EUROPEAN-NEWS-AGENCY.COM

EUROPEAN NEWS AGENCY

International Press Service

Ressort: Mixed News

Naturheilkunde und Lebensqualität - Longevity 2026

Bad-Dürkheim, 01.09.2026 [ENA]

Longevity bedeutet Langlebigkeit - also die Dauer des Lebens bzw. die Fähigkeit, ein langes, gesundes Leben zu erreichen. In der modernen Nutzung umfasst der Begriff ganz deutlich die Gesundheit, oder anders gesagt, wie lange man gesund und fit bleibt. Und was hat Nina Ruge damit zu tun?

Eine prominente Longevity-Ratgeberin ist Nina Ruge, die am 24. August 2026 ihren 70igsten Geburtstag gefeiert hat. Drei kleine Worte wurden zu ihrem Markenzeichen: "Alles wird gut" und in ihren Büchern gibt sie Tipps für gesundes Altern. Das sechste Buch "Alles wird gut, aber nicht von alleine" ist kurz vor ihrem Geburtstag erschienen. Nina Ruge ist auch eine gefragte Vortragsrednerin und warnt vor übertriebenen Longevity-Exzessen. Ihr persönlicher Wendepunkt kam im Alter von 50 Jahren, als sie kurz vor einem Burnout stand. Ein Internist brachte sie damals auf den Weg zu einem gesunden Lebensstil, dem sie bis heute treu geblieben ist. Seit mehr als 20 Jahren lebt sie vegetarisch, und Zucker ist in ihren Augen ein Zellgift.

Ein langes Leben in Gesundheit und Vitalität – das ist das Ziel von „Longevity“, dem diesjährigen Thema des „Tags der Naturheilkunde“, der bundesweit im Herbst 2026 in verschiedenen Städten stattfindet. Aktuelle Erkenntnisse zeigen: Nur etwa 10 bis 20 Prozent des Alterungsprozesses sind genetisch bedingt. Den weitaus größeren Einfluss haben Lebensstil und Umweltfaktoren. Wer gesund altern möchte, kann selbst viel dazu beitragen. Zu den wichtigsten Bausteinen zählen der Verzicht auf Nikotin, ausreichend erholsamer Schlaf, eine überwiegend pflanzliche und naturbelassene Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie soziale Kontakte und seelisches Wohlbefinden.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ein ganzheitlicher Ansatz nachhaltiger wirkt als einzelne Maßnahmen.
Dass gesundes Altern möglich ist, zeigen auch Regionen mit besonders hoher Lebenserwartung wie Okinawa in Japan. Dort tragen eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und eine gesundheitsfördernde Lebensweise dazu bei, bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Der Deutsche Naturheilbund greift diese Erkenntnisse im Rahmen des diesjährigen Tags der Naturheilkunde auf.

In den örtlichen Naturheilvereinen vermitteln im Laufe des Herbstes Ärzte, Heilpraktiker und weitere Experten praxisnahes Wissen rund um Naturheilkunde und Gesundheitsvorsorge. Vorträge, Workshops und regionale Ausstellungen zeigen, wie sich bewährte naturheilkundliche Ansätze einfach und alltagstauglich

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

in das eigene Leben integrieren lassen. Vom 12. September bis 15. November 2026 laden 13 regionale Naturheilvereine bundesweit zu Vorträgen, Workshops und Ausstellungen ein.

Besucherinnen und Besucher erhalten praxisnahe Anregungen, wie sie mit Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Entspannung und weiteren naturheilkundlichen Methoden ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Der Tag der Naturheilkunde wurde 2008 vom Deutschen Naturheilbund als bundesweiter Gesundheitstag ins Leben gerufen und ist beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit eingetragen. Auf der Webseite www.naturheilbund.de ist eine Auflistung aller Vereinsveranstaltungen mit detaillierten Informationen vorhanden.

Bericht online lesen:
https://www.en-a.ch/mixed_news/_naturheilkunde_und_lebensqualitaet_longevity_2026-94297/

Redaktion und Verantwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Friedrich S. Lenz

Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.