



Zahlreiche Sportfreundinnen und -freunde posten auf den bekannten sozialen Kanälen stolz ihre Neuerwerbung des Trainingswinters. Diesmal wird allerdings weniger ein neuer Straßen- oder Unterholzhobel, neue Laufschochen oder der neue Neoprenanzug gepostet, als vielmehr eine Ansicht eines 200 Seiten starken, im November 2014 in der 2. Auflage erschienenen Werkes, um das sich in Sportlerkreisen förmlich gerissen wird.

Aber warum?

„Was erfolgreiche Sportler anders machen,“ tönt einem der Untertitel des Werks [Die F-AS-T Formel](#) der [Forschungsgruppe Dr. Feil](#) herausfordern wie Neugier haschend entgegen und scheint mehr noch ein ambitioniertes Arbeitsprogramm zu sein. Kurz nachgedacht. *Wer will denn wohl nicht erfolgreich sein im Sport?* Die Neugier ist geweckt. Mit welchen sportwissenschaftlichen, biologischen und alltäglichen Mythen wird diesmal aufgeräumt? Wir wollen es genau wissen – **was ist so revolutionär an der F-AS-T Formel?**

So skeptisch wie man zunächst diesem Werk gegenüber tritt, ebenso schnell verfliegt jene Skepsis auch wieder, denn diese Formel klingt nicht nur simpel wie erfolgsversprechend, sondern ist wissenschaftlich belegt und bereits mehrfach erfolgreich angewendet worden. Wie bei jeder Theorie hat auch diese eine einzige Tücke: die Umsetzung in die Praxis. Aber auf Anfang.

F-AS-T - DIE Formel zum sportlichen Erfolg?



Grob beschrieben geht es in diesem Buch vor allem um eine **neu definierte Formel für Leistungsentwicklung im Sport** – kurz: um die **F-AS-T FORMEL**.

Dabei steht F-AS-T abgekürzt für:

F= Fettstoffwechsel

AS= allgemeine Stabilität und

T= Topleistung im Wettkampf.

Damit umfasst diese Formel also alle Bereiche der sportlichen Leistungsentwicklung und ist von ambitionierten Sportlern, Profis und Hobbysportlern gleichermaßen zur Anwendung geeignet. Denn ob Ausdauer- oder Kraftsport ist sekundär – **von diesem umfassenden, neuen Ratgeber profitieren alle Sportler.**



In fünf Kapiteln wird Schritt für Schritt gezeigt, was es mit der F-AS-T-Formel auf sich hat und konkret wie man sie individuell in der Praxis umsetzen kann. Ohne ins Detail gehen zu wollen – so werden nicht nur essentiellen *Does and Dont’s* für den erfolgreichen Sportler dargelegt, sondern es wird auch mit so manchem Mythos der Trainingslehre aufgeräumt. Wichtige Fragen sind dabei:

- wie gelingt es mehr vom ungewünschten **Fett zu verbrennen**, um die notwendige **Leistung nachhaltig und zielorientiert zu steigern**?
(Stichworte: [Fettstoffwechselaktivierung](#) und Senkung des Körperfettanteils)
- wie kann das Immunsystem **stabilisiert** und der gesamte Bewegungsapparat, also die Sehnen, Bänder, Knorpel und Gelenke, sowie die gesamte Muskulatur, so **gekräftigt** werden ohne zu viel unnötige und unbrauchbare Muskelmasse aufzubauen ?
(Stichworte: Ernährungskoordination und allgemeine Stabilisation)
- Wie kann ich mich für den Tag X in **Top-Leistung** bringen ohne dabei Negativanzeichen wie Entzündungsreaktionen oder Übertrainingssymptome zu übersehen?
(Stichwort: Trainingsplanung)
- und wie kann ich als Athlet **intelligente Regenerationsstrategien** entwickeln um Trainingsreize am effektivsten umzusetzen?
(Stichwort: Regeneration)

Formeltheorie in Praxis mehrfach bestätigt

Basierend auf gesammelten Erfahrungswerten aus Trainings- und Wettkampfstrategien der von der Forschungsgruppe Dr. Feil betreuten Athletinnen und Athleten bildet dieses Werk einen **umfassenden Ratgeber** nach neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

„Dass die Formel funktioniert, haben die Wissenschaft und unsere Athleten eindrucksvoll bewiesen. Wir sind uns sicher, dass die F-AS-T FORMEL auch bei Ihnen funktioniert. Wir können Ihnen versprechen, dass schon bei Umsetzung von nur 60 bis 80 % der Formel Sie merken werden, wie Sie immer leistungsfähiger und seltener krank werden. Auch wird es ihnen immer besser gehen.“

So wird es auf der Homepage der Forschungsgruppe Dr. Feil zu diesem Werk versprochen. Sicher ist, dass die **sportwissenschaftlichen Erkenntnisse praxiserprobt** sind und in unterschiedlichen, unabhängigen **wissenschaftlichen Studien bestätigt** wurden. Ein **ausführlicher Praxisteil** mit Übungen, Rezepten und Trainingsempfehlungen, sowie ein Nährstofflexikon runden das Buch ab und machen es zu einer sinnvollen **Basislektüre im Sportlerbuchregal**.

Die Autoren - keine zwei Unbekannten

Die beiden Autoren, Dr. Wolfgang Feil und Frederike Feil M.Sc., wissen sehr genau, was sie hier in Zusammenarbeit mit ihrer Forschungsgruppe an der Universität Heilbronn zusammengestellt haben. „**Wie der Vater, so die Tochter**“ gilt es in diesem Fall zu sagen. Während der Vater, Dr. Wolfgang Feil, allerdings mehr der Theoretiker ist (anerkannter Sportwissenschaftler, Biologe und Berater zahlreicher Spitzensportler), ist die Tochter die Praktikerin. Frederike Feil ist als erfolgreiche Extremsportlerin in Fachkreisen auch unter dem Sitznamen „*Iki*“ bekannt und sei „*der lebende Beweis, dass die F-AS-T-Formel funktioniert*„. So entwickelte ihr Vater zusammen mit ihr diese Strategien der Formel, die sie so erfolgreich machte. – Wenn das mal kein Ansporn ist! □



Fazit: short 'n' snappy - *but good!*

Um es mit den Worten eines Dozenten zu sagen: „*Ein gutes Werk zeichnet aus, wichtige Inhalte **kurz und prägnant** an die Zielgruppe zu vermitteln.*“ Dieses Werk erfüllt meiner Ansicht nach diesen Grundsatz. Natürlich kann man, je nach Anspruch an sich selbst, detaillierter in die Materie ‚kriechen‘. Das Buch ist für den **Zweck**, einen **Basisüberblick mit nützlichen Handreichungen** zu liefern, jedoch vollkommen ausreichend und dafür gerade zu gut aufgestellt. Es ist demnach für diesen Ansatz nicht notwendig und würde diese **simple, wie erfolgreiche Formel** nur komplizierter gestalten, wenn weiter ins „Fachchinesisch“ abgetaucht werden würde.

Warum „neu definierte Formel“? Nun, das Werk fasst neben alten auch neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse zusammen und untermauert mit diesen den im Untertitel aufgestellten „*revolutionären Anspruch*“ dieser Formel eindrucksvoll mit zahlreichen Erfolgen unterschiedlichster Sportlerinnen und Sportler verschiedener Disziplinen. Wer ein **Basiswerk** sucht, in dem knapp, aber sehr gut **aufbereitet** wird, was erfolgreiche Sportler beherzigen sollten, ist mit diesem Werk der Forschungsgruppe Dr. Feil sehr gut beraten.

Über das Buch

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

Forschungsgruppe Dr. Feil; Dr. Wolfgang Feil/ Frederike Feil, M. Sc.

2. Auflage (11/2014)

200 Seiten, Broschiert, 22 x 15,8 x 1,4 cm

19,95 Eur (D)

ISBN 978-3000460708

Dieser Artikel konnte mit freundlicher Unterstützung der Forschungsgruppe Dr. Feil erstellt werden (Rezensionsexemplar). Besten Dank dafür.

