

## Eintritt und Reservierung

Eintritt 3,- €, private Mitglieder frei

Abendkasse ab 18.00 Uhr

Einlass ins Auditorium ab 18.30 Uhr

Reservieren Sie telefonisch oder online.

Am Montag, Dienstag und Mittwoch vor dem jeweiligen Vortrag von 9.00 Uhr-16.00 Uhr

Telefon 089/2179-221

[www.deutsches-museum.de/museumsinsel/tickets](http://www.deutsches-museum.de/museumsinsel/tickets)

## Live-Stream

Der Vortrag wird auf dem Youtube-Kanal des Deutschen Museums live gestreamt.

[www.deutsches-museum.de/livestream](http://www.deutsches-museum.de/livestream)

## Schutz- und Hygieneregeln

Die Vor-Ort Veranstaltung im Auditorium findet zu den dann gültigen Auflagen zur Eindämmung der Corona Pandemie statt.

Die aktuell geltenden Schutz- und Hygieneregeln können Sie nachlesen unter:

[www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)



Ab sofort kann in unseren Veranstaltungen und Führungen im Deutschen Museum eine mobile FM-Anlage zur Hörverstärkung genutzt werden.

## Hinweise zu weiteren Vorträgen

Wir informieren Sie gerne regelmäßig über die nächsten Vorträge des Deutschen Museums. Bitte teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail- und Postadresse mit. Sie erhalten dann Hinweise zu den weiteren Vorträgen unseres Hauses.

Deutsches Museum · Vortragsmanagement · 80306 München

Tel. 089/2179-289, Fax 089/2179-99289

C.Heller@deutsches-museum.de

[www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)

# Deutsches Museum



## Wissenschaft für jedermann

Vorträge im Auditorium



Mittwoch, 29. März 2023, 19.00 Uhr

## Verjüngung ist möglich – Wirklich?

Nina Ruge

# Verjüngung ist möglich – Wirklich?

»The next big thing« – US-Investoren sind elektrisiert, investieren Milliarden in StartUps und Unternehmen der »Longevity«- und »Rejuvenation«-Forschung und Produktentwicklung. Stammzellenzelltherapien sind schon verfügbar, erste Medikamente, Gentherapien sind zum Greifen nah.

Was können wir JETZT schon tun, um gesund zu altern, um unseren »Healthspan« bis ins sehr hohe Alter ausdehnen zu können? Welche Erkenntnisse dazu sind wissenschaftlich gesichert? Kann man »Verjüngungseffekte« exakt messen?

Inhalte:

- »Altos Labs« – JEFF BEZOS investiert in das drei Milliarden Startup zur genetischen Reprogrammierung (Verjüngung von Zellen)
- »Epigenetische Uhr«: Unser biologisches Alter lässt sich seriös messen
- »Langlebigkeitspyramide«: Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzungsmittel: Was weiß man gesichert? (Ninas Kochbuch)
- »Bioverfügbarkeit« von Nahrungsergänzungsmitteln – das Nadelöhr der Langlebigkeit
- »Booster unserer Zellkraftwerke«: NAD+ als Nahrungsergänzung?
- »Booster unserer Zellreinigung«: Spermidin als Hoffnungsträger?
- »Booster unserer Zellfunktionen« Hormonersatztherapie bei Frauen

## Nina Ruge

Nina Ruge verließ das sichere Beamtendasein als Studienrätin für Biologie und Deutsch in Wolfsburg, um in Berlin von der Pike auf das Filmemachen zu lernen, startete dann 1987 bei RIAS TV in Berlin eine steile Fernsehkarriere mit den Stationen »heute journal«, »heute Nacht« und »Leute heute« im ZDF, parallel dazu moderierte sie zahllose Talkshows und TV-Magazine.

Heute ist sie schwerpunktmäßig als Autorin tätig, u.a. als Fachautorin für die ‚Zellbiologie des Alterns‘. Zu diesem Thema erschien 2020 des Grundlagenbuch »Altern wird heilbar. Jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkompetenzen«. 2021 erschien ihr zweites Werk: »Verjüngung ist möglich. Wissenschaftlich erforscht – was wirklich hilft«. 2022 folgte »Das Verjüngungskochbuch. 60 Rezepte für gesunde Langlebigkeit – auf dem neuesten Stand der Forschung« (alle Titel Graefe+Unzer). Alle drei Bücher erklimmen sofort die Bestsellerlisten und sind Longseller bis heute.

Daneben engagiert sich Nina Ruge in vielfältiger Weise im sozialen Bereich. Sie ist Deutschland-Botschafterin für UNICEF, Schirmherrin des »Netzwerks von und für Frauen mit Behinderung in Bayern« sowie Botschafterin der Stiftung »Allianz für Entwicklung und Klima«. Sie ist zudem UN-Dekade-Partnerin »Ecosystem Restoration«.

2013 wurde sie für ihr soziales Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. 2022 erhielt sie den Bayerischen Verdienstorden.