

24.03.2022 - 09:15 Uhr

Nina Ruge: "Wenn es außen dunkel ist, dann muss ich halt von innen leuchten"

The magazine cover features a large portrait of Nina Ruge in a dark purple dress with a gold chain necklace. To her right is a smaller portrait of Nicole Coste in a blue dress. The background is a scenic view of a coastal town on a cliffside. The magazine title 'Gala' is prominently displayed in white on a red background in the top left. Text on the cover includes the website 'gala.de | NR. 13 | 24. März 2022 | Deutschland 3,80 €' and the main headline 'DIE MACHT DER EX'. Below the headline is a sub-headline: 'FÜRSTIN CHARLÈNE ist gerade erst nach Monaco zurückgekehrt. Prompt sorgt Alberts langjährige Geliebte erneut für Unruhe'. Three smaller preview boxes are on the left: one for Michelle Hunziker with the headline 'WAS LÄUFT DA MIT DEM SCHÖNEN ARZT?', one for Boris Becker with 'SO HART IST SEINE RICHTERIN', and one for an Oscar countdown with 'Die Stunde der Power Paare' featuring Javier Bardem and Penélope Cruz. A bottom-left preview box features Nina Ruge with 'MEINE GLÜCKSREZEPTE'. A barcode and ISSN information are in the bottom right corner.

gala.de | NR. 13 | 24. März 2022 | Deutschland 3,80 €

Gala

MICHELLE HUNZIKER
WAS LÄUFT DA MIT DEM SCHÖNEN ARZT?

BORIS BECKER
SO HART IST SEINE RICHTERIN

OSCAR-COUNTDOWN
Die Stunde der Power Paare
Javier Bardem & Penélope Cruz

DIE MACHT DER EX

FÜRSTIN CHARLÈNE ist gerade erst nach Monaco zurückgekehrt. Prompt sorgt Alberts langjährige Geliebte erneut für Unruhe

Nicole Coste

NINA RUGE
MEINE GLÜCKSREZEPTE

ISSN 1111-9009
Erscheinungsort: Hamburg
Erscheinungsjahr: 1977
Erscheinungsfrequenz: 12x jährlich
Erscheinungstermin: 1. März
Erscheinungsort: Hamburg
Erscheinungsjahr: 1977
Erscheinungsfrequenz: 12x jährlich
Erscheinungstermin: 1. März

Hamburg (ots) -

Sie stand jahrelang jede Woche vor der Kamera, führte ein hektisches Leben als Journalistin und "Leute heute"-Moderatorin - nun übt sich Nina Ruge, 65, darin, innere Ruhe zu finden, gerade in schwierigen Zeiten wie diesen.

In der aktuellen GALA (Heft 13/2022, ab heute im Handel) spricht sie über ihr Lebensmotto: "Wenn es außen dunkel ist, dann muss ich halt von innen leuchten. Ein wesentlicher Motor eines gelungenen Lebens ist die Erkenntnis, dass ich für meine Stimmung selbst verantwortlich bin."

Zu ihren täglichen Achtsamkeitsübungen gehört es, sich "Goldnugget"-Momente zu schaffen. "Mit Goldnuggets feiern wir den Moment, das Leben - und die Dankbarkeit dafür. Als ich neulich am Morgen joggen war, wand sich ein großer, fatter Regenwurm vor mir auf dem Asphalt. Ich habe ihn hochgenommen, angeschaut und ihm gesagt: "Hey, Horst, du darfst weiterleben."

Auch wenn sie durch Meditation inzwischen sehr gut darin sei, sich nicht von äußeren Einflüssen aus der Ruhe bringen zu lassen, gerate auch sie an ihre Grenzen: "Wenn ich jemandem ausgeliefert bin, der dummdreist und plump ist, aber am längeren Hebel sitzt, ist Schluss damit, das Leben zu feiern."

Diese Meldung ist mit Quellenangabe GALA zur Veröffentlichung frei.

Pressekontakt:

GALA
PR / Kommunikation
Sophie Charlotte Herzberg
Gruner + Jahr GmbH
Tel.: +49 (0) 40/ 3703 - 3884
E-Mail: herzberg.sophie-charlotte@guj.de
www.gala.de

Medieninhalte



Nina Ruge: "Wenn es außen dunkel ist, dann muss ich halt von innen leuchten" / Cover GALA 13/2022 (EVT: 24. März 2022) / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6106 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100014862/100886980> abgerufen werden.