

Science & Society

Nina Ruge

Journalistin, Fernsehmoderatorin, Bestsellerautorin und
Expertin für gesunde Langlebigkeit („Healthy Longevity“)

Vortrag:

„Healthy Longevity. Gib deinem Leben mehr gesunde Jahre“

Donnerstag, 19. März 2026

16:00 Uhr

Hörsaal, Abbe-Zentrum

Beutenberg, Jena

oder

per Livestream



fli

Leibniz-Institut
für Alternsforschung –
Fritz-Lipmann-Institut e.V.



Beutenberg
Campus e.V.

Gefördert durch:



Gottschalk Stiftung
Glücklich und gesund alt werden

Nina Ruge

Healthy Longevity. Gib deinem Leben mehr gesunde Jahre



Foto: Tom Schulze / Riverboat

„Longevity“ ist derzeit ein Mega-Trend – begleitet von Diagnostik-Boom, Nahrungsergänzungsmitteln und vermeintlichen Anti-Aging-Therapien. Zwischen Milliardenmarkt, Selbstoptimierung und Heilungsversprechen stellt sich die Frage: Was ist tatsächlich wissenschaftlich fundiert – und was gehört ins Reich der Mythen?

In der Reihe „Science & Society“ geht die Biologin und Bestsellerautorin **Nina Ruge** diesen Fragen näher auf den Grund. Sie erläutert, was die moderne Alternsforschung heute bereits über die Ursachen des Alterns weiß – von Zellgesundheit und Entzündungsprozessen bis hin zu Biomarkern und moderner Präventionsmedizin.

Neben den zentralen Mechanismen, die Einfluss auf das Altern haben, zeigt sie, wie wir unseren „Healthspan“ – also die gesunden Jahre unseres Lebens – aktiv gestalten können.

Mit Hilfe der „Longevity-Pyramide“ leitet sie konkrete Empfehlungen für den Alltag ab und strukturiert so das komplexe Feld: Welche Rolle spielen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation? Welche diagnostischen Verfahren sind sinnvoll? Was wissen wir über evidenzbasierte Supplemente – und welche innovativen Therapien könnten zukünftig relevant werden?

Der Vortrag verbindet somit aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Impulsen – und stellt die zentrale Frage:

**Was können wir heute bereits tun,
um möglichst lange gesund zu bleiben?**