

Die Gräser blühen: Allergiesaison geht in ihre intensivste Phase



© pixabay

Mit dem Wechsel in den Mai beginnt für Millionen Allergiker die intensivste Phase des Jahres. Während die Baumpollen-Saison von Birke, Hasel und Erle langsam ausklingt, rücken nun die Gräser in den Fokus. In dieser Hochphase dominieren vor allem das Wiesen-Lieschgras und der Roggen die Luft. Diese „unzerstörbaren Wanderer“ nutzen den Wind, um ihr Erbgut über weite Strecken zu verteilen. Bei Allergiker*innen schlägt das Immunsystem jetzt Fehlalarm: Die eigentlich harmlosen Proteine der Pollen werden fälschlicherweise als Gefahr eingestuft, was die typischen allergischen Reaktionen auslöst.

Biologische Wunderwerke mit Panzerung

Pollen sind weit mehr als lästiger Staub: Sie sind faszinierende männliche Fortpflanzungseinheiten. Um den Transport zur nächsten Blüte unbeschadet zu überstehen, sind sie mit einem Panzer aus Sporopollenin geschützt – einer der widerstandsfähigsten organischen Substanzen der Natur. Diese Robustheit macht sie sogar für die Wissenschaft wertvoll, etwa als „Zeitkapseln“ in der Klimaforschung oder als biologische Fingerabdrücke in der Forensik. Besonders die kleinen, glatten Windpollen stellen aufgrund ihrer enormen Menge und Leichtigkeit die Hauptursache für Heuschnupfen dar.

Tipps bei Allergien

Zur Senkung der Belastung hilft beispielsweise eine gezielte Abendhygiene: Wer vor dem Schlafengehen duscht und die Haare wäscht, entfernt die hartnäckigen Pollenpanzer von Haut und Haaren und sorgt für eine ruhigere Nacht. Zusätzlich können Pollenschutzgitter die Belastung in Innenräumen mindern.

Empfehlenswert ist es auch, die regionalen Vorhersagen zu nutzen – die Gräserpollen erreichen bei trockenem, windigem Wetter ihre höchste Konzentration.

„Störenfriede“ melden und mehr über sie erfahren:

Der Naturschutzbund bittet, Fotos von blühenden Gräsern auf der Plattform www.naturbeobachtung.at oder der gleichnamigen [App](#) zu teilen, um die Forschung über die Verbreitung dieser allergieverursachenden Pflanzen zu unterstützen.