

our longevity editor: nina ruge

deutsch Sie lebt, was sie tut. Sie ist eine Longevity-Enthusiastin mit Augenmass und Sachverstand. Seit Jahren begleitet Nina Ruge die «Longevity»-Bewegung und versteht sich als Botschafterin für dieses faszinierende Forschungsfeld und als kritische Begleiterin zugleich. Sie sagt, was wissenschaftlich nachgewiesen ist – und was nicht. Dabei möchte die studierte Biologin es immer noch ein wenig genauer wissen, fragt nach, bringt es auf den Punkt und ordnet ein.

Vielen ist Nina Ruge aus ihrer langjährigen Karriere als Fernsehjournalistin und Moderatorin in ZDF, ARD, phoenix, 3sat bekannt. Sie moderierte für das ZDF das «heute journal», «heute Nacht» und zahllose Talkshows und TV-Magazine. Zehn Jahre lang war sie das Gesicht des Gesellschaftsmagazins «Leute heute». Daneben engagiert sich Nina Ruge in vielfältiger Weise im sozialen Bereich, als Deutschland-Botschafterin für UNICEF sowie als Schirmherrin und Botschafterin für zahlreiche Projekte und Stiftungen.

In den letzten Jahren hat sich die Journalistin als Expertin für gesundes Altern und mehrfache Bestsellerautorin einen Namen gemacht. Ihr Thema, das sie mit viel Herzblut und Leidenschaft verfolgt: die Zellbiologie des Alterns und Healthy Longevity. Dazu spricht die populäre Wissensvermittlerin regelmässig auf Kongressen und Podiumsdiskussionen und stellt die jüngsten Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft vor. Bislang veröffentlichte Nina Ruge vier «Healthy Longevity»-Bestseller – verständlich geschrieben, spannend wie ein Krimi und vor allem: Mut machend! Der fünfte Titel «**Ab morgen jünger**» erscheint Ende Februar 2025.

Mit der Firma **staYoung**, die Nina Ruge Anfang 2024 zusammen mit Christian Kruse gründete, möchte sie das Thema Healthy Longevity noch breiter in die Gesellschaft tragen und auf die Agenda von Unternehmen und Organisationen setzen. Jede Woche lädt die Wissenschaftsjournalistin Experten, Wissenschaftler und Mediziner in ihren **staYoung Podcast** ein und veröffentlicht das **staYoung Longevity Briefing** mit wichtigen Meldungen der Woche. Und in der Schweiz geht sie mit Kurt Aeschbacher auf Blick.ch online: «**Zwäg hoch Zwei – der kurze Podcast für ein langes Leben**».

Sie haben eine unglaubliche Karriere als Journalistin, Fernsehmoderatorin und Autorin hinter sich. Was hat Sie inspiriert, sich in einem neuen Kapitel Ihres Berufslebens auf das Thema «Langlebigkeit» zu konzentrieren?

Die Intensität meines Berufslebens! Ich habe mit grosser Leidenschaft die Tage weit über die 8-Stunden-Grenze gefüllt, sehr wenig geschlafen, ständig im Flieger gesessen und mich entsprechend schlecht ernährt – und ausschliesslich positiven Stress habe ich mit den vielen beruflichen Bällen in der Luft auch nicht jongliert. Mein Hausarzt und Internist hat mich sehr nachdrücklich bereits vor knapp 20 Jahren für das Thema

«gesunde Langlebigkeit» verpflichtet – und er war so grossartig informiert (für die damalige Zeit), dass wir gemeinsam das erste Longevity-Buch auf diesem Planeten geschrieben haben: «Länger jung und gesund mit Nina Ruge und Dr. Knobloch» (Bertelsmann Buchclub 2008). Mir kam sehr zugute, dass ich Biologie studiert hatte...

«Langlebigkeit» ist ein weites und sich rasch entwickelndes Feld. Welche Aspekte begeistern und motivieren Sie am meisten? Gibt es bestimmte Trends oder Durchbrüche, die Sie besonders vielversprechend finden?

Mich fasziniert die «Hügellandschaft» der Forschung und Entwicklung, will heissen: Die Breite und die Tiefe. Unendlich breit sind die Themenfelder: Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Schlaf, mentale Resilienz und der nachweisliche Einfluss dieser Faktoren bis ins Detail auf unsere Zellfitness, auf unseren Stoffwechsel, ja auf die Genetik. Unendlich tief sind die Erkenntnisse, die die Molekularbiologie, die Genetik in den letzten zehn, zwanzig Jahren Forschung ans Tageslicht befördert haben: Warum altern wir? Wie altern unsere so fantastischen Regelmechanismen in unseren Zellen, im Körper – und welche Interventionen könnten diese Alterung aufhalten? Zudem hat Healthy Longevity eine enorme politisch-gesellschaftliche Bedeutung gewonnen: Sämtliche Volkswirtschaften weltweit steuern auf den finanziellen Kollaps zu, weil die Gesellschaften rapide altern und die Leidens- und Krankheitsphasen am Ende des Lebens immer länger und teurer werden. Sie merken: Ich bin eine Healthy-Longevity-Enthusiastin!

Wie gehen Sie in Ihrem täglichen Leben mit dem Konzept der «Langlebigkeit» um? In welchen persönlichen Gewohnheiten oder Philosophien manifestieren sich Ihre Überzeugungen über ein langes und gesundes Leben?

Da kommt täglich Neues hinzu – und manches lasse ich hinter mir. Immer stärker rückt das Thema «Diagnostik» in meinen persönlichen Fokus: Die moderne Longevity-Diagnostik nutzt etliche hochmoderne Tools, die die Schulmedizin noch nicht kennt. Ich möchte so früh wie möglich die Schwerpunkte

meines Alterungsprozesses erkennen, um präventiv aktiv werden zu können. Schulmediziner, die sich in den Longevity-Themen fit machen, sind mir auf diesem Weg die liebsten Begleiter – und die Schulmedizin mit ihrer Diagnostik sind die Basis für gesunde Langlebigkeit schlechthin. Mein persönliches Leben mit dem Longevity-Wissen, das ich in den Jahren gesammelt habe: Sämtliche Lebensstilfaktoren versuche ich zu tracken (auch mit wearables) und zu optimieren ... ohne mich zusätzlich zu stressen oder einzuengen. Biohacker bin ich definitiv nicht. Nahrungsergänzungsmittel wähle und dosiere ich sehr individuell, meine Ernährung ist 80% gemüsebasiert und weitgehend zuckerfrei, ich schaue, dass ich regelmässig laufe und Krafttraining absolviere, dass ich ausreichend, gut schlafe – und Stressmanagement versuche ich auch. Bislang mit mässigem Erfolg (lacht). Übrigens: Off Label Medikamente und hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel teste ich auch: Derzeit Metformin und bald Fisetin.

Wohin, glauben Sie – als führender Kopf in der Diskussion über «Langlebigkeit» –, geht die Zukunft dieses Themas? Stehen wir kurz vor grossen Entdeckungen oder Veränderungen, die unsere Einstellung zum Altern massgeblich verändern?

Früher oder später wird das geschehen. Wer sich allerdings strikt der wissenschaftlichen Prüfverfahren verschreibt und den strengen Prüfverfahren, muss eingestehen, dass die hochwirksamen Therapien noch mehrere Jahre benötigen werden, bis sie auf den Markt kommen. Bis dahin werden allerdings Longevity-Diagnostik und personalisierte Lebensstil- und Nahrungsergänzungs-/Hormon-Empfehlungen so weit professionalisiert und digitalisiert sein, dass sehr vieles an Longevity-Effekten schon bald realisiert werden kann. Der Schlüssel zur gesunden Langlebigkeit liegt allerdings heute – und in der Zukunft – nicht in einer Pille oder Injektion, sondern in unserer eigenen Hand. Nur mit einem konsequent zellgesunden Lebensstil lassen sich Alterskrankheiten von der Bettkante schubsen!

Sie stehen seit vielen Jahren im Rampenlicht der Öffentlichkeit. Wie würden Sie Ihr persönliches Wachstum beschreiben – und wie hängt es

mit der tieferen Botschaft der «Langlebigkeit» zusammen, für die Sie sich jetzt einsetzen?

Mein tiefes Anliegen ist tatsächlich, die Haltung der Neugier auf das Wunderwerk unseres Körpers und des Lebens sowie unsere Verantwortlichkeit, dieses Wunderwerk sorgsam und mit Wissen zu schützen und zu pflegen in die breite Öffentlichkeit zu tragen. Da sich auf dem Feld der Healthy Longevity schon jede Menge Scharlatane und Geschäftemacher eingenistet haben, ist es für mich zum Lebenssinn geworden, in diesem Dschungel Orientierung zu geben. Daran wachse ich.

français Elle vit ce qu'elle fait. Elle est passionnée par la longévité avec un sens de la mesure et de la compétence. Nina Ruge est impliquée depuis des années dans le mouvement de la longévité et se considère à la fois comme une ambassadrice de ce fascinant domaine de recherche et une compagne critique. Elle nous dit ce qui est scientifiquement prouvé et ce qui ne l'est pas. Diplômée en biologie, elle veut toujours en savoir plus, pose des questions, va au cœur du sujet et classe les informations.

Beaucoup connaissent Nina Ruge pour sa longue carrière de journaliste télévisuelle et présentatrice pour ZDF, ARD, Phoenix et 3sat. Elle a présenté «heute journal», «heute Nacht» et d'innombrables talk-shows et émissions télévisées pour la ZDF. Pendant dix ans, elle a été le visage du programme social «Leute heute». Nina Ruge est également engagée dans diverses causes sociales, comme ambassadrice pour l'UNICEF Allemagne, et comme marraine et ambassadrice de nombreux projets et fondations.

Ces dernières années, la journaliste s'est imposée comme une experte du vieillissement en bonne santé et auteure de

nombreux best-sellers. Son sujet, qu'elle défend avec grande passion et dévouement, est la biologie cellulaire du vieillissement et de la longévité en bonne santé. La populaire vulgarisatrice scientifique intervient régulièrement lors de conférences et tables rondes, et présente les dernières découvertes de la recherche et de la science. À ce jour, Nina Ruge a publié quatre best-sellers sur la «longévité saine», écrits de manière compréhensible, aussi passionnants qu'un thriller et surtout encourageants! Le cinquième titre, «**Ab morgen jünger**», sera publié fin février 2025.

Avec la société **staYoung**, qu'elle a fondée avec Christian Kruse début 2024, Nina Ruge souhaite amener encore plus largement le thème de la longévité saine dans la société et l'intégrer à l'agenda des entreprises et des organisations. Chaque semaine, la journaliste scientifique invite des experts, scientifiques et médecins à son **podcast staYoung** et publie le **staYoung Longevity Briefing** avec les nouvelles importantes de la semaine. En Suisse, elle est également en ligne avec Kurt Aeschbacher sur **Blick.ch**: «**Zwäg hoch Zwei - le podcast court pour une longue vie**».

Votre carrière est impressionnante: journaliste, présentatrice de télévision et auteure. Qu'est-ce qui vous a poussée à vous consacrer au thème de la «longévité» dans un nouveau chapitre de votre vie professionnelle?

L'intensité de ma vie professionnelle! Je consacrais passionnément mes journées bien au-delà de la limite des 8 heures, je dormais très peu, je voyageais constamment en avion et mon alimentation était en conséquence pauvre. Je ne parvenais même pas à jongler entre le stress purement positif et les nombreux engagements professionnels. Il y a près de 20 ans, mon médecin généraliste et interniste s'est fortement impliqué dans le thème de la «longévité saine», et il était si bien informé (pour l'époque) que nous avons écrit en-

semble le premier livre sur la longévité de la planète: *Länger jung und gesund mit Nina Ruge und Dr. Knobloch* (Bertelsmann Buchclub, 2008). J'ai grandement bénéficié du fait que j'avais étudié la biologie...

La «longévité» est un sujet vaste et en pleine évolution. Quels aspects vous enthousiasment et vous motivent le plus? Y a-t-il des tendances ou des découvertes que vous trouvez particulièrement prometteuses?

Je suis fascinée par le «paysage vallonné» de la recherche et du développement : l'ampleur et la profondeur. Les sujets sont nombreux et divers: des facteurs liés au mode de vie comme l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, la résilience mentale, et l'influence démontrable de ces facteurs sur nos cellules, notre métabolisme, voire notre génétique. Les découvertes que la biologie moléculaire et la génétique ont apportées au cours des vingt dernières années de recherche sont profondes: pourquoi vieillissons-nous? Comment vieillissent les fantastiques mécanismes de régulation de nos cellules et de nos corps, et quelles interventions pourraient stopper ce vieillissement? La longévité en bonne santé a également pris une importance politique et sociale considérable; toutes les économies mondiales se dirigent vers un effondrement financier en raison du vieillissement rapide des sociétés et de l'allongement des périodes de souffrance et de maladie en fin de vie, devenant de plus en plus coûteuses. Personnellement, je suis passionnée par la longévité en bonne santé!

Comment abordez-vous le concept de «longévité» dans votre quotidien? Quelles habitudes ou philosophies personnelles reflètent vos convictions sur une vie longue et en bonne santé?

Chaque jour, de nouvelles choses s'ajoutent, tandis que d'autres sont laissées de côté. Le thème de la «diagnostic» occupe de plus en plus ma pensée : la diagnostic moderne de la longévité utilise une série d'outils de pointe que la médecine conventionnelle ne connaît pas encore. Je veux reconnaître le plus tôt possible les points focaux de mon processus de vieillissement afin de pouvoir agir préventivement. Les médecins

conventionnels qui se familiarisent avec les thèmes de la longévité sont mes compagnons préférés dans ce voyage, et la médecine conventionnelle, avec ses diagnostics, est la base d'une longévité saine par excellence. Pour ma part, avec les connaissances sur la longévité que j'ai accumulées au fil des ans, j'essaie de surveiller tous les facteurs liés au mode de vie (avec l'aide de dispositifs portables) et de les optimiser... sans me stresser ni me restreindre davantage. Je ne suis certainement pas une biohackeuse. Je choisis et dose les compléments alimentaires de manière très personnalisée, mon alimentation est végétale à 80 % et en grande partie sans sucre, je m'assure de courir et de faire des exercices de renforcement régulièrement, de dormir suffisamment, et j'essaie également de gérer le stress. Jusqu'à présent, avec peu de succès (rires). À propos, j'expérimente également des médicaments off-label et des compléments alimentaires à haute dose: actuellement la metformine, et bientôt la fisétine.

En tant que leader du débat sur la longévité, où pensez-vous que ce sujet se dirige? Sommes-nous sur le point de découvrir des avancées importantes ou des changements qui modifieront significativement notre façon de penser le vieillissement?

Cela arrivera tôt ou tard. Cependant, qui-conque est strictement dévoué à l'expérimentation scientifique et à des procédures de test rigoureuses doit admettre que des thérapies hautement efficaces mettront encore plusieurs années avant d'arriver sur le marché. D'ici là, cependant, la diagnostic de la longévité et les recommandations personnalisées sur le mode de vie, les compléments alimentaires et les hormones auront été suffisamment professionnalisées et digitalisées pour que de nombreux effets de la longévité puissent être rapidement réalisés. Cependant, la clé d'une longévité en bonne santé, aujourd'hui comme demain, ne réside pas dans une pilule ou une injection, mais dans nos propres mains. Seul un mode de vie constamment sain, au niveau cellulaire, peut éloigner les maladies liées à l'âge!

Vous avez été sous les projecteurs du public pendant de nombreuses années. Comment décririez-vous



votre développement personnel et comment se connecte-t-il au message plus profond de la «longévité» que vous promouvez?

Ce qui me tient vraiment à cœur, c'est d'encourager le grand public à adopter une attitude de curiosité envers le miracle de notre corps et de notre vie, ainsi

que la responsabilité que nous avons de protéger et de prendre soin de ce miracle avec attention, savoir et intuition. Comme le domaine de la longévité en bonne santé est rempli de charlatans et d'opportunistes, cela est devenu ma mission de vie de fournir des orientations dans cette jungle. Je grandis à travers cela.



italiano **Vive ciò che fa. È un'apassionata di longevità, con il senso della misura e della competenza. Nina Ruge è coinvolta da anni nel movimento della longevità e si considera sia un'ambasciatrice di questo affascinante campo di ricerca sia una compagna critica. Ci dice cosa è scientificamente provato e cosa no. Laureata in biologia, vuole sempre saperne di più, fa domande, va al cuore della questione e classifica.**

Molti conoscono Nina Ruge per la sua lunga carriera di giornalista televisiva e conduttrice per ZDF, ARD, phoenix e 3sat. Ha presentato «heute journal», «heute Nacht» e innumerevoli talk show e programmi televisivi per la ZDF. Per dieci anni è stata il volto del programma sociale «Leute heute». Nina Ruge è anche impegnata in diverse cause sociali, come ambasciatrice della Germania per l'UNICEF e come patrocinatrice e ambasciatrice di numerosi progetti e fondazioni.

Negli ultimi anni, la giornalista si è affermata come esperta di invecchiamento sano e autrice di numerosi bestseller. Il suo argomento, che porta avanti con grande passione e dedizione, è la biologia cellulare dell'invecchiamento e della longevità sana. La popolare divulgatrice scientifica interviene regolarmente a conferenze e tavole rotonde e presenta le ultime scoperte della ricerca e della scienza. Ad oggi, Nina Ruge ha pubblicato quattro bestseller «Healthy Longevity», scritti in modo comprensibile, emozionanti come un thriller e, soprattutto, incoraggianti! Il quinto titolo «**Ab morgen jünger**» sarà pubblicato alla fine di febbraio 2025.

Con la società **staYoung**, da lei fondata insieme a Christian Kruse all'inizio del 2024, Nina Ruge vuole portare il tema della longevità sana in modo ancora più ampio nella società e inserirlo nell'agenda di aziende e organizzazioni. Ogni settimana, la giornalista scientifica

invita esperti, scienziati e medici al suo **podcast staYoung** e pubblica lo **staYoung Longevity Briefing** con importanti notizie della settimana. In Svizzera, inoltre, è online con Kurt Aeschbacher su **Blick.ch**: «**Zwäg hoch Zwei - il podcast breve per una lunga vita**».

La sua è una carriera incredibile: giornalista, presentatrice televisiva e autrice. Cosa l'ha spinto a dedicarsi al tema della «longevità» in un nuovo capitolo della sua vita professionale?

L'intensità della mia vita professionale! Riempio appassionatamente le mie giornate ben oltre il limite delle 8 ore, dormivo pochissimo, ero costantemente in aereo e avevo una dieta di conseguenza povera - e non mi destreggiavo nemmeno tra lo stress esclusivamente positivo e i tanti impegni professionali. Quasi 20 anni fa, il mio medico di famiglia e internista si è impegnato a fondo sul tema della «sana longevità» ed era così ben informato (per l'epoca) che abbiamo scritto insieme il primo libro sulla longevità del pianeta: «Länger jung und gesund mit Nina Ruge und Dr Knobloch» (Bertelsmann Buchclub 2008). Ho tratto grande vantaggio dal fatto che avevo studiato biologia ...

La «longevità» è un tema ampio e in rapido sviluppo. Quali aspetti la entusiasmano e la motivano maggiormente? Ci sono tendenze o scoperte che ritiene particolarmente promettenti?

Sono affascinata dal «paesaggio collinare» della ricerca e dello sviluppo: l'ampiezza e la profondità. Gli argomenti sono tanti e diversi: fattori legati allo stile di vita come l'alimentazione, l'esercizio fisico, il sonno, la resilienza mentale e l'influenza dimostrabile di questi fattori sulla nostra forma cellulare, sul nostro metabolismo, persino sulla genetica. Le intuizioni che la biologia molecolare e la genetica hanno portato alla luce negli ultimi dieci o vent'anni di ricerca sono profonde: perché invecchiamo? Come invecchiano i fantastici meccanismi di regolazione nelle nostre cellule e nei nostri corpi e quali interventi potrebbero fermare questo invecchiamento? La longevità in salute ha acquisito anche un enorme significato politico e sociale;

tutte le economie del mondo stanno andando verso il collasso finanziario perché le società invecchiano rapidamente e i periodi di sofferenza e malattia alla fine della vita diventano più lunghi e costosi. Personalmente, sono un'appassionata di longevità sana!

Come affronta il concetto di «longevità» nella sua vita quotidiana? In quali abitudini o filosofie personali si manifestano le sue convinzioni su una vita lunga e sana?

Ogni giorno si aggiungono cose nuove e altre le lascio indietro. Il tema della «diagnostica» è sempre più al centro della mia attenzione: la moderna diagnostica della longevità si avvale di una serie di strumenti all'avanguardia che la medicina convenzionale non conosce ancora. Voglio riconoscere il più precocemente possibile i punti focali del mio processo di invecchiamento, in modo da poter agire preventivamente. I medici convenzionali che stanno familiarizzando con i temi della longevità sono i miei compagni preferiti in questo viaggio, e la medicina convenzionale con la sua diagnostica è la base per una longevità sana per eccellenza. Quanto a me, con le conoscenze sulla longevità che ho raccolto nel corso degli anni, cerco di monitorare tutti i fattori dello stile di vita (anche con l'aiuto dei «wearable») e di ottimizzarli... senza stressarmi o limitarmi ulteriormente. Non sono certo una biohacker. Scelgo e doso gli integratori alimentari in modo molto personalizzato, la mia dieta è per l'80% a base vegetale e in gran parte priva di zuccheri, mi assicuro di correre e di fare allenamenti di forza regolarmente, di dormire a sufficienza e cerco anche di gestire lo stress. Finora con scarso successo (ride). A proposito: sto anche sperimentando farmaci off-label e integratori alimentari ad alto dosaggio: attualmente la metformina e presto la fisetina.

In qualità di leader nel dibattito sulla longevità, dove pensa che si stia dirigendo il futuro di questo argomento? Siamo in procinto di importanti scoperte o cambiamenti che modificheranno in modo significativo il modo in cui pensiamo all'invecchiamento?

Prima o poi, questo accadrà. Tuttavia, chiunque sia rigorosamente dedito alla

sperimentazione scientifica e a procedure di test rigorose deve ammettere che le terapie altamente efficaci richiederanno ancora diversi anni prima di arrivare sul mercato. Per allora, tuttavia, la diagnostica della longevità e le raccomandazioni personalizzate sullo stile di vita e sugli integratori alimentari/ormoni saranno state professionalizzate e digitalizzate a tal punto che molti effetti della longevità potranno essere presto realizzati. Tuttavia, la chiave della longevità sana oggi - e in futuro - non sta in una pillola o in un'iniezione, ma nelle nostre stesse mani. Solo con uno stile di vita costantemente sano dal punto di vista cellulare è possibile allontanare le malattie legate all'età!

Lei è stata sotto i riflettori del pubblico per molti anni. Come descriverebbe la sua crescita personale e come si collega al messaggio più profondo di «longevità» che sta promuovendo?

Ciò che mi sta veramente a cuore è incoraggiare il grande pubblico ad assumere un atteggiamento di curiosità verso il miracolo del nostro corpo e della nostra vita, nonché la nostra responsabilità di proteggere e curare questo miracolo con attenzione, conoscenza e intuizione. Poiché il campo della longevità sana è pieno di ciarlatani e approfittatori, è diventato il mio scopo nella vita fornire una guida in questa giungla. Sto crescendo grazie a questo.

instagram. [@nina.ruge.official](https://www.instagram.com/nina.ruge.official)

words. **Christian Kruse + Odyssea Houstis**
photography. **Diyala Kayiran**