



02.02.2026 – 10:09 Uhr

Start der Pollensaison steht bevor – erste Pollen bereits im Dezember registriert

Mit mildem, trockenem Wetter startet in den nächsten Tagen die Pollensaison in der Schweiz. Erste Haselpollen wurden bereits im Dezember vereinzelt und lokal gemessen. Wechselhaftes, teils frostiges Wetter hat das Aufblühen jedoch gebremst – obwohl vielerorts Haselsträucher bereits blühbereit sind.

Start steht bevor

Regen und fehlende Sonne bremsen zuletzt den Anstieg. Die Haselsträucher stehen aber schon in den Startlöchern. «Wir beobachten seit einigen Jahren, dass die Haselsträucher früher bereit sind», sagt Roxane Guillod, Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz. «Das entwickelt sich zum neuen Normal. Kältere Phasen können das Aufblühen stoppen. Dann gibt es Pausen. Sobald die Bedingungen passen, geht es aber schnell. Wir erwarten nun höhere Pollenkonzentrationen von Hasel- und Erlenpollen in der ganzen Schweiz».

Auch Dr. Benoît Crouzy, Verantwortlicher SwissPollen bei MeteoSchweiz, ordnet die Situation ein: «Milde Phasen im Dezember haben lokal ein frühes Aufblühen der Hasel ausgelöst, kältere Abschnitte haben diese Entwicklung wieder gebremst. Mit Temperaturen um 5 Grad und trockener Witterung beginnt nun der eigentliche Start der Pollensaison. Die Echtzeitdaten (stündlich) sind auf pollenundallergie.ch vorhanden.»

Präventive Massnahmen jetzt ergreifen

«Wer auf Hasel- und Erlenpollen allergisch reagiert, sollte nicht zögern und jetzt mit der Einnahme der verordneten Medikamente, meist Antihistaminika, beginnen», rät Roxane Guillod. Ergänzend helfen einfache Massnahmen im Alltag, um die Symptome zu lindern, etwa das Tragen einer Sonnenbrille im Freien, kurzes Lüften der Wohnräume sowie das abendliche Waschen der Haare.

Symptome ernst nehmen und frühzeitig reagieren

Typische Anzeichen einer Pollenallergie sind eine laufende oder verstopfte Nase, Niesen sowie juckende oder tränende Augen. «Wer unsicher ist, ob die Symptome durch Pollen oder eine Erkältung verursacht werden, sollte dies ärztlich abklären lassen», sagt Roxane Guillod. Ergänzend unterstützt die [aha!infoline](https://aha.ch/infoline) Betroffene bei Unsicherheiten und mit Alltagstipps.

Erlenarten verlängern die Pollenbelastung

In der Schweiz sind drei Erlenarten heimisch: Schwarzerle, Grauerle und Grünerle. Zusätzlich wurden in den vergangenen Jahren in einigen Städten Purpurerlen gepflanzt, vor allem entlang von Strassen und Alleen. Diese Baumart ist aus allergologischer Sicht nicht empfehlenswert, da ihre Pollen bereits im Dezember nachgewiesen wurden. Dadurch verlängert sich die Belastungsdauer für Allergikerinnen und Allergiker zusätzlich.

Aktuelle Informationen zur Pollenbelastung sind auf pollenundallergie.ch sowie in der App «Pollen-News» verfügbar. Bei Fragen zu Beschwerden oder den nächsten Schritten im Alltag hilft die kostenlose aha!infoline: 031 359 90 50 oder unter aha.ch/infoline.

Sybille Suter
Leiterin Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
[+41 31 359 90 49](tel:+41313599049) (direkt)
sybille.suter@aha.ch
www.aha.ch