



In großen Teilen Frankreichs wurde am Sonntag, dem 12. Mai, die rote Warnstufe für Pollenallergie ausgerufen. Etwa ein Drittel der Franzosen leidet unter Allergien, und das lange Wochenende um Christi Himmelfahrt brachte nicht nur Sonnenschein, sondern auch eine weniger erfreuliche Begleiterscheinung: eine starke Zunahme von Pollenallergien.

In einer Apotheke in Le Mans (Sarthe) herrscht Hochbetrieb, da viele Menschen nach Antihistaminika fragen. Besonders im Südwesten, Zentrum und Südosten Frankreichs wurde eine rote Pollenwarnung ausgelöst. Der Rest des Landes befindet sich noch in mäßiger Alarmbereitschaft, wird aber voraussichtlich bald ähnliche Bedingungen erleben.

Doch wie kommt es zu einer solchen Pollenexplosion? Der reichliche Regen im April hat das Wachstum von Gräsern begünstigt, die nun ihren Pollen freisetzen. „Damit Pollen freigesetzt werden, müssen mehrere Bedingungen erfüllt sein. Zuerst muss die Pflanze ausgewachsen sein, was der Fall ist, es hat viel geregnet, also sind die Pflanzen stark gewachsen. Es braucht eine bestimmte Temperatur und Wind, um die Pollenkörner in der Luft zu verteilen“, erklärt die Allergologin Dr. Isabelle Bossé.

Die Situation wird durch Luftverschmutzung weiter verschärft, was am vergangenen langen Wochenende zu einer deutlichen Zunahme der Beschwerden geführt hat. In Frankreich sind 20% der Bevölkerung allergisch auf Pollen.

### **Wie kann man sich schützen? Hier einige Tipps:**

- Fenster schließen: Um zu verhindern, dass Pollen ins Haus gelangen, ist es ratsam, während der Hochphasen der Pollenflugzeiten Fenster und Türen geschlossen zu halten.
- Pollenfilter: Für diejenigen, die auf ein Auto angewiesen sind, kann der Einbau von Pollenfiltern helfen, die Belastung während der Fahrt zu reduzieren.
- Kleidung wechseln: Nach dem Aufenthalt im Freien ist es sinnvoll, die Kleidung zu wechseln und zu duschen, um Pollen zu entfernen, die sich an Stoffen oder in den Haaren festgesetzt haben.

Diese Maßnahmen können helfen, die Beschwerden zu lindern, aber sie bieten keine Garantie für eine vollständige Entlastung. Die Pollensaison zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie stark die Natur unseren Alltag beeinflussen kann. Warum also nicht mehr Forschung in präventive Behandlungen investieren?

Während viele Menschen die warmen Frühlingstage genießen, bleibt für Allergiker die Herausforderung bestehen, diese Zeit ohne größere Beschwerden zu überstehen. Wie gehen



Sie mit dieser jährlichen Herausforderung um? Haben Sie vielleicht eigene Tipps und Tricks, die Ihnen helfen? Die Diskussion ist eröffnet, und jedes neue Wissen kann dazu beitragen, das Leben mit Allergien ein wenig einfacher zu gestalten.