



© Axel Springer

KURZ-VITA

Nina Ruge

Wissenschaftsjournalistin, Moderatorin und Longevity-Expertin

- Nina Ruge begann ihre Karriere als Lehrerin für Biologie und Deutsch an einem Gymnasium in Wolfsburg, bevor sie den sicheren Schuldienst verließ, um in Berlin in die Filmbranche einzusteigen. 1987 startete sie ihre Fernsehkarriere bei RIAS TV in Berlin. Es folgten prominente Positionen beim ZDF, darunter die erfolgreichen Formate *heute journal*, *heute Nacht* und *Leute heute*. Parallel dazu moderierte sie zahlreiche Talkshows und TV-Magazine.
- Heute arbeitet Nina Ruge vor allem als Autorin und Wissenschaftsjournalistin mit dem Schwerpunkt auf der *Zellbiologie des Alterns*. Ihr erster SPIEGEL-Bestseller zu diesem Thema „*Altern wird heilbar. Jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkompetenzen*“ erschien 2020. Darauf folgten die SPIEGEL-Bestseller „*Verjüngung ist möglich*“ (2021), „*Das Verjüngungskochbuch*“ (2022) und „*Der Verjüngungsplan*“ (2023).
- Im Jahr 2023 gründete Nina Ruge das Unternehmen staYoung Media GmbH, das sich der Förderung einer gesunden Langlebigkeit im Alter widmet. In ihrem Podcast „StaYoung – der Longevity Podcast“ tauscht sich Nina Ruge wöchentlich mit Expert:innen zum Thema Longevity aus – ein Konzept, das darauf abzielt, die Lebensdauer und Gesundheit von Menschen auf wissenschaftlicher Evidenz in allen Lebensbereichen zu verlängern.
- Nina Ruge engagiert sich u. a. bei UNICEF als Deutschland-Botschafterin, ist Schirmherrin des „Netzwerks von und für Frauen mit Behinderung in Bayern“ sowie Botschafterin der Stiftung „Allianz für Entwicklung und Klima“. Zudem ist sie UN-Dekade-Botschafterin für „Ecosystem Restoration“. Für ihr soziales Engagement wurde sie 2013 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet und erhielt 2022 den Bayerischen Verdienstorden.