



18.03.2026 - 16:58 Uhr

Birkenpollen fliegen bereits – starkes Pollenjahr möglich

In der Schweiz hat die Birkenblüte begonnen. Vielerorts sind derzeit besonders blütenreiche Birken zu beobachten. Die Heuschnupfensaison nimmt jetzt deutlich an Intensität zu. aha! Allergiezentrum Schweiz rät Betroffenen, sich frühzeitig zu schützen.

Hohe Belastung bei warmem Wetter

Bei Temperaturen ab etwa 12 bis 15 Grad Celsius setzt die Birke ihre stark allergenen Pollen frei. «Sind die kommenden Tage und Wochen sonnig und warm, ist in der ganzen Schweiz mit einer hohen Belastung durch Birkenpollen zu rechnen», sagt Roxane Guillod, Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz.

Hinweise auf eine stärkere Belastung in diesem Jahr

Zusätzlich könnte die Belastung in diesem Jahr besonders hoch ausfallen. Vielerorts sind derzeit besonders blütenreiche Birken zu beobachten. Dazu Dr. Benoît Crouzy, Verantwortlicher SwissPollen bei MeteoSchweiz: «In den letzten Jahren verlief die Entwicklung je nach Region unterschiedlich. Ein klar ausgeprägter Zweijahresrhythmus hat sich zuletzt nicht deutlich bestätigt. So war die Belastung letztes Jahr im westlichen Mittelland besonders hoch.» Der Blühbeginn auf der Alpennordseite liegt in diesem Jahr zwar im langjährigen Mittel. «Über mehrere Jahrzehnte zeigt sich in der Schweiz jedoch ein Trend zu früheren und teils intensiveren Pollensaisons», so Crouzy. Ein Factsheet der SCNAT^[1] bestätigt diese Entwicklung: Pollensaisons beginnen tendenziell früher, und die Belastung durch Baumpollen hat in den letzten 30 Jahren zugenommen. Auch Eschenpollen sind bereits in der Luft. Wie intensiv die Pollensaison tatsächlich ausfällt, hängt jedoch stark vom weiteren Wetterverlauf ab.

Birkenpollen sind besonders belastend

Birkenpollen gehören zu den stärksten Auslösern von Heuschnupfen. «Bereits rund 70 Birkenpollenkörner pro Kubikmeter Luft können allergische Symptome wie juckende Augen, Niesreiz oder Schnupfen auslösen», sagt Roxane Guillod. Da die Birkenpollen sehr klein sind, können sie tief in die Atemwege gelangen. Zudem werden sie vom Wind über weite Distanzen transportiert. «Deshalb sind Beschwerden auch in Regionen möglich, in denen gerade keine Birken blühen», erklärt Guillod.

Was Betroffene jetzt tun können

Rund 20 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz sind von einer Pollenallergie betroffen. Damit zählt Heuschnupfen zu den häufigsten allergischen Erkrankungen im Land. Allergiebetreffene sollten den aktuellen Pollenflug aufmerksam verfolgen: Auf der Website pollenundallergie.ch und in der kostenlosen App «[Pollen-News](#)» lässt sich in Echtzeit sehen, wie stark die Belastung in der jeweiligen Region ist.

Wer bereits weiss, dass er auf Pollen reagiert, sollte jetzt frühzeitig mit der empfohlenen Behandlung beginnen. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Bei Fragen zu Beschwerden oder den nächsten Schritten im Alltag hilft die kostenlose aha!infoline: 031 359 90 50 oder unter aha.ch/infoline.

[1] <https://swiss-academies.ch/publications/pollenallergie-auswirkungen-eines-sich-wandelnden-klimas>

Sybille Suter
Leiterin Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20
3014 Bern
+41 31 359 90 49
sybille.suter@aha.ch
www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100939036> abgerufen werden.