

## Gräser übernehmen: Jetzt erreicht die Allergie-Saison ihre intensivste Phase

Mit dem Monatswechsel von April auf Mai wandelt sich das Pollengeschehen fundamental: Während die Baumpollen-Saison ausklingt, rücken nun Gräser in den Fokus. Der Naturschutzbund erklärt das Phänomen der „unzerstörbaren“ Wanderer und gibt Tipps zur Linderung bei Allergien.

Für Millionen von Menschen beginnt jetzt die herausforderndste Zeit des Jahres. Wissenschaftlich betrachtet ist das Pollenjahr in drei Phasen unterteilt. Aktuell findet der Übergang von der Frühjahrsphase (Baumpollen) in den Hochsommer (Gräserpollen) statt. Während sich die Birke Ende April langsam verabschiedet, spielen ab Mai die Gräser die Hauptrolle.



© pixabay

### Winzige Organismen mit unzerstörbarem Schutzpanzer

Pollen sind weit mehr als nur gelber Staub. Es handelt sich um stark reduzierte, eigenständige männliche Organismen. Um ihr Erbgut sicher zur nächsten Blüte zu transportieren, sind sie mit einem nahezu unzerstörbaren Panzer aus Sporopollenin ausgestattet. Diese Widerstandsfähigkeit macht sie nicht nur für die Natur, sondern auch für die Forschung wertvoll: In der Klimaforschung dienen sie als Zeitkapseln, in

der Forensik als biologische Fingerabdrücke zur Spurensicherung.

### **Drei Arten von Pollen**

Nicht alle Pollen sind für die typische Allergie verantwortlich. Die Pflanzenwelt verfolgt unterschiedliche Strategien:

- **Insektenpollen (Entomophilie):** Diese Körner sind groß, klebrig und skulpturiert, um an Bienen oder Hummeln zu haften. Sie gelangen selten in die Atemwege.
- **Windpollen (Anemophilie):** Dies ist der Hauptgegner für Allergiker\*innen. Diese Pollen sind klein, glatt und trocken. Sie werden in riesigen Mengen produziert, um vom Wind über weite Strecken getragen zu werden.
- **Wasserpollen (Hydrophilie):** Eine seltene, fadenförmige Form, die vor allem bei Meerespflanzen vorkommt.

### **Warum das Immunsystem „Fehlalarm“ schlägt**

Eine Pollenallergie ist im Kern eine Verwechslung. Das Immunsystem stuft die eigentlich harmlosen Proteine der Pollen als gefährliche Krankheitserreger ein und startet eine Abwehrreaktion. „Moderne Hygienestandards und zunehmende Umweltbelastungen führen dazu, dass unser Immunsystem unterfordert ist oder durch Schadstoffe aggressivere Pollenproteine bekämpfen muss“, so Naturschutzbund-Expertin Carolina Trcka-Rojas.

### **Die Gräser-Phase (Mai bis Juli)**

Nachdem Hasel, Erle und Birke ihre Hochphase beendet haben, beginnt nun die für die Mehrheit der Betroffenen intensivste Zeit. Von Mai bis Juli dominieren die Gräser – allen voran das Wiesen-Lieschgras (*Phleum pratense*), der Roggen (*Secale cereale*), das Knäuelgras (*Dactylis glomerata*), das Deutsche Weidelgras (*Lolium perenne*) und das Wiesen-Rispengras (*Poa pratensis*) – das Pollenfluggeschehen. Das Wiesen-Lieschgras gilt als das „Modell-Gras“ der Allergologie und weist eine extrem hohe Pollenproduktion und Allergenpotenz auf. Erst im Spätsommer (August bis Oktober) folgt die Kräuter-Phase mit Beifuß und Ambrosia.

### **Tipps für Gräser-Allergiker\*innen**

- **„Pollenflug-Monitoring“:** Regionale Vorhersagen nutzen, da die Gräser bei trockenem, windigem Wetter ihre höchste Konzentration erreichen.
- **Abendhygiene:** Duschen und Haarewaschen vor dem Schlafengehen entfernt die „unzerstörbaren“ Panzer aus dem Gesichtsbereich.
- **Schutzmaßnahmen:** Pollenschutzgitter an Fenstern und regelmäßiges Saugen mindern die Belastung in Innenräumen.

### **Pollenträger-Beobachtungen teilen**

Um mehr über die Verbreitung und die Entwicklungsstadien allergieverursachender Gräser zu erfahren, bittet der Naturschutzbund, Fotos von „Pollenträgern“ auf seiner Citizen-Science-Plattform [www.naturbeobachtung.at](http://www.naturbeobachtung.at) oder der gleichnamigen [App](#) zu teilen.

29.04.2026

