

 GERMAN SPORTS NUTRITION SINCE 1995



# Sporternährung by Dr. Feil

Erhältlich bei:



**ultra**  
SPORTS





### **Starter**

Magenfreundliche Trinkmahlzeit auf Haferbasis mit Vitaminen, Spurenelementen und wertvollen Pflanzenextrakten. Gibt ordentlich Energie für den Tag, für intensive Einheiten und einen Top-Wettkampf. Im praktischen Portionsbeutel.

(UVP: 64 g Beutel 3,50 €)

### **Floratin**

Hoch dosierte Laktobakterienkapseln mit 10 Mrd. guten Darmbakterien pro Tagesanwendung. Nicht nur von Sportlern empfohlen in Zeiten starker Belastung, zum Beispiel durch Training oder Stress, sowie nach Antibiotika-Kuren.

(UVP: Dose mit 90 Kapseln 21,90 €)

### **ultraPro**

Proteinriegel mit hochwertigem Molkenprotein und Kollagenhydrolysat, ergänzt mit wertvollem Kurkuma. Frei von zugesetztem Zucker und Sojaprotein. Gibt ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und liefert die tägliche Extraportion Eiweiß für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung und nach dem Sport.

(UVP: 1 Bar á 50 g 2,49 €)

### **Ingwerextrakt**

Stark konzentrierter Gewürzextrakt aus 100 Prozent purem Ingwer. In jeder Flasche stecken 1,3 kg der traditionellen Heilpflanze und ihrer mehr als 160 Wirkstoffe. Besonders wertvoll bei hoher Belastung, auf Reisen und in Trainingslagern. Tipp: Vor einem Wettkampf ein bis zwei Teelöffel Ingwerextrakt einnehmen.

(UVP: 100 ml Flasche 24,90 €)

### **Promunin NEU**

Der tägliche Immundrink mit der umfassenden Nährstoffversorgung. Die Vitamine A, B12, C und D werden ergänzt durch Zink, Selen, Magnesium, Mangan, Lysin, Inulin und Bor. Die optimal dosierte Everyday-Komplettlösung, nicht nur für einen gesunden Winter.

(UVP: 150 g Dose 21,80 €)

### **Ferrin NEU**

Nährstoffkomplex mit Eisen-Glycinat, wichtigen Eisen-Cofaktoren und vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Empfohlen bei niedrigen Eisenwerten oder zur langfristigen Optimierung des Eisenlevels im Körper. Gluten- und laktosefrei.

(UVP: Dose mit 90 Kapseln 39,00 €)



# PROTECT

**Knochen, Knorpel  
und Bindegewebe**



## **Ackerschachtelhalm**

Der Ackerschachtelhalm ist eine der wertvollsten Heilpflanzen aus der Naturheilkunde. Sie liefert mit die höchste Menge an wasserlöslicher Kieselsäure und viele weitere wichtige Pflanzenstoffe. Besonders empfehlenswert in Phasen hoher körperlicher Belastung, zum Beispiel auch beim Sport. Glutenfrei und vegan. Erhältlich als flüssiges Konzentrat oder als Kapseln.

*(UVP: 100 ml Flasche 17,90 €)*

*(UVP: Dose mit 90 Kapseln 21,90 €)*

## **Chonsamin**

Kombination aus Glucosamin und Chondroitin, angereichert mit Brennnessel- und Gewürzextrakten. Ergänzt mit wertvollen Spurenelementen wie Kupfer und Selen und den Vitaminen B6, K1 und D. Empfohlen zur Unterstützung der körpereigenen Strukturen, zum Beispiel von Knochen<sup>1</sup>, Haaren<sup>2</sup>, Nägeln<sup>2</sup> und Bindegewebe<sup>9</sup>.

*(UVP: Dose mit 90 Kapseln 21,90 €)*

## **Kollatin**

Kollagen ist ein Strukturprotein, das ein Viertel des gesamten Eiweißgehalts im Körper ausmacht. Kollatin liefert viel wertvolles Kollagenhydrolysat, ergänzt mit Hagebutte, Zink, Mangan und natürlichen Pflanzenextrakten. Mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, die die Bildung von Kollagen<sup>3</sup> und Bindegewebe<sup>4</sup> im Körper unterstützen und gut sind für Knorpel<sup>3</sup> und Knochen<sup>4</sup>. Ideal auch als Monatskur für ein neues körperliches Frischegefühl.

*(UVP: 380 g Dose 26,90 €)*

## **Weihrauch-Balsam**

Natürlicher Intensivpflegebalsam mit wertvollem Weihrauchextrakt zur äußeren Anwendung bei belasteten Muskeln, Sehnen und Gelenken. Genau das Richtige bei Verspannungen, strapazierten Gelenken oder für eine regenerative Massage nach dem Sport. Dermatologisch getestet und für Allergiker geeignet.

*(UVP: 100 ml Flasche 21,90 €)*

<sup>1</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Vitamin D, das zur Erhaltung normaler **Knochen** beiträgt. • <sup>2</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Vitamin B6, das zur Erhaltung normaler **Haare** beiträgt. • <sup>3</sup> Dieses Produkt enthält Vitamin C, das einen Beitrag für ein normales **Immunsystem** leistet, und zu einer Erhaltung normaler **Knochen** beiträgt. Mangan trägt darüber hinaus auch zum **Schutz der Zellen vor oxidativem Stress** und zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei. • <sup>4</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Jod und Selen, die zur Erhaltung normaler **Knochen** und **Ermüdung** beiträgt. • <sup>5</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Eiweiß, das zur **Erhaltung von Muskelmasse** beiträgt.



# PERFORM

Top-Versorgung in  
Training & Wettkampf



## ultraBar

Magenfreundlicher Kohlenhydrat-Molken-Riegel mit bewährtem Nährstoff-Mix aus hochwertigem Molkenprotein sowie kurz- und langkettigen Kohlenhydraten. Ideal als Powersnack vor intensiven Belastungen oder als wertvoller Energielieferant bei längeren Läufen, Radtouren oder auch beim Wandern. Frei von Palmöl, künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Apricot, Lemon und Choco.

(UVP: 1 Bar á 30 g 1,30 €)

## ultraGel

Praktisches Kohlenhydrat-Protein-Gel mit Pflanzenextrakten und viel Natrium. Mit zusätzlich Arginin, Vitamin C und wertvollem OPC. Erfrischt den Geist und versorgt den Körper während des Sports schnell mit Energie. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Berry und Cola + Koffein.

(UVP: 1 Gel á 35 g 2,25 €)

## Beetster

Fruchtiges Kohlenhydrat-Leistungsgetränk auf reiner Dextrosebasis mit Rote Bete, Ingwer, vielen wertvollen Pflanzenextrakten und einem natürlichen Koffein-Kick aus Grüntee. Plus: OPC aus Traubenschalen, Taurin und großzügig Natrium. Ohne Fruktosezusatz. Vegan und glutenfrei.

(UVP: 560 g Dose 24,90 €)

(UVP: 80 g Doppelpartionsbeutel 4,20 €)

## Buffer

Sportgetränk mit dem bewährten Kohlenhydrat-Eiweiß-Mix von 3:1. Enthält neben vielen wertvollen Vitaminen (A, B1, B2, B6, C und E) unter anderem auch Chrom, Selen und viel Natrium. Unterstützt die Leistungsfähigkeit vor und während der Belastung, zum Beispiel durch einen stabilen Blutzuckerspiegel<sup>10</sup>, und schützt die Zellen, zum Beispiel bei intensivem Sport<sup>2</sup>. Gluten- und laktosefrei.

(UVP: 500 g Dose 24,90 €)

(UVP: 25 g Beutel 1,80 €)

... enthält Selen, das einen Beitrag zur Erhaltung normaler **Haare** und normaler **Nägel** leistet. Selen trägt darüber hinaus zur Erhaltung normaler **Kollagenbildung** bei, unter anderem für eine normale Funktion von **Knochen** und **Knorpel**. • <sup>4</sup> Dies trägt zur Erhaltung normaler **Blutgefäße** bei, wie er zum Beispiel bei sportlicher Betätigung entsteht. • <sup>5</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Magnesium, das einen Beitrag zur Erhaltung normaler **Muskelfunktion** leistet. • <sup>6</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Zink, das einen Beitrag zur Erhaltung normaler **Schilddrüsenfunktion** beiträgt. Jod leistet zusätzlich auch einen Beitrag zur **Produktion von Schilddrüsenhormonen**. • <sup>7</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Eisen, das einen Beitrag zur Erhaltung normaler **Blutbildung** leistet. • <sup>8</sup> Dieses Produkt enthält unter anderem Vitamin B12, das einen Beitrag zur Erhaltung normaler **Blutbildung** leistet. • <sup>9</sup> Dieses Produkt enthält Kupfer, das einen Beitrag zur Erhaltung von normalem **Bindegewebe** leistet. • <sup>10</sup> Dies



# RECOVER

Schnelle Erholung  
nach dem Sport



## Level X

Leuzinreiches Eiweißgetränk mit Molkenprotein von grasgefütterten Weidenkühen. Enthält wertvolle Pflanzenextrakte, Magnesium, Zink, Cholin und Ingwer. Unterstützt die Proteinversorgung. Empfohlen für die tägliche Extraportion Eiweiß und in der Regenerationsphase nach dem Training. Echter Geschmack durch gefriergetrocknete Früchte. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Strawberry, Dark Chocolate und Natural.

(UVP: 500 g (Natural) bzw. 550 g Dose 29,90 €)

## Refresher

Regenerationsgetränk mit Molkenprotein, Zink, Selen und Magnesium. Unterstützt mit wichtigen Nährstoffen die Regenerationsphase<sup>5,8</sup> nach dem Sport. Als Dose oder im praktischen Portionsbeutel. Gluten- und laktosefrei.

(UVP: 500 g Dose 24,90 €)

(UVP: 25 g Beutel 1,80 €)

## Greens

Jodhaltige Meeresalgen in einer Basis aus Rosmarin, unter anderem mit Vitamin A, Bor, Chrom, Zink, Selen und Mangan. Die „Ausdauer-kapseln“ sind wahre Nährstoffbomben, die nicht nur deine Zellen schützen<sup>4</sup> (zum Beispiel beim Training), sondern auch deinen Energiestoffwechsel<sup>5</sup> und, dank Jod und Selen, auch deine Schilddrüse<sup>6</sup> unterstützen.

(UVP: Dose mit 90 Kapseln 21,90 €)

## AddOn Amino

Der Leistungs-Joker mit hoch dosiertem Arginin, ergänzendem Citrullin und Vitamin B12. Letzteres hilft, Ermüdungserscheinungen<sup>7</sup> zu verringern, zum Beispiel nach Training oder Wettkampf, und unterstützt damit aktiv die Regeneration. Verbessertes Geschmack durch gefriergetrocknetes Orangepulver.

(UVP: 370 g Dose 29,90 €)

us auch zum **Schutz der Zellen vor oxidativem Stress** bei, wie er zum Beispiel bei sportlicher Betätigung  
es Produkt enthält unter anderem Mangan, das zu einer normalen Bildung von **Bindegewebe** und zum  
das zum Beispiel zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung**, zum **Elektrolytgleichgewicht** und  
**Schilddrüsenhormonen**. <sup>7</sup> Dieses Produkt enthält Vitamin B12, das zur **Verringerung von Müdigkeit**  
ses Produkt enthält Chrom, das zur **Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels** beiträgt.

# Die F-AS-T Formel

	F Fettstoffwechsel	AS Allgemeine Stabilität	T Top-Leistung im Wettkampf
	<p><b>TRAIN LOW</b> (niedrige Speicher), Training: lang &amp; langsam + kurz &amp; intensiv (HIIT)</p>		<p>In der letzten Woche: Training zurückfahren (Tapering)</p>
			<p><b>COMPETE HIGH</b></p> 
			
			
			

Ein aktiver Fettstoffwechsel, ein gesunder Körper mit einem stabilen Immunsystem und eine durchdachte Strategie für Top-Leistung im Wettkampf sind die Kernelemente der bekannten F-AS-T Formel von Dr. Feil. Wie die wertvollen Inhaltsstoffe in den Produkten von ultraSPORTS und die vielfach bewährte F-AS-T Strategie zusammenpassen, zeigt diese Übersicht.

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

Die von Dr. Wolfgang Feil und Dr. Friederike Feil entwickelte F-AS-T Formel steht für drei der wichtigsten Säulen sportlicher Leistungsfähigkeit:

F = Fettstoffwechselaktivierung,  
AS = allgemeine Stabilität und  
T = Top-Leistung im Wettkampf.

Sie ist als Trainings- und Ernährungsprinzip gleichermaßen geeignet für Einsteiger, ambitionierte Sportler und Profisportler und liefert bereits nach kürzester Zeit signifikante Erfolge.

### Fettstoffwechselaktivierung

Ein guter Fettstoffwechsel hilft dem Körper, schnell sein Idealgewicht zu finden und überschüssige Kilos abzubauen. Im Sport sorgt er dafür, dass sich bei hohen Belastungen die Säureproduktion in den Muskeln verzögert. Zudem ist der Körper bei aktiviertem Fettstoffwechsel zunehmend weniger abhängig von den begrenzten Kohlenhydratspeichern.

### Allgemeine Stabilität

Eine gute allgemeine Stabilität schützt den Körper effektiv vor Verletzungen und immunbedingten Ausfällen. Denn wenn Sehnen und Bänder häufig entzündet sind, ein Ermüdungsbruch auftritt oder das Immunsystem oder der Darm schlapp macht, können Trainingsreize nicht in Leistung umgesetzt werden. Die F-AS-T Formel zeigt zahlreiche Strategien für eine gute allgemeine Stabilität auf.

### Top-Leistung im Wettkampf

Im Wettkampf soll die lange vorbereitete Leistungsfähigkeit auf den Punkt abgerufen werden können. Dafür muss der Körper ausgeruht und die Speicher optimal aufgefüllt sein. Während der Belastung sollte der Magen stabil bleiben und Ermüdungsfaktoren schnell abgebaut werden. Die Tipps von Dr. Feil liefern Profisportlern und Freizeitathleten hier den entscheidenden Vorsprung.

In der jüngsten Ausgabe der F-AS-T Formel mit 70 komplett neuen Seiten (verfügbar seit Dezember 2018) liegt ein Schwerpunkt auf den Mitochondrien. In diesen „Kraftwerken der Zellen“ findet der eigentliche Fettstoffwechsel statt, weshalb der Ausbau dieser Kapazitäten entscheidend für die Ausdauerleistung ist. Anhand zahlreicher Musterernährungs- sowie Trainingsplänen werden TRAIN LOW und EAT LOW erklärt, mit denen bereits nach einer Woche ein spürbarer Leistungssprung erreicht werden kann. Ein neuer Trainingsteil für mehr allgemeine Stabilität rundet das neue Standardwerk ab.

---

## NEUE DIE F-AS-T FORMEL

---

### Was erfolgreiche Sportler anders machen

ISBN 978-3-00-061194-0 • UVP 19,95 €

**Erhältlich überall, wo es Bücher gibt.**

---



# Mit ultraSPORTS erfolgreich

**Von uns begleitete Athletinnen und Athleten erreichen immer wieder herausragende Erfolge in ihren Disziplinen. Viele von ihnen setzen dabei langfristig auf die F-AS-T Formel von Dr. Feil und die Produkte von ultraSPORTS.**

## **Arthur Abele (Zehnkampf)**

Europameister 2018  
Olympiateilnehmer 2016

## **Simon Boch (Langstreckenlauf)**

2. Platz DM 10.000 m 2021  
3. Platz DM 5.000 m 2021  
1. Platz Crosslauf Mittelstrecke 2020

## **Manuel Faißt**

### **(Nordische Kombination)**

4. Platz Weltcup Ruka 2020  
1. Platz WC Val di Fiemme 2018  
3. und 5. Platz WC Hakuba 2018

## **Aline Rotter-Focken (Ringeln)**

Olympiasiegerin Tokyo 2020  
Vize-Weltmeisterin Paris 2017  
WM-Bronze Las Vegas 2015

## **Rafael Fuchsgruber &**

### **Tanja Schönenborn**

#### **(Extremlauf)**

1000K Namibia 2021  
1. Platz Team UT Marokko 2019  
1. Platz AK Gobi March 2018

## **Simon Gegenheimer (MTB)**

1. Platz WM Eliminator Graz 2021  
Vize-WM 2016, 2017 & 2020  
Dt. Meister 2012, 2013, 2016, 2018

## **Florian Notz (Skilanglauf)**

5. Platz WC Alpe Cermis 2019  
8. Platz WC Freistil 50 km 2018

## **Philipp Pflieger (Marathon)**

8. Platz HM Berlin 2021  
11. Platz HH-Marathon 2018  
Dt. Crosslauf-Meister 2018  
Olympiateilnehmer 2016

## **Alina Reh (Langstreckenlauf)**

Dt. Meisterin 10 km Straße 2018  
U23-Vize-EM 5.000 m 2017  
1. Platz U23-EM Crosslauf 2017

## **Martin Schulz (Para-Triathlon)**

Olympiasieger Tokyo 2020  
Olympiasieger Rio 2016  
Welt- & Europameister 2016

## **Elisabeth Seitz (Turnen)**

5. Pl. Stufenbarren Tokyo 2020  
9. Platz Mehrkampf Tokyo 2020  
23. Deutscher Meistertitel 2021  
WM-Bronze Doha 2018

## **Frank Stäbler (Ringeln)**

Olympia-Bronze Tokyo 2020  
Weltmeister 2015, 2017 & 2018  
Europameister 2012 & 2020  
7. Platz Olympische Spiele 2016

VI

**ultraSPORTS**

Imara GmbH & Co. KG  
Tübinger Straße 47  
72127 Kusterdingen  
Tel. 07071 60530  
info@ultra-sports.de

 **GERMAN SPORTS NUTRITION SINCE 1995**