**Neu bei Allergien: Emsan AllBlock Lutschtabletten**

Neu im Drogeriemarkt

Allergien kommen in Deutschland immer häufiger vor; aktuell ist fast ein Drittel der Bevölkerung betroffen. Vor allem Umweltallergien gegen Pollen, Hausstaub und Tierhaare sorgen bei Allergikern für juckende Augen und laufende Nasen.

**Fit und gesund durch die Allergiezeit**

Die Pollenflugzeit erstreckt sich wegen des immer milder werdenden Klimas mittlerweile über das ganze Jahr. Allergikern bleibt dadurch kaum mehr eine pollenfreie Zeit, in der sie entspannt durchatmen können. Mit ein paar Hilfsmitteln und Tricks lassen sich die Symptome – je nach Ausprägung – allerdings auch ohne Medikamente ganz gut in den Griff bekommen. Die Einnahme von Antihistaminika etwa geht nämlich oftmals mit Müdigkeit, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit einher.

**Natürliche Alternative: Eiweiß aus Wachteleiern**

Neben chemischen Allergenblockern kommen auch natürliche Mittel infrage, die die Allergiesymptome abblocken können. Wachteleier sind schon seit der Antike bekannt wegen ihrer Wirkung gegen verschiedenste Erkrankungen, unter anderem Allergien. Sie enthalten spezielle Eiweiße, sogenannte Ovomucoide, die die Aktivität bestimmter Allergene blockieren und die Histamin-Ausschüttung vermindern. Neben ihrer antiallergenen Eigenschaften besitzen Wachteleier noch mehr Vorteile gegenüber Hühnereiern – zum Beispiel erhalten Sie etwa 7-mal mehr Eisen, 6-mal mehr Vitamin B1 und 15-mal mehr Vitamin B12.

**Weitere Tipps für Allergiker während der Pollenzeit**

* Ein Pollenfilter für Auto und Fenster hält zumindest die Innenräume zu 90 Prozent pollenfrei
* Das regelmäßige Spülen der Nase mit einer Mineralsalzlösung sorgt für eine feuchte Nasenschleimhaut, die Eindringlinge, wie z. B. Pollen, werden direkt wieder von der Schleimhaut abtransportiert, bevor sie in den Körper eindringen können
* Auf histaminhaltige Lebensmittel, wie z. B. Tomaten, Weiß- und Rotwein, Nüsse, reifen Käse und Erdbeeren sowie Ananas, sollte wenn möglich verzichtet werden. Histamin gehört zu den Entzündungsbotenstoffen, die die Symptome einer allergischen Reaktion auslösen
* Zink ist für ein intaktes Immunsystem unerlässlich. Für Pollenallergiker ist es daher ratsam, einen Zinkmangel zu vermeiden und das Spurenelement während der Pollenflugsaison zu einzunehmen.

**Emsan AllBlock: mit Zink und natürlichem Wachtelei**

Die Emsan AllBlock Lutschtabletten enthalten neben Zink auch Ovomucoide (Eiweiße) aus Wachteleiern. **Emsan AllBlock Lutschtabletten** sind ab Mitte März 2020 im Drogeriemarkt erhältlich. 30 Stück kosten 5,99 Euro.