

**Thema:** Auf die inneren Werte kommt es an – So stärken Sie Ihre Gefäße!

**Beitrag:** 1:53 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Wenn die Tage wie gerade trist, dunkel und kalt sind, trösten sich die Menschen gern mit deftigem Essen, süßen Naschereien und verbringen viel Zeit auf der Couch. Das ist aber alles andere als gesund, vor allem nicht für unser Herz-Kreislauf-System. Helke Michael verrät Ihnen, wie Sie das jetzt wieder richtig ans Laufen kriegen und stärken.

**Sprecherin: Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist der Schlüssel für Vitalität, physische Kraft und allgemeines Wohlbefinden.**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 12 Sek.):** „Leider sind hierzulande aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr weit verbreitet und Herzerkrankungen längst die Todesursache Nummer eins. Die häufigsten Ursachen dafür sind Übergewicht und ein viel zu hoher Blutdruck.“

**Sprecherin: Sagt Dr. Jörg Hüve. Um dem vorzubeugen, sollte regelmäßig Sport getrieben und mehr Wert auf eine gesunde Ernährung gelegt werden.**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 22 Sek.):** „Zwei Substanzen sind dabei übrigens besonders wichtig: Einmal die ungesättigten Fettsäuren, wie wir sie in der Makrele, im Hering oder auch im Lachs sowie in Pflanzenölen wie Leinöl, Sojaöl oder Walnussöl finden. Und zweitens Bioaktivstoffe: Das sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die Obst und Gemüse Geschmack und vor allen Dinge Farbe verleihen.“

**Sprecherin: Diese Bioaktivstoffe sind gleich doppelt wichtig. Zum einen, ...**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 21 Sek.):** „... weil sie die Innenschicht unserer Arterien und Venen stärken, dadurch wird der Blutdruck reguliert. Und die Bioaktivstoffe sorgen gleichzeitig dafür, dass das Blut fließfähig bleibt und dass alle Zellen im Körper mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Und wenn das optimal funktioniert, dann sinkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt.“

**Sprecherin: Natürliche Unterstützung bietet dabei das aus der französischen Meereskiefer gewonnene Pycnogenol® :**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 30 Sek.):** „Klinische Studien zeigen, dass es die Zellen stimuliert, ihre antioxidative Kraft zu verdoppeln und auch freie Radikale im Blutstrom abfängt. Es stärkt das Immunsystem, kräftigt die Gefäßwände und die Kapillaren und verbessert so die Durchblutung. Einer aktuellen Studie zufolge hilft eine regelmäßige dreimonatige Einnahme von Pycnogenol® außerdem dabei, einige der Symptome, die zu Herz Kreislaufkrankheiten und Herzinfarkt führen können, positiv zu beeinflussen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos über den aus der französischen Meereskiefer gewonnenen und mit am besten erforschten pflanzlichen Inhaltsstoff der Welt finden Sie im Netz unter [Pycnogenol.de](http://Pycnogenol.de).

**Thema:** Auf die inneren Werte kommt es an – So stärken Sie Ihre Gefäße!

**Interview:** 2:26 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Wenn die Tage wie gerade trist, dunkel und kalt sind, trösten sich die Menschen gern mit deftigem Essen, süßen Naschereien und verbringen viel Zeit auf der Couch. Das ist aber alles andere als gesund, vor allem nicht für unser Herz-Kreislauf-System. Wie Sie das jetzt wieder richtig ans Laufen kriegen und stärken, verrät Ihnen Dr. Jörg Hüve, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Herr Dr. Hüve, warum ist es so extrem wichtig, jetzt auch mal wieder an sein Herz-Kreislauf-System zu denken?**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 20 Sek.):** „Weil ein gesundes Herz-Kreislauf-System der Schlüssel für Vitalität, physische Kraft und allgemeines Wohlbefinden ist. Leider sind hierzulande aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr weit verbreitet und Herzerkrankungen längst die Todesursache Nummer eins. Die häufigsten Ursachen dafür sind Übergewicht und ein viel zu hoher Blutdruck.“

**2. Wie kann ich Herzerkrankungen vorbeugen?**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 32 Sek.):** „Nun, es ist wissenschaftlich belegt, dass sich das Risiko für Herzerkrankungen mit viel Sport und Bewegung sowie einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren lässt. Zwei Substanzen sind dabei übrigens besonders wichtig: Einmal die ungesättigten Fettsäuren, wie wir sie in der Makrele, im Hering oder auch im Lachs sowie in Pflanzenölen wie Leinöl, Sojaöl oder Walnussöl finden. Und zweitens Bioaktivstoffe: Das sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die Obst und Gemüse Geschmack und vor allen Dinge Farbe verleihen.“

**3. Warum spielen ausgerechnet die so eine wichtige Rolle?**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 23 Sek.):** „Ganz einfach, weil sie die Innenschicht unserer Arterien und Venen stärken, dadurch wird der Blutdruck reguliert. Und die Bioaktivstoffe sorgen gleichzeitig dafür, dass das Blut fließfähig bleibt und dass alle Zellen im Körper mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Und wenn das optimal funktioniert, dann sinkt auch das Risiko für Herz- und Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt.“

**4. Was kann ich außer Sport und gesunder Ernährung noch tun, damit die Zellen der Innenschicht meiner Gefäße weiter richtig gut arbeiten?**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 39 Sek.):** „Um die Gefäßfunktionen zu verbessern, bietet sich der aus der französischen Meereskiefer gewonnene natürliche Pflanzenextrakt Pycnogenol® an. Klinische Studien zeigen, dass es die Zellen stimuliert, ihre antioxidative Kraft zu verdoppeln und auch freie Radikale im Blutstrom abfängt. Es stärkt das Immunsystem, kräftigt die Gefäßwände und die Kapillaren und verbessert so die Durchblutung. Einer aktuellen Studie zufolge hilft eine regelmäßige dreimonatige Einnahme von Pycnogenol® außerdem dabei, einige der Symptome, die zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Herzinfarkt führen können, positiv zu beeinflussen.“

**5. Wo finde ich weitere Informationen dazu?**

 **POINT OF LISTENING** im Auftrag von **na•news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

**O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 15 Sek.):** „Einfach mal auf Pycnogenol.de klicken. Dort finden Sie alle wissenschaftlichen Forschungsergebnisse, können nachlesen, wie und wo dieser natürliche Pflanzenextrakt gewonnen wird – und auch, wo Sie Präparate mit Pycnogenol® kaufen können.“

***Dr. Jörg Hüve mit Tipps für alle, die ihr Herz-Kreislauf-System am Laufen halten wollen. Besten Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Ich danke!“

<p><b>Abmoderationsvorschlag:</b> Mehr Infos über den aus der französischen Meereskiefer gewonnenen und mit am besten erforschten pflanzlichen Inhaltsstoff der Welt finden Sie im Netz unter Pycnogenol.de.</p>
--