

25.04.2023 - 11:16 Uhr

## Medienmitteilung: Gräser starten die Pollen-Hochsaison



Liebe Medienschaffende

Noch ist das Wetter eher trüb, aber wenn in den nächsten Tagen die Sonne scheint, beginnen die Gräser zu blühen. Über zwei Drittel der Pollenallergikerinnen und -allergiker reagieren darauf. Untenstehend erhalten Sie dazu eine Medienmitteilung von aha! Allergiezentrum Schweiz. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Petra Kollbrunner

Kommunikation und Medien

aha! Allergiezentrum Schweiz

### Gräser starten die Pollen-Hochsaison

**Heuschnupfengeplagten steht eine leidige Zeit bevor: Mit der warmen April-Sonne beginnen nun überall die Gräser zu blühen. Ihre Pollen sind der Hauptauslöser von Heuschnupfen – und ihre Saison dauert aufgrund des Klimawandels länger. aha! Allergiezentrum Schweiz rät: Symptome rechtzeitig behandeln.**

Die nächsten sonnigen und warmen Tage bringen die Gräser im Flachland zum Blühen – ein paar Tage früher als üblich. «Während sonnigen Abschnitten nimmt nun die Konzentration von Gräserpollen allmählich zu. Ab Anfang Mai ist dann mit mässigen und später sogar starken Belastungen zu rechnen. Hohe Pollenwerte sind im Flachland bis Mitte Juli zu erwarten», erklärt Bernard Clot, Biometeorologe von MeteoSchweiz. Im Tessin fliegen die Pollen der Gräser schon seit Mitte April, dafür ist es in der Höhe noch ruhig: «In den Bergen auf 1500 M. ü. M. blühen die Gräser rund drei bis vier Wochen später.» Die Gräser folgen auf die Birke, deren Saison heuer nicht so intensiv war wie letztes Jahr.

### Ausweichen schwierig

Den Gräsern entkommt man kaum: Als Windblütler geben sie riesige Mengen an Pollen ab: ein einziger Halm produziert über vier Millionen Pollenkörner. Zudem wachsen Gräser fast überall, auf Wiesen, Waldlichtungen, auch in den Bergen. «Auf betroffene Allergikerinnen und Allergiker kommt nun eine harte Zeit zu», bestätigt Roxane Guillod, Co-Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz. «Die Gräsersaison dauert bis in den Spätsommer und hat ihren Höhepunkt Mitte Mai bis Juni.» Wie sich die Saison entwickelt, hängt jedoch stark vom Wetter ab.

### Klimawandel verlängert Saison

Sicher ist aber, dass wegen des Klimawandels die Pollensaison früher beginnt als noch vor vierzig Jahren. Dies zeigt sich am deutlichsten bei den Gräserpollen: «Statt Anfang Mai blühen die Gräser nun oftmals bereits im April, also im Schnitt rund zehn

Tage früher», so Guillod. Und: Mit dem sich wandelnden Klima verändert sich auch die Vegetation in der Schweiz. «So kann sich zukünftig etwa die Birke auch in höheren Gebieten ausbreiten, was zu mehr Pollen in den Bergen führen kann. Zudem können auch neue allergene Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet bei uns heimisch werden wie etwa der Olivenbaum, die Zypresse oder das Glaskraut», erklärt die Allergie-Expertin.

### Rechtzeitig behandeln, Asthma verhindern

Die Herausforderungen für Pollenallergikerinnen und -allergiker werden also künftig noch grösser. Doch schon jetzt ist es wichtig, bei tränenden Augen, laufender Nase, Niesattacken und juckendem Gaumen zu handeln. Dazu Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz: «Eine Pollenallergie ist keine Bagatell-Erkrankung. Wird sie nicht richtig behandelt, droht Asthma.» Daher sollte Heuschnupfen von einer Allergologin, einem Allergologen abgeklärt und therapiert werden, was meist mit Antihistaminika und allenfalls in Kombination mit Kortison geschieht. Mit einer Desensibilisierung kann auch die Ursache einer Pollenallergie angegangen werden.

### Tipps

- sich über den Pollenflug informieren auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch) oder via [App Pollen-News](#) – neu in Echtzeit
- draussen eine Sonnenbrille tragen
- die Fenster – auch in der Nacht – nicht durchgängig offen halten
- nur kurz stosslüften
- abends die Haare waschen
- Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen

### Kontakt

Petra Kollbrunner  
Kommunikation und Medien  
aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstrasse 20  
3014 Bern  
Tel. +41 31 359 90 46  
[petra.kollbrunner@aha.ch](mailto:petra.kollbrunner@aha.ch)  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

### Medieninhalte



Gräser (Quelle Andrew Small via [unsplash](#))

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100905877> abgerufen werden.