

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Fax 06131 2069-69 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 15. August 2025

Ambrosia, der Herbst ist nah – Pollen und Allergien im Spätsommer

Für viele Menschen mit Pollenallergien beginnt jetzt eine besonders belastende Zeit. Während Frühlingspollenallergiker langsam aufatmen, startet im Spätsommer die Hauptsaison der Beifuß-Ambrosia – einem der stärksten Allergieauslöser. Kombiniert mit Hitze und schlechter Luftqualität verursachen ihre Pollen erhebliche zusätzliche Belastungen für Atemwege und Kreislauf.

Was macht diese Zeit so herausfordernd – und was können wir tun, um uns selbst und andere besser zu schützen?

Mehr Pollen durch den Klimawandel

- Die pollenfreie Zeit im Jahr verkürzt sich: Durch die längeren Sommer blühen viele Pflanzen länger und setzen mehr Pollen frei.
- Die steigenden CO₂-Konzentrationen regen das Wachstum der Pflanzen an und damit auch die Pollenbildung.
- Die Pollen werden „aggressiver“: Schadstoffe wie Ozon, Stickoxide und Feinstaub erhöhen ihre allergene Wirkung.
- Ein wachsendes Risiko ist das „Gewitter-Asthma“: Bei starken Unwettern können Pollen zerreißen. Ihre Bruchstücke können selbst bei bisher Nicht-Betroffenen schwere Reaktionen auslösen.

„Neue“ Pflanzenarten, neue Risiken

Mit den steigenden Temperaturen verschieben sich die Vegetationszonen. Das führt dazu, dass Pflanzen aus anderen Klimaregionen hier überleben können. Viele davon lösen Allergien aus: Das Aufrechte Glaskraut aus dem Mittelmeerraum, ein Verwandter unserer Brennnessel, hat sich bereits angesiedelt. Olivenbäume und Zypressen werden in Gärten oder Cafés angepflanzt – wegen der mediterranen Stimmung, aber ohne Wissen um ihre allergieauslösende Wirkung. Auch die Sichelanne, in Japan Hauptverursacher von Heuschnupfen, wird hierzulande zunehmend kultiviert. Dazu kommen invasive, also eingeschleppte und schädliche Arten, die schon länger bei uns heimisch sind.

Von wegen Götterspeise - ein Spätblüher mit heftiger Wirkung

In der griechischen Mythologie macht die Speise „Ambrosia“ die Götter unsterblich. Bei uns bringt eine Pflanze gleichen Namens nicht ewige Jugend, sondern Verdruss. Die aus Nordamerika eingeschleppte Beifuß-Ambrosia ist extrem allergen: Schon wenige Pollenkörner können ausreichen, um nicht nur Nase und Augen zu reizen, sondern auch Asthmaanfälle auszulösen oder zu verschlimmern. Sie blüht bis in den Oktober und verbreitet ihre Pollen über Kilometer hinweg. Die Ambrosia ist extrem anpassungsfähig und wächst dort, wo man sie schwer bekämpfen kann – auf Baustellen, Straßenrändern und Brachflächen. Ihre Samen überdauern viele Jahre im Boden. Die konsequente Bekämpfung der Ambrosia ist mühsam – und wichtig.

Was tun gegen Ambrosia?

Ambrosia ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein allgemeines Gesundheitsrisiko. Ihre Eindämmung ist nur mit gemeinsamen Anstrengungen möglich. Melden Sie daher Ambrosia-Funde in Ihrer Umgebung an die zuständigen Behörden. Entfernen Sie einzelne Pflanzen möglichst vor der Blüte und benutzen Sie dabei Handschuhe und Mundschutz. Entsorgen Sie die Pflanze in einem Plastikbeutel im Restmüll, nicht im Kompost. Da Ambrosia-Samen oft über verunreinigtes Vogelfutter in den Garten gelangt, ist besonders rund ums Futterhäuschen Wachsamkeit gefragt.

Praktische Tipps

Das können Sie bei Pollenallergie für sich tun

- Pollenflug prüfen: Nutzen Sie Apps oder Webseiten wie den Polleninformationsdienst. So wissen Sie, wann Sie Fenster schließen oder draußen Aktivitäten vermeiden sollten.
- Richtig lüften: In der Stadt morgens, auf dem Land abends lüften – idealerweise nach Regen. Pollenschutzgitter am Schlafzimmerfenster helfen zusätzlich.
- Kleidung wechseln und duschen: Pollen haften an Textilien und am Körper. Nach dem Heimkommen Kleidung ablegen und Haare waschen. So landen keine Pollen im Bett. Daher auch die Wäsche in der Wohnung trocknen statt sie nach draußen zu hängen.
- Genug trinken: Bei Hitze sollten es für gesunde Erwachsene mindestens 1,5 Liter täglich sein. Geeignete Getränke sind Früchte- und Kräutertee, Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte. So verhindern Sie das Austrocknen der Schleimhäute und erhalten ihre Schutzfunktion.
- Vorbereitet sein: Während der Pollensaison antiallergische Medikamente, Nasenspülungen und Augentropfen bereithalten, je nach ärztlichem Rat.
- Immuntherapie erwägen: Eine Hyposensibilisierung kann helfen, die Reaktion auf Pollen langfristig zu reduzieren.
- Während der schlimmsten Zeit verreisen: Wer „seine“ Pollen kennt, kann zur rechten Zeit auf Inseln, an die See oder ins Gebirge ausweichen.

So kommt Ihr Handeln der Gemeinschaft und der Zukunft zugute

- Heimische Vielfalt fördern: Pflanzen Sie in Ihrem Garten oder auf dem Balkon bevorzugt heimische, wenig allergieauslösende Arten. Sie sind besser an unser Ökosystem angepasst und verdrängen eingeschleppte und schädliche Arten wie Ambrosia. Unterstützen Sie das auch auf öffentlichen Grünflächen, in Kitas, Schulen oder Nachbarschaftsprojekten.
- Naturfreundlich gärtnern: Weniger mähen und auf Pestizide verzichten – das schützt bestäubende Insekten und erhält das pflanzliche Gleichgewicht.
- Vielfältige Landschaften stärken: Landschaften mit Mischkulturen, Blühstreifen und hoher Pflanzenvielfalt können das Wachstum besonders aggressiver, allergener Pflanzen eindämmen. Sie filtern Feinstaub aus der Luft und entlasten so die Atemwege. Überlegen Sie, ob Sie in der Gemeinde, in der Kleingartenanlage oder auf dem Firmengelände ihren Einfluss geltend machen können.
- Ambrosia erkennen und melden: Vorkommen der besonders allergieauslösenden Pflanze rasch dem Umweltamt melden. Das hilft, ihre Ausbreitung einzudämmen.
- Bewusst unterwegs sein: Reduzieren Sie Autofahrten, wo es möglich ist. Öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad verbessern die Luftqualität, senken Stickoxid- und Feinstaubwerte – und damit auch die Belastung durch Pollen.
- Klimaschutz ist Allergieschutz: Der Klimawandel verlängert die Pollensaison und begünstigt neue gesundheitsschädliche Pflanzenarten. Wer den Ausstoß von Abgasen reduziert, schützt nicht nur das Klima, sondern auch die Gesundheit.

Fazit

Pollenbelastung ist kein Privatproblem – je mehr Menschen vorbeugen, desto weniger leiden alle. Allergien, Hitze und Luftqualität hängen enger zusammen, als viele denken. Wer die Zusammenhänge von Klimawandel, Luftverschmutzung und eingeschleppten Pflanzen kennt, kann Beschwerden reduzieren und mit kleinen Alltagsentscheidungen viel für die Gesundheit der Allgemeinheit bewirken: für eine Umwelt, die entlastet statt belastet.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Webseite der LZG sowie als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Lothar Frenz ▪ Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, E-Mail bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema

Pollenflug

<https://www.pollenstiftung.de/>

<https://www.allergieinformationsdienst.de/infothek/pollenflug-informationen>

Vorhersage der Pollenbelastung für acht der allergologisch bedeutsamsten Pollen in Deutschland:

(Hasel, Erle, Esche, Birke, Süßgräser, Roggen, Beifuß und Ambrosia)

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html>

Allergien allgemein

<https://www.gesundheitsinformation.de/allergien.html>

<https://www.allergieratgeber.de/allergiearten>

Was tun bei Pollenallergie?

<https://www.allergieratgeber.de/allergiearten/heuschnupfen>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Pollenallergie-Was-hilft-gegen-Heuschnupfen,allergie172.html>

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/haut-und-allergie/heuschnupfen-alarm-11-tipps-gegen-pollen-in-der-wohnung/>

Hyposensibilisierung

<https://www.daab.de/allergien/allergietherapie/hyposensibilisierung>

<https://www.gesundheitsinformation.de/hyposensibilisierung-spezifische-immuntherapie-bei-heuschnupfen.html>

<https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/behandlungen-und-medizin/allergien-und-unvertraeglichkeiten/wie-hilft-die-hyposensibilisierung-bei-allergien-2021304>

Zusammenhang Klimawandel und Allergien

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/haut-und-allergie/klimawandel-und-pollenflug-so-haengt-beides-zusammen/>

<https://www.tagesschau.de/wissen/klima/klimakonferenz/klima-allergien-umwelt-100.html>

<https://www.allergieinformationsdienst.de/forschung/klimawandel-und-allergie>

Neue allergene Pflanzenarten

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/neue-allergie-ausloeser-olivenbaeume-und-japanische-zedern>

<https://www.allergien-im-garten.de/>

<https://www.allum.de/krankheiten/glaskrautpollen-allergie/>

Beifuß-Ambrosia

<https://www.medicin.uni-tuebingen.de/de/patienten-und-besucher/expertentipps/gesundheit/ambrosia>

<https://allergiecheck.de/pages/ambrosia-allergie>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/ambrosia-gefaehrliches-gewaechs-fuer-allergiker>

Allergikerfreundliche Pflanzen

<https://www.allergien-im-garten.de/gartenplanung/pflanzen>