

# Allergenkalendar



## Was blüht und fliegt wann?

• Pollen- und Sporenflug • Insekten und Milben • Kreuzreagierende Nahrungsmittel



### LEGENDE DER TABELLE:



ALLERGENE	DEZ.	JAN.	FEB.	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.
1 Hasel												
2 Erle												
3 Pappel												
4 Weide												
5 Esche												
6 Hainbuche												
7 Birke												
8 Ulme												
9 Buche												
10 Platane												
11 Linde												
12 Eiche												
13 Kiefer												
14 Gräser												
15 Spitzwegerich												
16 Roggen												
17 Brennnessel												
18 Gänsefuß												
19 Beifuß												
20 Ragweed/Traubenkraut* (Ambrosia)												
21 Cladosporium												
22 Alternaria												
23 Aspergillus												
24 Penicillium												
25 Milben												
26 Honigbiene												
27 Hummel												
28 Wespe												
29 Hornisse												

## Häufig kreuzreagierende Nahrungsmittelallergene

### Baumpollen

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst (Pfirsich, Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pflaume)
- Haselnuss, Walnuss, Mandel, Paranuss
- Soja, Kiwi, Erdnuss
- Sellerie, Karotte
- Kartoffel

### Beifuß

- Sellerie, Karotte, Paprika
- Litschi, Mango
- Weintraube
- Kamille
- Pistazie
- Sonnenblumenkerne
- Viele Gewürze (u.a. Anis, Muskat, Pfeffer)

### Gräser & Roggen

- Tomate
- Nicht verbackenes Mehl
- Kleie
- Hülsenfrüchte (u.a. Erdnuss, Bohnen, Erbsen, Linsen)

### Latex

- Ananas
- Avocado
- Banane
- Feige
- Kartoffel
- Kiwi
- Papaya
- Tomate

### Hausstaubmilben

- Muscheln
- Shrimps
- Garnelen
- Hummer
- Krabben
- Flusskrebse

Im Bergland über 600 m muss mit Verspätung der Pollenfreisetzung gerechnet werden. \*Hohe allergene Relevanz. Die Ausbreitung in Deutschland ist derzeit noch gering, aber regional unterschiedlich.