



## Auf ein Wort mit Nina Ruge

ReiseRubin trifft Nina Ruge bei ihrer Kosmetikerin Liliana Schaub im Beauty Center im Bayerischen Hof in München. Die bekannte Moderatorin kommt gerade von ihrem Weingut in der Toskana.

**Liebe Nina Ruge, Sie haben ursprünglich Lehramt studiert. Heute sind Sie als Moderatorin, Coach und Schriftstellerin eine berühmte Frau und Ikone. Hatten Sie einfach Glück? Was sehen Sie als Erfolgsrezept für Ihre beispiellose Karriere?**

(Lacht) Das mit der ‚berühmten Frau‘ und ‚Ikone‘ empfinde ich als etwas zu hoch gegriffen... Ein Erfolgsrezept? Neugier leben, immer wieder neue Herausforderungen suchen, nicht festhalten an Erreichtem, sondern

loslassen und Risiken eingehen – intrinsisch, aus sich selbst heraus motiviert sein, weil die Aufgaben so spannend sind. Nicht weil Karriere locken könnte. Als Wichtigstes vielleicht: Sich bewusst in den Dienst einer Sache stellen.

**Sie gehen offen mit Ihrem Geburtsdatum um. Wer Ihnen gegenübersteht, denkt, da hat sich ein Zahldreher eingeschlichen. Wie machen Sie das? Was ist Ihr Schönheitsgeheimnis?**

Puh, ich lebe tatsächlich ziemlich körperbewusst, treibe Sport, seit ich denken kann. Heute bevorzugt »Barre Fusion« – eine Art ganzheitliches Zirkeltraining – und schwimme. Ich ernähre mich seit 20 Jahren vegetarisch, achte auf Nahrungsergänzungsmittel und auf mein Ge-

# Check-in INTERVIEW

*Danke für das Gespräch!*

wicht... UND ich gehe regelmäßig zu meiner genialen Kosmetikerin Liliana im Bayerischer Hof in München. Das ist Entspannung pur.

**Welcher Ihrer beruflichen Stationen hat Sie am meisten geprägt?**

Das kann ich tatsächlich nicht sagen. In jeder neuen Station – ob als Studienrätin, Regieassistentin im Filmgeschäft, als Nachrichtenmoderatorin, Konferenzmoderatorin, Vortragsrednerin, Coach oder Buchautorin – sind die Herausforderungen immer wieder neu. Allerdings war das Anfangen immer besonders aufregend – beispielsweise als Nachrichtenmoderatorin im ZDF heute journal.

**Wie haben Sie sich als Jugendliche Ihr Leben in Ihrem heutigen Alter vorgestellt?**

Ich konnte mir absolut nicht vorstellen, wie sich 62 Jahre anfühlen könnten. Zum Glück fühlen sie sich viel jünger an als jedes Klischee suggerieren mag!

**Welchen Tipp geben Sie heute jungen Menschen, die am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn stehen?**

Da zitiere ich den großen Philosophen Ernst Bloch: „Ins Gelingen verliebt sein – nicht ins Scheitern“

**Der ReiseRubin ist ein Reise-Lifestyle-Magazin, das ganz besondere Destinationen und Hotels vorstellt. Was bedeutet Reisen für Sie?**

Bis heute bedeutet Reisen zunächst »Dienstreisen«. Am Rande meiner Dienstreisen liebe ich es Atmosphäre, Menschen, Flair, Besonderes zu erspüren und zu entdecken. In meiner Funktion als UNICEF-Botschafterin habe ich enorm viel Chancenlosigkeit und Elend, aber auch großartige Hilfsprojekte gesehen – in Kambodscha, Nigeria, Südafrika. In Afrika habe ich gerade ganz-

heitlichen Tierschutz erlebt bei einem Besuch der Organisation »African Parks« in deren Naturschutzparks von Ruanda und Sambia. Ansonsten: Kurz-Städtereisen liebe ich, besonders Schiffsreisen. Kleine Boote, Kreuzfahrtschiff – dann wird das Leben bewusst zum ‚Fluss‘.

**Welches war Ihr exotischstes Reiseziel? Wohin wollen Sie unbedingt reisen? Wohin zum zweiten Mal? Und wohin auf keinen Fall noch ein Mal?**

Durchaus exotisch – und leichtsinnig – war ein spontaner Trip mit gemietetem Auto und winzigem Zelt quer durch Alaska zum Mount McKinley mit interessanter Bären-Begegnung... Im übrigen habe ich keine »Muss unbedingt hin«-Reiseziele. Was sich ergibt, ergibt sich.

**Was bedeutet Luxus bei einer Reise für Sie?**

Individualität und Hygiene. Ich meide jeden Massentourismus – und brauche sauberes Wasser, sauberes Essen, saubere Unterkunft.

**Was haben Sie immer im Gepäck?** Genau deshalb Hand-Desinfektion! Ladekabel für mein Smartphone! Telefonnummer der Luftrettung!

**Wohin führt Ihr erster Weg nach einer Reise?**

Wenn meine Hunde und Katzen nicht dabei wären – natürlich zu ihnen! Ich bin nur sehr selten länger weg...

**Planen Sie ein neues Buch? Können Sie schon etwas darüber verraten?**

Selbstbewusst, gesund älter werden – wie geht das? Was weiß die moderne Medizin über Alterungsprozesse? Wie können wir sie steuern und welche Haltung zum Älterwerden macht glücklich? Das sind die Themen!

**Das hört sich spannend an!**