Die Nase läuft, die Augen tränen und das Niesen nimmt kein Ende – klingt nach Frühling, oder? Aber nein, wir haben noch Februar! Trotzdem sind die Pollenallergien schon in vollem Gange. Der Grund? Ein ungewöhnlich milder Winter mit Temperaturen, die eher an April erinnern.

Besonders betroffen sind der Süden und Südwesten Frankreichs. In 30 Départements wurde bereits die rote Warnstufe ausgerufen. Experten rechnen damit, dass sich das Problem in den nächsten Tagen noch ausweiten wird. Aber warum ist das so extrem, und was kann man dagegen tun?

---

## Warum gibt es schon so viele Pollen?

Normalerweise beginnt die Pollensaison erst im März oder April. Doch durch die ungewöhnliche Wärme der letzten Tage haben viele Pflanzen den Startschuss für die Blüte verfrüht gegeben. Besonders problematisch sind Bäume wie Hasel, Erle und Zypresse – echte Allergie-Schleudern!

Aber das ist noch nicht alles: Durch die warme Witterung bleiben die Pollen länger in der Luft und verteilen sich großflächiger. Dazu kommt, dass wenig Regen fällt, sodass die Pollen nicht aus der Luft gewaschen werden. Ein perfekter Sturm für Allergiker.

---

## Wie kann man sich schützen?

Wenn man nicht gerade in einen hermetisch abgeriegelten Raum ziehen möchte (was wohl kaum realistisch ist), gibt es einige Tricks, um die Pollenbelastung zu minimieren:

### 1 Haare waschen – jeden Abend!

Pollen setzen sich nicht nur auf der Kleidung, sondern auch in den Haaren fest. Wer abends die Haare wäscht, verhindert, dass die Pollen nachts ins Kopfkissen gelangen und so für eine unruhige Nacht sorgen.

## 2 Kleidung nicht drinnen ausziehen

Die Klamotten von draußen sind wahre Pollenmagneten. Am besten wechselt man sie direkt nach dem Heimkommen und bewahrt sie nicht im Schlafzimmer auf.

## 3 Fenster richtig öffnen

Lüften ist wichtig – aber bitte nicht tagsüber, wenn die Pollenkonzentration am höchsten ist. Am besten früh morgens oder spät abends lüften, wenn weniger Pollen in der Luft sind.

## 4 Sport clever planen

Wer gerne joggt oder Rad fährt, sollte das nicht bei strahlendem Sonnenschein tun, denn dann ist die Pollenbelastung besonders hoch. Ideal ist Sport nach einem Regenschauer oder in den Abendstunden.

## 5 Sonnenbrille tragen

Klingt simpel, hilft aber: Eine Sonnenbrille schützt die Augen vor Pollen und kann so das Brennen und Tränen deutlich reduzieren.

---

# Was kommt noch auf uns zu?

Meteorologen erwarten, dass die warmen Temperaturen anhalten – was bedeutet, dass sich das Pollenproblem weiter verschärfen könnte. Falls kein Regen kommt, könnte sich die rote Warnstufe bald auch auf andere Regionen Frankreichs ausweiten.

Allergiker müssen sich also schon jetzt auf eine lange und intensive Pollensaison einstellen. Aber mit den richtigen Maßnahmen kann man zumindest die schlimmsten Symptome abmildern.

Bleibt nur die Frage: Wann gibt’s endlich Regen?

Autor: Andreas M. Brucker