

Alles wird Gut

INTERVIEW MIT NINA RUGE Mit ihrem Lebensmotto „ALLES WIRD GUT“ beendete sie allabendlich die ZDF-Sendung „Leute Heute“ – GOLF aktuell traf die sympathische Moderatorin in München zu einem Gespräch.

GOLFaktuell: Von 1980 bis 1987 waren Sie Lehrerin an einem Wolfsburger Gymnasium, erst Referendarin, dann Studienrätin. Was hat sie damals bewogen, die „sichere Bank“ aufzugeben und ins Mediengeschäft einzusteigen?

Nina Ruge: Christa Wolf hat mir aus der Seele gesprochen, in ihrem Roman „Kindheitsmuster“: „Hinter sich lassen, was keine Herausforderung darstellt“. Ich war bereits mit 23 Jahren Studienreferendarin – und wusste nach fünf Jahren Schule: Das kann nicht alles gewesen sein!

GA: Deutschlands bekannteste TV-Moderatorin, jetzt eine erfolgreiche Buchautorin – das kann doch nicht alles gewesen sein. Was haben Sie noch vor?



Foto: Tedeski

NR: Ich muss keine neuen Gipfel erstürmen. Es ist ein tolles Gefühl, eine sichere Professionalität entwickelt zu haben. Und so moderiere ich einige Sendungen in ARD, ZDF und phoenix, etliche Kongresse, Podiumsdiskussionen und Gala-Veranstaltungen, engagiere mich nach wie vor karitativ.

GA: Sie haben bislang 16 Bücher geschrieben beziehungsweise herausgegeben. Meist behandeln Sie dabei Themen aus dem Gesundheitsbereich und geben Ratschläge für das seelische Wohlbefinden, für das innere Gleichgewicht. Kann man Ihnen eine leicht esoterische Ader unterstellen?

NR: Mit ‚Esoterik‘ habe ich nichts am Hut. Durchaus aber viel mit der Suche und dem Entwickeln immaterieller Werte. Wir leben in einer Zeitenwende. Vieles, was selbstverständlich war an Wohlstand und Versorgungsdenken, wird verschwinden. Wir brauchen eine neue Mitmenschlichkeit, Selbstverantwortung und Bescheidenheit. Und dieser Wandel hat sich ja schon länger angekündigt. Also bin ich ein „Kind dieser Zeit“, das versucht, sich dessen bewusst zu sein, Orientierung zu suchen – und diese in Buchform auch zu geben.

GA: Aktuell ist Ihr Gesundheitsratgeber „Das Geheimnis schöner und gesunder Haut“, der in den Sachbuch-Bestsellerlisten genannt wird und den Sie gemeinsam mit dem Dermatologen Dr. Stefan Duve verfasst haben. Wie kamen Sie dem Geheimnis auf die Spur?

NR: Beim Verfassen dieses Buches habe ich – ähnlich wie bei den vorangehenden Ratgebern – selbst viel gelernt. Denn die fachliche Komponente stammt ja immer von einem ausgewiesenen Spezialisten – in diesem Fall vom renommierten Münchner Dermatologen Dr. Stefan Duve. Zusätzlich hatte ich Professoren, Spezialisten zu Fragen wie „Haut und Hormone“, „Haut und Darm“, „Haut und Stress“ mit im Boot. Ich habe selbst immer wieder Hautprobleme – auch durch 20 Jahre tägliches

Fernseh-Schminken bedingt – und fand kein einziges populärwissenschaftliches Haut-Buch auf dem Markt. So sind wir also dieses Thema angegangen. Mit tollem Erfolg, was uns natürlich riesig freut.

GA: Charity nimmt einen großen Teil Ihrer Zeit in Anspruch. Wo liegen da Ihre Schwerpunkte?

NR: Wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig. Ich engagiere mich seit 12 Jahren für UNICEF. Ich habe die Arbeit vor Ort kennen gelernt, in Nigeria, Südafrika und Rumänien und bin zutiefst beeindruckt von der Intelligenz der Projekte und zugleich von der Nähe zu den Menschen. Das „Netzwerk von und für Frauen mit Behinderung in Bayern“ begleite ich als Schirmherrin seit Jahren, weil mir ein lokales Projekt sehr wichtig ist. Außerdem engagiere ich mich für die „Darmkrebs-Stiftung“, weil Gesundheits-Vorsorge schon so lange mein Thema ist. Und ein Umweltprojekt unterstütze ich: Die Agentur „Unendlich viel Energie“ – hier geht es um das Publimachen von erneuerbaren Energien. Und nicht zuletzt helfe ich dem „Kinder-camp Villa Sans Souci“, das Paul Newman in den USA ins Leben gerufen hat, in Deutschland Fuß zu greifen.

GA: Würden Sie sich als sportlich bezeichnen?

NR: Ich liebe Bewegung, bin aber kein Hochleistungs-Typ. Mindestens dreimal pro Woche Joggen, Yoga, 800-Meter-Schwimmen muss sein.

GA: Welchen Stellenwert nimmt der Golfsport in Ihrer Freizeit ein?

NR: Als Groupie! Mein Mann ist leidenschaftlicher Golfer – und immer, wenn ich es zeitlich schaffe, gehe ich mit ihm über den Platz.

GA: Stellen Sie sich eine Insel des Glücks vor. Wie müsste die aussehen?

NR: Hier und Jetzt.

GA: Ihr Spruch „Alles wird gut“ ist längst Kult. Wollen Sie Ihr Lebensmotto kurz definieren?

NR: Alles hat seinen Sinn. Wenn ich Niederlagen und schwierige Phasen als notwendig begreife für Leben und Glück, wenn ich sie akzeptiere als Chance zu wachsen, dann wird in vielen Lebenslagen alles gut.

Die Moderatorin
Nina Ruge im Gespräch
mit GOLFaktuell