Nina Ruge: Mit 68 Jahren zum Jungbrunnen - Ihr Geheimrezept gegen das Altern!

Nina Ruge, 68, kämpft gegen das Altern mit Intervallfasten und Ernährungstipps. Entdecken Sie ihre Methoden zur Jugendlichkeit.

Kein Ort oder keine Adresse angegeben. - Die 68-jährige Nina Ruge führt einen bemerkenswerten Kampf gegen das Altern und erfreut sich nach eigenen Angaben eines biologischen Alters, das sechs Jahre jünger ist als ihr tatsächliches Alter. Die ehemalige ZDF-Moderatorin und Biologin hat sich nicht nur der Wissenschaft des Alterns verschrieben, sondern gibt auch praktische Ernährungstipps in ihrem Buch „Verjüngung ist möglich“. Ihr strenger Ernährungsplan untersagt Süßigkeiten und Fertiggerichte, wobei 80% ihrer Nahrung aus sorgfältig ausgewählten Obst- und Gemüsesorten stammen, viele davon aus eigenem Anbau. Ruge hält ihr Gewicht seit ihrem 18. Lebensjahr konstant bei 56 Kilo und nutzt auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel, um ihre Gesundheit zu fördern.

Nina Ruge praktiziert das Intervallfasten, bei dem sie täglich 16 Stunden ohne Nahrung auskommt. Diese Methode wird von verschiedenen Studien als effektiv zur Verlangsamung des Alterungsprozesses sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bestätigt. Laut den Ergebnissen einer Meta-Analyse der Universität Graz zeigen alle Intervallfasten-Methoden positive Effekte auf Stoffwechselwerte im Vergleich zur herkömmlichen Ernährung. Besonders das Alternate-Day-Fasting hat sich als vielversprechend erwiesen, wenn es um

Gewichtsreduktion und Blutfettwerte geht, wie [Focus.de](#) berichtet.

Ernährungsstrategien und Nahrungsergänzungsmittel

In einem typischen Tag nimmt Ruge täglich 22 verschiedene Nahrungsergänzungsmittel ein. Unter diesen Präparaten befinden sich essentielle Vitamine und Mineralstoffe wie Biotin, Folsäure und Cobalamin. Biotin unterstützt den Fett-, Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel, während Folsäure für die Bildung von Blutkörperchen sorgt und gesundheitliche Risiken senkt. Cobalamin ist notwendig für die Bildung von Proteinen, Blutzellen und Nerven und verhindert Mangelerscheinungen, die insbesondere bei Vegetariern und Veganern auftreten können, wie [Intervallfasten.org](#) erläutert.

Nina Ruge ist nicht nur in der Ernährung aktiv. Sie hat auch eine beeindruckende Fernsehkarriere von über 30 Jahren hinter sich, bei Sendern wie RIAS TV, ZDF, ARD, Phoenix und 3sat. Zudem hat sie mehrere Bestseller veröffentlicht, die sich mit Themen der Zellbiologie und des Alterns beschäftigen. Ihre Werke, wie das „Verjüngungskochbuch“ und „Der Verjüngungsplan“, finden großen Anklang und erweitern das Bewusstsein für gesunde Lebensweisen.

Umstrittene Methoden und persönliche Überzeugungen

Ruge lagert zudem die Abnehmspritze Ozempic in ihrem Kühlschrank, überzeugt von deren potenziellen Langlebigkeits-Effekten. Während Ozempic ursprünglich für Diabetiker entwickelt wurde, steht es aufgrund möglicher Nebenwirkungen in der Kritik. Allergische Reaktionen, Nierenprobleme und Bauchspeicheldrüsenentzündungen zählen zu den möglichen Risiken. Nicht nur Ruge, sondern auch Prominente wie Robert Geiss haben die Anwendung von Ozempic bekannt gegeben.

Insgesamt zeigt das Beispiel von Nina Ruge, wie durch bewusste Ernährung und innovative Ansätze wie Intervallfasten das eigene Wohlbefinden und das empfundene Alter positiv beeinflusst werden können. Ihre Erfahrungsberichte und ihre Publikationen tragen dazu bei, das Bewusstsein für gesunde Lebensweise und Altersforschung zu schärfen. Die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Tipps könnte vielen Menschen als wertvolle Orientierung dienen.

Details	
Ort	Kein Ort oder keine Adresse angegeben.
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.hna.de• www.focus.de• www.intervallfasten.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de