

Frühe Pollen, intensive Saison

Was der Klimawandel für Allergiebetroffene bedeutet

Heuschnupfen, der weltweit Millionen Menschen betrifft, kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken – mit Symptomen von laufender Nase bis hin zu schweren Atembeschwerden. Nun wirft der Klimawandel neue Fragen auf: Wie beeinflusst er bereits heute die Pollenallergie? Und welche Veränderungen sind noch zu erwarten? Roxane Guillod von «aha! Allergiezentrum Schweiz» klärt auf.

aha! Allergiezentrum Schweiz

Gefühlt beginnt der Frühling jetzt manchmal schon im Winter: In den letzten Jahren erlebten wir teilweise bereits an Weihnachten und Anfang Januar frühlingshaft milde Temperaturen und viel Sonnenschein. Die Wissenschaft ist sich einig: Der Klimawandel beschert uns mildere Winter, und diese Entwicklung hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Pflanzenwelt. Diese Wetterbedingungen stimulieren die Blüte und führen dazu, dass die Pollenproduktion früher beginnt. In den letzten Jahren hat sich daher der Start der Pollensaison um mehrere Wochen nach vorne verschoben (1). «Durch den Klimawandel beginnt die Pollensaison von Hasel und Erle jetzt etwa zwei bis drei Wochen früher als vor dreissig Jahren», erklärt Roxane Guillod, Co-Leiterin Fachdienstleistungen bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Die Frühblüher sind nur der Anfang. Später im Jahr folgen Birke, Gräser und andere Pflanzen, die Heuschnupfen-Geplagten ebenfalls zu schaffen machen. Die Gräser stehen im Mai rund zehn Tage früher in Blüte, und gewisse Pflanzen blühen länger in den Herbst hinein.



Roxane Guillod
(Foto: Luca Christen)

Roxane Guillod ist Chemikerin und Experte für öffentliche Gesundheit. Sie leitet die Abteilung Fachdienstleistungen beim aha! Allergiezentrum Schweiz. Mit ihrem Team bietet sie Betroffenen schweizweit Unterstützung durch Information, Beratungen und Schulungen.

Mehr Pollen, längere Belastung

Für Menschen mit Pollenallergie bedeutet dies eine kürzere Verschnaufpause: Die Belastungszeit durch Pollen dehnt sich über einen längeren Teil des Jahres aus (2). «Früher konnten sich Allergiebetroffene im Winter noch von ihren Beschwerden erholen, doch mittlerweile haben wir teilweise schon ab Weihnachten erste Pollenkonzentrationen in der Luft», so Roxane Guillod. Dies wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität aus, sondern kann langfristig auch gesundheitliche Folgen haben. Für Menschen, die schon jetzt mit starken allergischen Reaktionen kämpfen, kann dies zu einem ernsthaften Gesundheitsproblem werden. Roxane Guillod betont: «Pol-

lenallergien sind nicht nur ein lästiges Niesen. Langfristig können unbehandelte Allergien zu Asthma führen. Daher ist es wichtig, dass Betroffene ihre Symptome ernst nehmen und frühzeitig handeln.»

Zukünftige Herausforderungen für Allergiebetroffene

Die Frage, ob die Pollensaison in Zukunft noch länger wird, beschäftigt die Wissenschaft. Bisherige Studien zeigen, dass der Trend zu milderen Wintern und früheren Blühzeiten weitergehen könnte (3). Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren: Aufgrund des Klimawandels 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. Hitze und Luftschadstoffe haben ebenfalls Auswirkungen. Luftschadstoffe wie Stickoxide (NO_x), Ozon (O₃) und Feinstaub (PM) interagieren mit den Pollenkörnern und verändern deren chemische Struktur, wodurch sie allergener werden. Zudem können diese Schadstoffe direkt die Atemwege reizen und dadurch die Überempfindlichkeit gegenüber weiteren Reizstoffen verstärken. Die Folge sind auch höhere Pollenbelastungen. Roxane Guillod sagt: «Wir müssen davon ausgehen, dass die Pollensaisons in den kommenden Jahren intensiver werden. Das stellt sowohl für Allergiebetroffene als auch für das Gesundheitssystem eine grosse Herausforderung dar.» Angesichts dieser Entwicklungen ist es wahrscheinlich, dass zunehmend mehr Menschen mit allergischen Beschwerden ärztlichen Rat suchen werden.

Klimawandel, Pflanzenphänologie und Pollenallergien in der Schweiz

Diverse Umweltfaktoren, insbesondere der Klimawandel, verschärfen die Pollenallergien (4). Durch den Klimawandel blühen bestimmte Pflanzenarten wie Hasel, Birke, Eiche, Gräser und Brennnessel früher, was zu einer Verlängerung

«Überhitzt» – Claudia Traidl-Hoffmann (2021). Im Buch beschreibt Claudia Traidl-Hoffmann die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit. Von erhöhten Pollenzahlen bis zu neuen Allergierisiken erklärt sie, wie sich unser verändertes Klima direkt auf unser Wohlbefinden auswirkt.

der Allergiesaison führt. Parallel dazu nimmt die Pollenakkumulation für diese sowie die Buche zu. Andere Pflanzen wiederum gedeihen besser durch erhöhte CO₂-Konzentrationen und wärmere Temperaturen, was ihre Verbreitung und Pollenproduktion fördert. Ein besonderes Augenmerk erfordert die invasive Neophytenart Ambrosia (*Ambrosia artemisiifolia*), die sich vor allem im Tessin und in Genf ausbreitet und hochallergene Pollen produziert. Aber auch der Beifuss (*Artemisia vulgaris*), eine einheimische Pflanze im Wallis, ist ein starker Allergieauslöser. Solche regionalen Unterschiede sind zentral für das Verständnis und Management von Pollenallergien in der Schweiz (5). Der Klimawandel ist dabei ein wesentlicher, aber nicht der einzige Faktor. Zu den Klimaveränderungen zählen auch Biodiversitätsverlust, zunehmende Umweltverschmutzung und verschlechterte Wasserqualität, die allesamt Allergien fördern. Dies betrifft nicht nur Pollenallergien, sondern auch Nahrungsmittelallergien und Krankheiten wie die eosinophile Ösophagitis und das atopische Ekzem (Neurodermitis). Umweltgifte und Schadstoffe beeinträchtigen die Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten, wodurch diese durchlässiger werden, während Fein-



Stefan Jelfhaer, CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), via Wikimedia Commons

Beifussblättriges Traubenkraut (Ambrosia artemisiifolia)



Christian Fischer, CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed/>), via Wikimedia Commons



Krzysztof Zarnek, Kenralz, CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), via Wikimedia Commons

Gemeiner Beifuss (Artemisia vulgaris) mit individuellem Blütenstand in Detailansicht (rechts)

Kasten 1:

Per App den Pollen entfliehen

Die kostenlose App «Pollen-News» zeigt punktgenau, wo wann wie viele Pollen fliegen – in Echtzeit und als Prognose. Auch mit persönlichem Pollen-Push. Erhältlich im Google Play Store (Android) und im App Store (iOS).



www.rosenfluh.ch/qr/pollennewsapp

Kasten 2:

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Das aha! Allergiezentrum Schweiz bietet eine Reihe spezialisierter Dienstleistungen und Materialien für Fachpersonen sowie Betroffene an. Hier ein kurzer Überblick:



www.rosenfluh.ch/qr/aha_fachpersonen

- Beratungsmaterial (kostenlos):** Informationsmappen zu den Themen «Atemwegsallergien/Asthma», «Atopisches Ekzem» und «Anaphylaxie». Jede Mappe beinhaltet einen Comic, der die Themen auf kindgerechte Weise erläutert. Zusätzlich enthalten die Mappen 40 Notizblätter für wichtige Informationen und persönliche Behandlungshinweise, die Ärztinnen und Ärzte für ihre Patientinnen und Patienten individuell gestalten und mitgeben können.
- Fachangebote für medizinisches Praxispersonal (MPA):** aha! Allergiezentrum Schweiz stellt spezielle Schulungs- und Informationsmaterialien bereit, die darauf ausgerichtet sind, MPA in der Behandlung und Betreuung von Allergiepazienten zu unterstützen. Auch bietet aha! Allergiezentrum Schweiz kostengünstige und praxisorientierte Weiterbildungen zu Allergien, Intoleranzen, Asthma und Hautproblemen an.
- Angebots-Newsletter für Fachpersonen:** Der drei- bis viermal jährlich erscheinende Newsletter informiert Fachpersonen über aktuelle Fortbildungsangebote und neue Beratungsmaterialien.
- Broschüren für Betroffene (kostenlos):** aha! Allergiezentrum Schweiz stellt diverse Broschüren bereit, die über Allergien, deren Symptome, Behandlungsoptionen und Alltagsmanagement informieren.
- aha!infoline (kostenlos):** Für persönliche Fragen und direkten Austausch zu Allergien, Intoleranzen, Asthma und Hautproblemen stehen die Fachpersonen der aha!infoline von Montag bis Donnerstag zwischen 8.30 und 12.30 Uhr unter der Telefonnummer 031-359 90 50 zur Verfügung.

Weitere Informationen finden sich auch auf der Webseite des aha! Allergiezentrum: www.aha.ch.

staub und andere Schadstoffe die Atemwege reizen und allergische Reaktionen verstärken.

Prävention und Behandlung: Was können Allergiebetreffene tun?

Allergiebetreffene sollten sich auf längere und teilweise intensivere Pollensaisons einstellen und entsprechende Massnahmen treffen. «Medikamente wie Antihistaminika können helfen, die Beschwerden zu lindern. Doch es ist wichtig, diese rechtzeitig einzunehmen», rät die aha!-Expertin. Da kann das regelmässige Verfolgen der Pollenflugvorhersagen mit der Pollen-News-App (siehe Kasten 1) hilfreich sein, um an besonders belastenden Tagen entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Eine allergenspezifische Immuntherapie kann bei vielen Betroffenen langfristig die Beschwerden lindern und das Asthmarisiko vermindern. Über einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren durchgeführt, kann sie die Empfindlichkeit gegenüber Pollen signifikant senken. «Gerade bei Kindern und Jugendlichen lohnt es sich, frühzeitig mit einer solchen Behandlung zu beginnen, um Asthma zu verhindern», erklärt Roxane Guillod. «Je nach Symptomen kann diese Therapie bereits bei Kindern ab fünf Jahren durchgeführt werden.» Sie rät Betroffenen, die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt darauf anzusprechen. Auch als Hausärzte sind Sie gefordert, denn Sie spielen eine Schlüsselposition, um Ihre Patienten aufzuklären und ihnen zu helfen, ihre Symptome zu lindern. aha! Allergiezentrum Schweiz bietet zahlreiche Schulungen für Patienten an, wie Hilfsmittel, Broschüren, Infoblätter und Beratungsmaterial für Ärztinnen und Ärzte (siehe Kasten 2). □

Korrespondierende Autorin:

Sybille Suter

Leiterin Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
Standortadresse: Scheibenstrasse 20, 3014 Bern
Postadresse: Postfach, 3000 Bern 22
sybille.suter@aha.ch

Referenzen:

- Eeftens M, Tummon F: Pollenallergie – Auswirkungen eines sich wandelnden Klimas. Swiss Academies Factsheets. 2024;19(1).
- Glick S et al.: Multi-decade changes in pollen season onset, duration, and intensity: A concern for public health? Sci Total Environ. 2021;781:146382. doi:10.1016/j.scitotenv.2021.146382
- Luschkova D et al.: Climate Change and Allergies. Allergo J Int. 2022;31(4):114-120. doi:10.1007/s40629-022-00212-x
- Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz. Pollensaison 2024 – der Rückblick. 14.08.2024. Letzter Abruf am 26.03.2025.
- Bohren C et al.: Ambrosia artemisiifolia in der Schweiz – eine herbologische Annäherung. AGRARForschung. 2005;12(2):71-78. Verfügbar unter: <https://ira.agroscope.ch/de-CH/publication/1829>