



#141

Anna Kraft über MS & Fatigue: Ernährung, Pacing & Supplements

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

Die Sportjournalistin und ehemalige Leistungssportlerin Anna Kraft spricht mit den Hosts Mario und Max über ihren Umgang mit der Diagnose Multiple Sklerose (MS) und der damit verbundenen Fatigue. Im Fokus stehen ihre radikale Ernährungsumstellung durch den Verzicht auf Zucker und Gluten, ihr angepasstes Energiemanagement (Pacing) im Alltag sowie ihre Erfahrungen mit Supplements. Sie berichtet, wie diese Maßnahmen ihre Energie und Lebensqualität entscheidend verbessert haben.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Eine konsequente Ernährungsumstellung, insbesondere der Verzicht auf Zucker und Gluten, kann die Energie bei Fatigue-Symptomen erheblich steigern.
- 02** Gezieltes Energiemanagement, auch Pacing genannt, hilft, den Alltag besser zu bewältigen. Kurze, bewusste Pausen ohne Ablenkungen sind dabei ein zentrales Element.
- 03** Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte auf Basis von Blutwerten erfolgen, um Mängel gezielt auszugleichen und Überdosierungen, speziell bei fettlöslichen Vitaminen, zu vermeiden.
- 04** Ein niedriger Proteinkonsum kann zu Defiziten bei essenziellen Aminosäuren führen. Eine proteinreiche Ernährung, ggf. ergänzt durch Shakes, kann die Leistungsfähigkeit unterstützen.
- 05** Anna Kraft nutzt die kalte Dusche am Morgen als täglichen Biohack, um energiegeladen in den Tag zu starten.
- 06** Die eigene Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen und präventiv zu handeln ist eine zentrale Botschaft, unabhängig davon, ob eine chronische Erkrankung vorliegt oder nicht.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Diagnose und der Weg zur Ernährungsumstellung

Mit 30 Jahren erhielt Sportjournalistin Anna Kraft die Diagnose Multiple Sklerose. Ein Hauptsymptom ist für sie die Fatigue, eine lähmende Erschöpfung. Nachdem sie aufgrund von Energiemangel eine Sendung misslungen moderierte, empfahl ihr Neurologe eine Ernährungsumstellung. Daraufhin verzichtete sie radikal auf Zucker und Gluten, was anfangs schwerfiel, aber nach etwa drei Wochen zu einem deutlichen Energieanstieg und einer Veränderung des Geschmackssinns führte.

Praktische Umsetzung der neuen Ernährung

Die Ernährungsumstellung bedeutete für Anna, das Kochen neu zu lernen. Statt verarbeiteter Weizenprodukte wie Pasta und Brot isst sie nun basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Reisprodukte und Porridge. Sie achtet auf unverarbeitete Produkte, nutzt Agavendicksaft statt Industriezucker und bereitet viele Mahlzeiten vor (Meal Prep), um auch unterwegs ihre Ernährung beizubehalten. Ihre Familie hat sie schrittweise an die neue Kost gewöhnt.

Pacing: Energiemanagement im Alltag

Um ihre Energie besser einzuteilen, praktiziert Anna sogenanntes Pacing. Sie startet früher und ruhig in den Tag, oft mit einer kalten Dusche. Entscheidend sind für sie tägliche, bewusste Pausen von etwa fünf Minuten, in denen sie ohne jegliche Ablenkung (Handy, Musik) zur Ruhe kommt. Diese kurzen Auszeiten nimmt sie sich gezielt, sogar direkt vor einer Sendung, um ihre Pace zu halten und leistungsfähig zu bleiben.

Blutwerte und gezielte Supplementierung

Gemeinsam mit den Hosts analysierte Anna ihre Blutwerte, um Mängel aufzudecken. Dabei fielen ein niedriger Eisenwert (Ferritin) und Defizite bei essenziellen Aminosäuren aufgrund geringen Proteinkonsums auf. Auch ihr Vitamin-D-Spiegel war trotz Einnahme zu niedrig. Auf Basis dieser Daten passt sie nun ihre Supplementierung gezielt an, um Mängel auszugleichen und ihre Energie zu verbessern. Sie betont, wie wichtig eine solche datenbasierte Herangehensweise ist, anstatt wahllos Produkte einzunehmen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Setze auf eine Ernährung ohne prozessierte Lebensmittel, insbesondere ohne zugesetzten Zucker und Gluten, um das Energielevel zu steigern.
- Integriere kurze, bewusste Pausen von 5 Minuten in den Alltag, in denen du ohne Ablenkungen zur Ruhe kommst, um dein Energielevel zu managen.
- Lasse regelmäßig deine Blutwerte (z.B. Vitamin D, Eisen, Aminosäuren) überprüfen, bevor du Supplements einnimmst, um gezielt und bedarfsgerecht zu ergänzen.
- Beginne den Tag mit einer kalten Dusche, um den Kreislauf anzuregen und wacher zu werden.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Multiple Sklerose (MS)	Chronisch-entzündliche neurologische Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems. Anna Kraft ist daran erkrankt.
Fatigue	Ein Symptom, das oft bei MS auftritt und als überwältigende, lähmende Erschöpfung beschrieben wird. Es war der Hauptauslöser für Anna Krafts Lebensstiländerungen.
Pacing	Eine Strategie zum Energiemanagement, bei der man seine Aktivitäten bewusst plant und über den Tag verteilt, um Überlastung und Erschöpfung zu vermeiden.
Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)	Vitamine, die im Körper gespeichert werden können. Eine unkontrollierte, hochdosierte Einnahme kann zu schädlichen Überdosierungen führen und sollte vermieden werden.

Gluten- und Zuckerverzicht

Die zentrale Ernährungsumstellung von Anna Kraft, die zu einer deutlichen Verbesserung ihrer Energie und ihres Wohlbefindens führte.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.