



Bitte kreuzen Sie die Stärke Ihrer Beschwerden an.

0 = keine Beschwerden    1 = leichte Beschwerden  
2 = mäßige Beschwerden    3 = starke Beschwerden



Datum	Nase				Augen				Lunge				Haut				Medikamente (welche, Anzahl/Dosis)	Wetter		
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3				
01.																				
02.																				
03.																				
04.																				
05.																				
06.																				
07.																				
08.																				
09.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
19.																				
20.																				
21.																				
22.																				
23.																				
24.																				
25.																				
26.																				
27.																				
28.																				
29.																				
30.																				
31.																				



### Pollenassoziierte Nahrungsmittel

Beispiele für Allergen-Gemeinschaften aufgrund immunologischer Kreuzreaktionen

## Birke

### Nüsse

Haselnuss, Walnuss

### Rosengewächse

Apfel, Birne, Zwetschge, Pfirsich, Mandel, Kirsche

### Exotische Früchte

Kiwi, Litschi, Avokado

## Gräser

### Hülsenfrüchte

Soja, Bohne, Erbse, Erdnuss

### Getreide

Roggenmehl, Getreidemehl, Weizenmehl

### Gemüse

Tomate, Kartoffel, Mangold, Spinat

## Beifuß

### Nachtschattengewächse

Chilipfeffer, Paprika, Tomate, Karotte, Kartoffel, Sellerie

### Korbblütler

Artischocke, Estragon, Kamille, Löwenzahn, Wermuth, Sonnenblume

### Kürbisgewächse

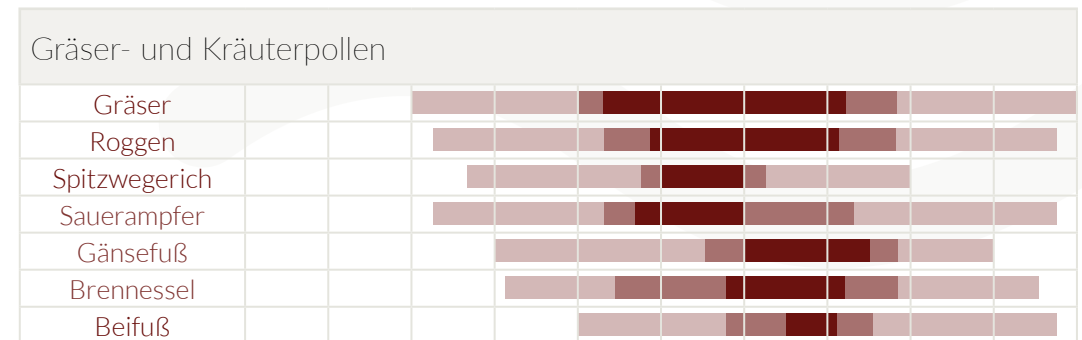
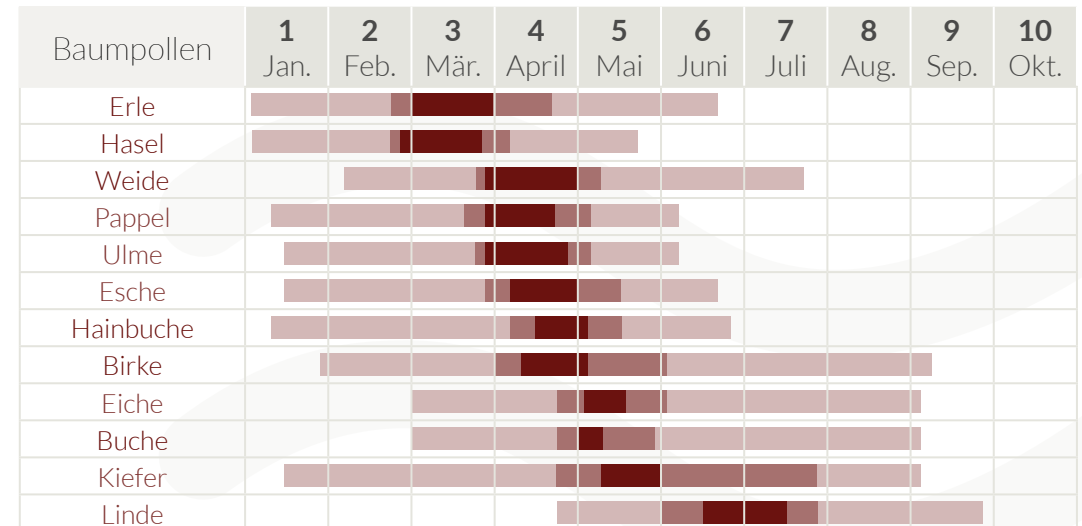
Melone, Gurke

### Gewürze

Pfeffer, Muskat, Ingwer, Anis, Kardamon

### Allergenkalendar

Tagesaktuelle Pollenflugvorhersage im Internet:  
[www.adiz.de](http://www.adiz.de) und [www.wetter.com](http://www.wetter.com)



erhöhte bis starke Exposition  
 schwache bis geringe Exposition  
 mögliches Vorkommen