



„Im Golf setze ich mir immer neue Ziele – wie früher“

Diskus-Legende Lars Riedel, 52, heute Botschafter für Gesundheit, über Motivation, seine Schmerzfreiheit und neue Ziele

Ihr Olympiasieg von Los Angeles ist bald 25 Jahre her. Welche Auswirkungen hatte der Hochleistungssport auf Ihre Gesundheit?

Oje. Da kam so einiges... erst Vorwölbungen im Lendenbereich, dann die Iliosakral- und Facettengelenke, und nach meiner aktiven Zeit rebellierten erst eine Hüfte und dann beide Knie – Arthrose.

Sind Sie mittlerweile schmerzfrei?

Gottlob zwick heute so gut wie nichts mehr! Da verdanke ich in erster Linie Behandlungen, die regenerative Heilungsmechanismen im Körper anstoßen, um erkranktem Gewebe Impulse zur Heilung zu geben. Dabei wird eigenes Blut in einem speziellen Verfahren aufbereitet und greift dann – gezielt injiziert – positiv in die Entzündungs- und Schmerzprozesse von Bändern, Sehnen und Gelenken ein. Dieses sogenannte BCS-Verfahren, wie es die Experten nennen, hat mir enorm geholfen. Ich spiele ja viele Promi-Golfturniere mit, und letztes Jahr war mein erstes ohne Schmerzen...

Was leiten Sie vom Hochleistungssport fürs Golfen ab?

Wie in jedem Sport oder im Beruf: Wer was erreichen will, muss immer wieder dranbleiben und trainieren. Beim Golf ist meine Erfahrung – trotz meiner Kraft und Größe mit günstigen Hebelverhältnissen, dass man am meisten über die Technik erreicht. Besonders im kurzen Spiel... man muss es nur üben!

Motivieren Sie sich im Golf ähnlich wie früher?

Wenn man mal ein Ziel mit der ersten WM und dann mit Gold erreicht hat, wird man süchtig. Diesen Flow-Effekt, dieses Gefühl, will man immer wieder haben. Man wird nie satt. Den idealen Wurf gibt's nicht. Aber so nah rankom-

men wie möglich hat mir früher immer geholfen, weiter zu werfen. So ist es beim Golfen auch. Immer neue Ziele setzen, immer etwas näher rankommen... das versuche ich auch bei meinen Vorträgen immer zu vermitteln.

Was ist für Sie das Besondere am Golfsport?

Die Natur und die Tatsache, dass jeder Golfplatz weltweit verschieden ist. Sportlich bietet Golf mit den vielen Schlägen statt nur sechs Diskus-Versuchen ja viel mehr Möglichkeiten. Aber immer wieder diese Anspannung und das Loslassen, das ist das Gleiche und macht Spaß. Ohne all die Schmerzen habe ich jetzt ein neues Ziel: mein 12er Handicap einstellig zu machen...

Interview & Infos: Conny Konzack

Neue Hoffnung bei Gelenkschmerzen

Das BCS-Verfahren, das Lars Riedel schmerzfrei machte, gehört zu den neuen Erkenntnissen der regenerativen Medizin – als Alternative zur OP. Auch der FOCUS berichtete unlängst in einem großen Knie-Report über die „multimodale Therapie“. Die innovative Orthokine®-Therapie gehört ebenso dazu wie eine Optimierung des eigenen Lebensstils mit ausreichendem Schlaf, weniger Stress, einer Gewichtsreduktion und Nahrungsmitteln, die den Verlauf einer Arthrose positiv beeinflussen können. Zwiebel- und Lauchgewächse enthalten z.B. knorpelschützende Inhaltsstoffe wie Diallylsulfid. Auch in Blaubeeren, Kohl oder Wildlachs befinden sich antioxidative und entzündungshemmende Wirkstoffe.

Die Orthokine®-Therapie zur Behandlung von entzündlichen Gelenkprozessen basiert auf der Idee, die regenerativen Heilungsmechanismen im eigenen Körper anzustoßen. Das Verfahren ist einfach: Aus dem eigenen Blut wird ein Serum gewonnen, das gezielt in das betroffene Gelenk injiziert wird. So wurde auch Lars Riedel wieder schmerzfrei...