

# Feil / Feil

## Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen

Leseprobe

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

von [Feil / Feil](#)

Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil



<http://www.unimedica.de/b17802>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## Ernährung: Aktiviere deinen Fettstoffwechsel

Um den Fettstoffwechsel zu aktivieren, dadurch ein paar überflüssige Kilos los zu werden sowie durch eine gute Mitochondrienbildungen einen spürbaren Trainingserfolg zu erzielen, sollte die

Ernährung kohlenhydratreduziert, fett-schlau und hochwertig im Bereich Eiweiß sein. Was bedeutet das genau? Wie sollte die Kalorienaufteilung aussehen?

### Kalorienaufteilung Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett

Früher empfahl man Sportlern eine Kalorienverteilung von etwa 60 % Kohlenhydraten, 25% Fett und 15% Eiweiß.

Heute weiß man, dass Fett und Eiweiß viel wichtiger sind als Kohlenhydrate. Außerdem wissen wir, dass für einen

Leseprobe von W. Feil / F. Feil, „Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen“ Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

verbesserten Fettstoffwechsel, für eine

verbesserte Regeneration und für ein gestärktes Immunsystem das Verhältnis der Kalorienaufnahme in etwa wie folgt sein sollte: 30% Kohlenhydratkalorien, 50% Fettkalorien und 20 % Eiweiß (siehe Abb. 1 früher und 2 heute).

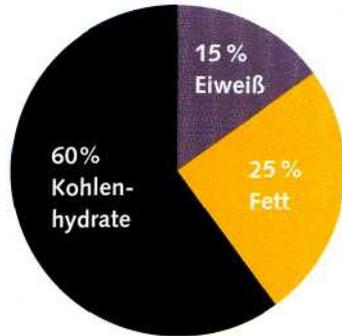


Abb. 1 Kalorienaufteilung früher

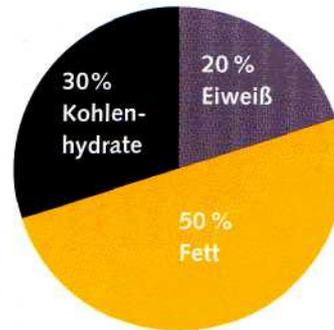


Abb. 2 Kalorienaufteilung heute

Bei einem 70 kg schweren Menschen und einer Kalorienaufnahme von 2000 Kilokalorien bedeutet das umgerechnet etwa

täglich 600 Kilokalorien aus Kohlenhydraten, 1000 Kilokalorien aus Fett und 400 Kilokalorien aus Eiweiß.

Tab. 1 Kalorienverteilung nach Dr. Feil

Anteil Kalorien	Lebensmittelverteilung
600 Kilokalorien aus Kohlenhydraten	150 g Kohlenhydrate hauptsächlich in Form von Gemüse
1000 Kilokalorien aus Fett	110 g Fett in Form von Nüssen (Walnüssen, Cashewkernen, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Hanfnüssen), dunkler Schokolade, fetten Milchprodukten (Butter, Vollmilch, Sahne, fetter Käse) und hochwertigen Ölen (Olivenöl, Speiseleinöl, Biokokosöl, Palmöl)
400 Kilokalorien aus Eiweiß	100 g Eiweiß, hauptsächlich in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Linsen, Erbsen und Nüssen

## Kohlenhydratreduzierte Ernährung

Lange wurden Kohlenhydrate von Wissenschaft und Medizin als ideales Kraftfutter für Sportler gepriesen. Begründet wurde das damit, dass Kohlenhydrate die einzige Energiequelle seien, die Sportler bei intensivster Belastung verwerten können. Neueste Forschungen belegen, dass diese Empfehlungen den Trainingsfortschritt und langfristig auch die Gesundheit negativ beeinflussen. Wenn man dauerhaft viele Kohlenhydrate zu sich nimmt, sind die Kohlenhydratspeicher immer gefüllt. Der Fettstoffwechsel wird nicht aktiviert und der Körper spricht schlechter auf Insulin an. In Folge erhöhen sich die Entzündungen im Körper, oft kommt es zu Mängeln bei Vitaminen und Mineralien. Das bedeutet für Sportler, dass

sie schlechter regenerieren und so auch schlechtere Leistungen erbringen. Nicht alle Kohlenhydrate sind jedoch gleich zu bewerten.

### Einfache und komplexe Kohlenhydrate

Die frühere Empfehlung, einfache Kohlenhydrate (= Zucker) zu meiden und dafür auf komplexe Kohlenhydrate (= Stärke) zu setzen, ist nach heutigem Kenntnisstand nicht mehr zielführend. Vielmehr achten wir heute auf die Zusammensetzung der Kohlenhydrate: Wie viel Glukose und Fruktose sind enthalten, wie hoch ist der glykämische Index (also die Blutzuckererhöhung) des einzelnen

**TIPP** Obst essen – aber richtig

Obst ist gesund und enthält wichtige Vitamine sowie Antioxidantien. Aufgrund des Zuckers solltest du jedoch nicht mehr als zwei bis drei Portionen pro Tag essen, diese bevorzugt direkt zum Essen oder in Kombination mit etwas Quark, Hüttenkäse oder Nüssen. Besonders gut sind Beeren, da diese wenig Fruktose enthalten.

Von Obstsäften oder Saftschorlen raten wir ab: Ein Liter Apfelschorle enthält ca. 50 g Zucker, davon 25 g Fruktose. Diese zusätzliche Kohlenhydratmenge passt nicht in die TRAIN-LOW-Strategie, die Mitochondrien zu stärken. Außerdem erhöht der Zucker aus der Apfelschorle den Hunger.

durch den Glukosegehalt an und sinkt genauso schnell wieder ab; kurz danach verspürt man wieder Hunger. Der Appetit wird angeregt, und der Körper verlangt nach weiteren Kohlenhydraten. Sind diese gerade nicht verfügbar, sinkt deine Konzentration sehr schnell und du fühlst dich schlapp.

**Beeren**

Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren enthalten sehr viele entzündungssenkende Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Im Gegensatz zu Obst enthalten Beeren deutlich weniger Zucker und sollten deshalb häufig verzehrt werden.

**Salat und Gemüse**

Kohlenhydrate in Form von Salat und Gemüse und auch Obst liefern wichtige Vitamine und Mineralien. Die brauchst du, damit dein Körper rundläuft, damit du vital bist und viel Lebensenergie hast. Ebenso enthalten Gemüse und Obst eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen wie z. B. die Polyphenole, die dich vor Infektionen schützen und deine Gesundheit erhalten.

An Kohlenhydraten in Form von Gemüse solltest du niemals sparen. Obst dagegen hat einen hohen Zuckergehalt. Deshalb empfehlen wir, trotz des hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, nicht mehr als zwei bis drei Portionen Obst am Tag. Wenn du Obst kaufst, dann am besten frisches, regionales und saisonales.



## Regeneration: So erholst du dich am schnellsten

Vor dem Wettkampf ist nach dem Wettkampf. Da du beim Wettkampf alles gegeben hast, solltest du dich auch nach dem Wettkampf hochwertig versorgen, um die hormoneile und strukturelle Regeneration einzuleiten. Dabei gelten die gleichen Empfehlungen wie zuvor im Training: Zur Regeneration nach dem Wettkampf solltest du ausreichend

Eiweiß, insbesondere die Aminosäuren Arginin und Leuzin, sowie die Mineralien Zink, Magnesium und Selen aufnehmen. Auch borreiche Lebensmittel sollten wieder eingesetzt werden. Selbstverständlich solltest du dir im Ziel auch etwas gönnen. Iss am besten das, auf was du schon seit längerem Lust hast, dir aber aufgrund deiner Vorwettkampfzeit aufgespart hast.

## Strategie für Etappenrennen oder mehrere Wettkämpfe hintereinander

Wenn du ein Etappenrennen absolvierst oder zwei Wettkämpfe hintereinander hast, solltest du, um schnell wieder Leistung erbringen zu können, auf die Turbo-Regenerationsstrategie setzen. Diese hilft dir dabei, deine Kohlenhydratspeicher innerhalb kürzester Zeit aufzufüllen und bereits am nächsten Tag wieder mit voller Power an den Start zu gehen. Am Abend solltest du dann den gleichen Ernährungsplan durchführen wie am Vorabend des Wettkampfs (siehe S. 96).

### Turbo-Regeneration

Für die Turbo-Regeneration solltest du dich im sogenannten OPEN WINDOW strukturell und hormonell erholen. Unter OPEN WINDOW versteht man die Zeit nach einer intensiven Belastung, in der dein Körper viel anfälliger ist für Krankheitserreger. Sie kann je nachdem mehrere Stunden dauern oder bis zu drei Tagen.

Zusätzlich solltest du in den ersten 20 Minuten nach Erreichen des Ziels viele Kohlenhydrate (2 g pro Kilogramm Körpergewicht) zu dir nehmen. Diese Mengen sind

am besten über Säfte, Dinkel-Salzstangen und Malzbier zu erreichen. Da Salz bzw. Natrium die Aufnahmegeschwindigkeit von Kohlenhydraten und Flüssigkeit im Darm erhöht, solltest du bei der schnellen Kohlenhydratspeicher-auffüllung auch immer etwas Salz zu dir nehmen. Ebenso brauchst du Wasser und Kalium, da die Kohlenhydrateinlagerung in Muskulatur und Leber immer an Wasser und Kalium gebunden ist. Eine neue Studie konnte darüber hinaus zeigen, dass auch Kaffee die Kohlenhydratauffüllung nach dem Sport erhöht und zusätzlich zu einer verstärkten Ausschüttung des Regenerationshormones Insulin führt.

### **TURBO-REGENERATION**

**Aufnahme in den ersten 20 Minuten nach der Belastung**

- 2 g Kohlenhydrate in Form der Kaliumspender Fruchtsäfte und Rosinen und der Natriumspender Dinkel-Salzstangen
- 0,4 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, davon 6 g Arginin und 3000 mg Leuzin
- 100–300 mg Magnesium
- 10–20 mg Zink
- mindestens 50 µg Selen
- mindestens 6–9 mg Bor
- einige Tassen Kaffee



## UMSETZUNG DER F-AS-T FORMEL

Wie du inzwischen weißt, besteht die F-AS-T-Formel aus mehreren wichtigen Bausteinen. Wenn es dir gelingt, möglichst viele der Tipps umzusetzen, wirst du sehen, wie du innerhalb kürzester Zeit aktiver durchs Leben gehst, überschüssige Pfunde verlierst und nicht

so leicht von Verletzungen heimgesucht wirst. Da du keine verletzungs- und immunbedingten Ausfälle mehr zu befürchten hast und außerdem mehr Fett verbrennst anstelle von Kohlenhydraten, wirst du nach und nach deutlich stärker und schneller.

### Die F-AS-T Formel im Überblick

Die folgende Grafik (Abb. 12) hilft dir dabei, die F-AS-T-Formel leichter zu erfassen. Schau sie dir monatlich an, um in Vergessenheit Geratenes zu entdecken.

#### Die F-AS-T-Strategie mit fertigen Sporternährungslösungen

Selbstverständlich kannst du die Strategie auch mit fertigen Sporternährungslösungen umsetzen (Abb. 13). So habe ich als wissenschaftlicher Leiter von ultraSPORTS über die Jahre ein umfassendes Produktsortiment entwickelt, mit dem die F-AS-T-Formel leicht umzusetzen ist. Natürlich stehen die ultraSPORTS-Produkte in der F-AS-T-Formel nur sinngebend für weitere, auf dem Markt verfügbare Produkte. In der Erklärung findest du deshalb auch sinnvolle Alternativen, wenn vorhanden.

#### Dopingreinheit

Da ich mit meinen Athleten verbunden bin und ihren Wettkämpfen ebenso entgegenfahre wie sie selbst, ist für mich die Qualität, die Reinheit und Wirksamkeit der Produkte erste Priorität. Als wissenschaftlicher Leiter von ultraSPORTS achte ich deshalb schon seit Anfang an auf zertifizierte Vorlieferanten, auf ausschließliche Produktion in Deutschland sowie auf Dopingreinheit. Letztere kontrolliert ultraSPORTS seit 2001 bei allen Produkten auf Dopingfreiheit. Im Jahr 2014 fing ultraSPORTS zudem an, jede einzelne Produktion von Sportgetränken, Energiegels, Gel-Chips und sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln einer ausführlichen dopingrechtlichen Reinheitskontrolle durchzuführen, sodass für den Anwender eine größtmögliche Sicherheit gegeben ist.

Abb. 11 Die F-AS-T-Formel im Überblick

	<b>F</b> Feststoffwechsel	<b>AS</b> allgemeine Stabilität	<b>T</b> Top-Leistung im Wettkampf	
	<b>TRAIN-LOW</b> (Training mit niedrigen Kohlenhydratspeichern)	Funktionelles Training, Ausrollen, kalt Duschen	In der letzten Woche: Training zurückfahren	Training
	wenig Kohlenhydrate, fettlos, hochwertiges Eiweiß, Mahlzeitenhäufigkeit: 2-3	Kräuter & Gewürze, Darmstabilisierung, gute Eisenwerte	<b>COMPETE-HIGH</b> (volle Speicher), Kohlenhydrate + Eiweiß, dunkle Schokolade (ab 70%), Rote Bete, Koffein, Zimt, Arginin	Ernährung
	Vitamin D	Vitamin D, Kieselsäure, Gelenknährstoffe	Ingwer, Rhodiola	schützende Nährstoffe
	Wasser, verdünnte Sportgetränke, Arginin, Notfall: Gel-Chip	Sportgetränke mit Kohlenhydraten und Eiweiß (3 : 1), ≥ 800 mg / l Natrium	Kohlenhydrate + Eiweiß, Arginin, Gels, Gel-Chips, Rhodiola	Trainings- & Wettkampfvorsorgung
	In den ersten zwei Stunden: Kohlenhydratarme Mahlzeit mit hochwertigem Eiweiß	Molkenprotein, Zink, Selen, Magnesium, Arginin	Molkenprotein, Zink, Selen, Magnesium, Kohlenhydrate, Arginin	Regeneration

Leseprobe von W. Feil / F. Feil,  
 „Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen“  
 Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil  
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
 Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Feil / Feil

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

Was erfolgreiche Sportler anders machen

200 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)