Sa																																										
25 So																																										
26 Mo																																										
27 Di																																										
28 Mi																																										
29 Do																																										
30 Fr																																										
31 Sa																																										

Konzentration: (Pollenzahl/m³ Luft) geringe Belastung <4 mäßige Belastung 4–20 starke Belastung 21–50 sehr starke Belastung >50

Die durchschnittliche Pollenbelastung der relevanten Pollen wurde aus der Literatur und veröffentlichten Kalendern erstellt. © Freie Universität Berlin, Institut für Meteorologie

00-00-SGA-2009-D-45450-0