



Mit dem Erwachen der Natur und den ersten warmen Sonnenstrahlen zieht es die Menschen wieder ins Freie. Parks füllen sich, Straßencafés erleben ihren Frühling – doch nicht alle genießen diese Zeit unbeschwert. Für viele beginnt jetzt ein regelrechter Hürdenlauf: Die Pollensaison in Frankreich hat begonnen – und das in voller Wucht.

### **Wenn die Natur die Nase kitzelt**

Was romantisch klingt, kann zur täglichen Qual werden. Die sogenannte saisonale allergische Rhinitis – umgangssprachlich als Heuschnupfen bekannt – trifft jedes Jahr Millionen. Auslöser sind winzige Pollenpartikel, die in die Atemwege gelangen und das Immunsystem auf Hochtouren bringen. Die Folge? Ein Dauerfeuer aus Niesen, laufender Nase, juckenden Augen und manchmal sogar asthmatischen Beschwerden.

Vor allem für Asthmatiker kann die Pollensaison eine regelrechte Belastungsprobe sein. Was viele unterschätzen: Die Symptome können nicht nur lästig, sondern im Alltag wirklich einschränkend sein – Konzentration, Schlafqualität und sogar das Sozialleben leiden mitunter mit.

### **Der Übeltäter: Der Birkenpollen**

In der Île-de-France steht aktuell ein Hauptschuldiger fest: die Birke. Ihre Pollen schweben derzeit in besonders hoher Konzentration durch die Luft. Wer allergisch auf sie reagiert, spürt das schon bei einem kleinen Spaziergang. Der April gilt als Hochphase – erst gegen Monatsende ist mit einer Entspannung zu rechnen.

Die Birke gehört zu den allergenstärksten Bäumen Europas. Bereits winzige Mengen ihrer Pollen reichen aus, um massive Symptome auszulösen. Besonders heimtückisch: Der feine Blütenstaub ist leicht, langlebig – und macht sich ungebeten überall breit.

### **Ein neuer Hoffnungsschimmer: Das digitale Pollentool**

Bis vor Kurzem sorgte der RNSA (Réseau National de Surveillance Aérobiologique) für die tägliche Pollenüberwachung. Doch nach dessen Auflösung im März 2025 hat Atmo France das Steuer übernommen – und gleich ein neues digitales Werkzeug ins Leben gerufen. Seit dem 2. April liefert ein moderner Pollenindex tägliche Vorhersagen für sechs verschiedene Pollentypen – präzise bis auf Gemeindeebene.

Online abrufbar, ermöglicht dieser Dienst Betroffenen, ihren Alltag besser zu planen. Ein Ausflug ans Flussufer? Oder doch lieber Netflix auf der Couch? Mit dem Pollenindex im Blick



fällt die Entscheidung leichter – und ist meist klüger.

### **Was hilft wirklich gegen die Pollenplage?**

Klar, ganz entkommen kann man ihnen nicht. Aber mit ein paar Tricks lässt sich die Belastung deutlich reduzieren:

- **Fenster mit Köpfchen öffnen:** Am besten frühmorgens oder spätabends lüften – dann ist die Pollenbelastung geringer.
- **Haare waschen – nicht vergessen!** Nach einem Tag im Freien lagern sich Pollen gern im Haar ab. Wer abends duscht, trägt sie nicht mit ins Bett.
- **Wäsche drinnen trocknen:** So schön frische Luft auch ist – draußen getrocknete Kleidung ist ein Magnet für Pollen.
- **Sonnenbrille nicht nur für den Look:** Sie schützt die Augen effektiv vor Pollen und reduziert das nervige Jucken.
- **Täglich informiert bleiben:** Der neue Online-Pollenindex ist ein echtes Must-have für Allergiker.

### **Wenn's schlimmer wird: Ärztliche Hilfe holen**

Bei anhaltenden Beschwerden hilft kein Hausmittel der Welt. In solchen Fällen führt der Weg direkt zum Arzt. Antihistaminika können schnelle Linderung verschaffen. Und wer langfristig genug von der Allergie hat, für den kommt möglicherweise eine Desensibilisierung infrage – eine Therapie, bei der der Körper langsam an das Allergen gewöhnt wird.

Übrigens: Viele Betroffene schwören auch auf Nasenduschen mit isotonischer Kochsalzlösung – ein einfacher Trick mit großer Wirkung.

### **Frühling? Ja – aber mit Plan!**

Wer sagt eigentlich, dass man entweder leiden oder auf Frühlingsfreuden verzichten muss? Mit etwas Umsicht, digitaler Hilfe und der richtigen Strategie lässt sich der Pollenzeit die Schärfe nehmen.

Und mal ehrlich – wäre es nicht schade, sich von ein paar unsichtbaren Pflanzenteilen den ganzen Frühling vermiesen zu lassen?



Frühling in der Luft – und Pollen leider auch

Von Andreas M. Brucker