

«Leben Sie früh ohne Zucker, der ist Gift»

Nina Ruge strahlt wie einst, als man sich täglich auf ihr «Alles wird gut» im ZDF freute. Ein Gespräch über Longevity, Shitstorms, gesundes Essen und kollabierende Gesundheitssysteme.

Interview: Susanne Holz

Das Thema Longevity, sprich Langlebigkeit, ist in aller Munde. Nicht nur der Einzelne träumt vom langen und gesunden Leben, auch der Staat träumt davon, Gesundheitskosten senken zu können, gerade angesichts einer zunehmenden Überalterung der Gesellschaft. In Luzern hält Nina Ruge, bekannt als Moderatorin und Autorin, einen Vortrag zum Thema.

Ich bin Mitte 50, höre schlechter, sehe schlechter, habe Gelenkprobleme. Normal? Können die Erkenntnisse der Longevity-Forschung mir helfen?

Nina Ruge: (Lacht.) Sie haben sehr lange gewartet, bis Sie sich diese Fragen gestellt haben. Das sind Alterserscheinungen, und wichtig ist, früh zu reagieren. Longevity bedeutet, die Zellkompetenzen zu stärken.

Nun gibt es ja bereits Kliniken, in denen spezielle Longevity-Behandlungen angeboten werden. Für den Normalbürger sind diese aber kaum finanzierbar. Was kann ich mir Gutes tun, das nichts kostet?

Das ist im Prinzip ganz einfach: Früh ins Bett gehen, sich bewegen – Sport spielt eine Riesensrolle –, sich nicht stressen lassen, Gemüse essen. Frühzeitig ohne Zucker leben, denn der ist Gift. Wobei nicht nur Schokolade und Kuchen Zucker enthalten, sondern auch Weissbrot, Pasta, weisser Reis.

Was machen Sie persönlich, um länger und gesund zu leben?

Meine Longevity-Ernährung besteht zu 80 Prozent aus Gemüse. Ausserdem intervallfaste ich. Das heisst: Binnen acht Stunden essen und dann sechzehn Stunden lang nichts essen. Nicht über den Hunger essen.

Was genau essen Sie?

Zum Frühstück trinke ich grünen Tee unter Zugabe eines Teelöffels gemahlener Flohsamenschalen. Grüner Tee enthält den sekundären Pflanzenstoff EGCG, der entzündungshemmend wirkt, das Immunsystem stärkt und der Krebsprophylaxe dienen kann. Auch Kaffee enthält sekundäre Pflanzenstoffe, man sollte ihn aber in Massen trinken. Eine Zwiebel enthält über 1000 sekundäre Pflanzenstoffe – tierische Produkte haben nichts davon.

Und mittags und am Abend? Wie sieht da Ihr Speiseplan aus?

Mittags esse ich Salat, mit Sprossen, gedünstetem Wurzelgemüse, Artischocken, Avocado, fermentiertem Gemüse, gerne auch mit Ei oder Hüttenkäse. Abends eine Gemüsesuppe – Proteinlieferanten dazu sind Kichererbsen, Bohnen, aber auch Ziegenkäse. Übrigens: Alles, was bitter und scharf ist, wie Rucola, Radicchio, Radieschen,



Nina Ruge (68) begeisterte um die Jahrtausendwende als Moderatorin von «Leute heute». Heute verfasst sie Sachbücher zu Longevity.

Bild: Dominik Wunderli (Luzern, 7.1.2025)

enthält besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe. Auch Fermentiertes wie Rot- oder Sauerkraut. Seit zwanzig Jahren verzichte ich auf Fleisch.

Wie handhaben Sie dieses strikte Ernährungsprogramm bei Einladungen?

(Lacht.) Ich esse die Beilagen. Mir fehlt nichts! Und ich sass in zwanzig Jahren sehr oft vor einem Gemüseteller mit Ei.

Und Alkohol?

Alkohol ist Zellgift. Aber ein Glas Wein ab und zu gönne ich mir trotzdem.

Was tun Sie für Ihre Bewegung?

Ich versuche, drei Mal die Woche eine halbe Stunde Krafttraining machen zu können. Und täglich gehe ich mit dem Hund eine halbe Stunde laufen.

Longevity – ist das mehr als ein Modewort?

Sehr viel mehr! Das Wissen über die Zellbiologie des Alterns zeigt uns Wege für individuelle Prävention auf. Für diese sind auch Messungen wichtig. Ich trage am Handgelenk einen Blutdruckmesser und am Finger einen Oura-Ring, der den Schlaftrackt und die Variabilität der Herzfrequenz aufzeigt. Ist der Puls immer gleich, ist das ein Zeichen für Stress. Misst man diese Dinge, beginnt man schnell, gesünder zu leben.

Wann beginnt der Mensch eigentlich zu altern?

Der Alterungsprozess beginnt mit 25, ab 45 spürt man erste Folgen, ab 65 kommen die Al-

terskrankheiten, grob gesagt. Man kann nichts falsch machen, wenn man mit 45 mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen beginnt, insofern man auf die Dosis achtet und manche Werte regelmässig im Blut checkt. Gesund leben sollte man natürlich möglichst in jedem Alter.

Übertreiben sollte man es aber auch nicht. Gewisse Longevity-Behandlungen sind ja durchaus umstritten?

Ja, hoch dosierte Vitamin- oder Aminosäure-Infusionen werden von den Experten nicht empfohlen. Und was Stammzellentherapien betrifft, so ist Vorsicht geboten, weil es weltweit unseriöse Stammzellenklinien gibt, die nicht zertifiziert sind.

Mich beschleicht immer wieder das Gefühl, dass Corona uns früher altern gelassen hat.

Eine schwere Corona-Infektion oder auch eine starke Grippe kann den Alterungsprozess sicher beschleunigen. Weshalb ich mich immer wieder für Impfungen ausspreche, auch wenn ich dann einen Shitstorm erhalte. Leichte Infektionen trainieren unser Immunsystem, schwere machen uns alt.

Uns Frauen lassen auch die Wechseljahre altern.

Ich empfehle jeder Frau, die keine Brustkrebskrankung hatte, eine Hormonersatztherapie. Hormone steuern unser gesamtes System. Geht das Östrogen auf null, steigt die Gefahr für Diabetes, Demenz, Osteoporose. Auch das Immunsystem wird geschwächt, was wiederum die Krebsgefahr steigen lässt.

Noch eine etwas ketzerische Hypothese. Mir erscheinen heutige Senioren oft gesü-

der als die mittlere Generation. Die Senioren profitieren noch von der wirtschaftlichen Blüte der 1960er- und 1970er-Jahre. Heute sorgen Globalisierung, Digitalisierung, wirtschaftlicher Druck und Wettkampf für viel Stress und Frust.

Für das Stressempfinden sind wir auch selbst verantwortlich. Unsere Eltern liessen sich vielleicht nicht so stressen, betrieben aber weniger Sport und assen weniger gesund. Stress ist heute ein Topthema, doch der Umgang damit ist trainierbar: Stressresilienz kann uns bis zu einem gewissen Stresslevel schützen.

Wie kann ich besser mit Stress umgehen?

Ich bin ein grosser Fan von Atemübungen. Die 4-7-11-Übung: Vier Sekunden einatmen durch die Nase, sieben Sekunden ausatmen durch den Mund, und das

elf Minuten lang. Das stimuliert den Parasympathikus, der unser System entspannt.

Eine letzte Frage: Die steigende Lebenserwartung treibt die Gesundheitskosten in die Höhe. Longevity-Forschung verspricht, diese Belastungen zu reduzieren. Wird der Mensch so zum Kostenfaktor?

Das ist doch jetzt schon der Fall. Man muss sich klarmachen: Die Phase am Ende des Lebens, die die Menschen mit schwerer Krankheit und Einschränkung verbringen, wird derzeit immer länger. In den USA sind es durchschnittlich 12,4 Jahre! Keine Volkswirtschaft kann das bezahlen, der Kollaps der Gesundheitssysteme droht.

Was tun?

Viele Länder setzen auf Prävention. In Frankreich, England, Saudi-Arabien, Japan oder Singapur sind Programme für die Bevölkerung in Entwicklung oder laufen schon, die gesunde Lebensweise fördern und frühzeitige Gesundheitschecks ermöglichen. Nicht nur die deutschsprachigen Länder hinken da hinterher. Es braucht konzertierte Aktionen von Versicherern, Ärzten, den Bürgern – und der Politik. Von Sick Care zu Health Care.

Hinweis

Talk und Taste mit Nina Ruge: Bestsellerautorin und Moderatorin Nina Ruge zum Thema Longevity im Luzerner Hotel Hermitage, Donnerstag, 13. Februar, 18.30 Uhr. Mehr Infos unter www.hermitage.ch; www.nina-ruge.de

Fernsehstar und Sachbuchautorin

Nina Ruge beschäftigt sich seit fünf Jahren mit der Forschung zu Longevity und versteht sich als Botschafterin einer «ganzheitlichen Medizin der Zukunft: Nicht Krankheiten heilen – sondern Gesundheit erhalten». Unter anderem veröffentlichte sie die Sachbücher «Verjüngung ist möglich» (2021) und «Altern wird heilbar» (2020). Geboren wurde Nina Ruge 1956 in München. Nach einigen Jahren als Studienrätin für Biologie und Deutsch wechselte sie ins Film- und Fernsehfach.

Grosse Bekanntheit erlangte sie als Moderatorin des People-Magazins «Leute heute» im ZDF von 1997 bis 2007. Auch diskutierte Ruge von 2005 bis 2010 mit Experten aus Forschung und Praxis im Phoenix-Talkformat «Wissenschaftsforum Petersberg».

Heute ist Nina Ruge als Autorin tätig. Sie hat ihren wöchentlichen Podcast «Stayyoung», produziert einen wöchentlichen Newsletter zum Thema Longevity und organisiert mit ihrer Firma «Stayong» Messetage. (sh)

«Alkohol ist Zellgift. Aber ein Glas Wein ab und zu gönne ich mir trotzdem.»

Nina Ruge
Autorin