

Expertentipp
Wenn das Knie zum Knackpunkt wird
Arthrose richtig behandeln

Das Knie schmerzt oder blockiert gar beim Beugen, es lässt sich nicht durchstrecken, man knickt beim Gehen plötzlich ein, es knackt ständig im Gelenk, oder es schwillt an – Warnsignale eines gebeutelten Körperteils. Ein Grundproblem: Das Knie ist ein komplizierter Apparat aus Bändern, Knorpeln, Sehnen, Knochen – und als solcher gewissermaßen ein Sensibelchen. Zu viel Belastung passt ihm nicht – und manchmal reicht eine einzige falsche Bewegung, um es außer Gefecht zu setzen.

Knieoperationen gehören in der Klinik Lilienthal zur Tagesordnung. Bei kleineren Eingriffen wird mit der Arthroskopie, also der Gelenkspiegelung gearbeitet, bei der eine kleine Sonde in die Gelenkhöhle eingeführt wird. Chefarzt Dr. Bertram Regenbrecht erklärt: „Für diese sogenannte minimalinvasive Technik sind keine größeren Schnitte nötig, so dass die Heilung der Wunden nach der Operation besonders schnell geht.“ Aufwendiger wird es natürlich, wenn ein Gelenk beispielsweise als Spätfolge früherer Sportverletzungen teilweise oder komplett verschlissen ist – dann entstehen bei jeder Bewegung Schmerzen und die Ärzte müssen das kaputte Gelenk durch eine Prothese ersetzen. „In weitaus mehr Fällen ist aber Arthrose, also die langsame Abnutzung der Gelenke, die Ursache für Bewegungsschmerz“, merkt Markus Fröhlich, der Oberarzt von Dr. Regenbrecht, an. Die meisten künstlichen Gelenke werden daher altersbedingt notwendig.

Neben ihrer Tätigkeit in der Klinik, halten die Spezialisten Regenbrecht und Fröhlich regelmäßig Vorträge im Umland der Klinik, um Betroffene und interessierte Zuhörer über Behandlungsmöglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose aufzuklären.

Die nächste Gelegenheit, bei der Sie mehr erfahren und den Experten Ihre Fragen stellen können, gibt es am **12.09.2018 um 17.30 Uhr im Martins-Saal der Diakonischen Behindertenhilfe gGmbH, Moorhauser Landstr. 3a in 28865 Lilienthal**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und der Eintritt ist frei.

Der Chefarzt Dr. Bertram Regenbrecht und sein Oberarzt Markus Fröhlich besitzen jahrelange Expertise im Bereich der Kniechirurgie. In ihrem Vortrag informieren sie verständlich und kompakt über Gelenkerhalt, Gelenkersatz und schonende OP-Verfahren.

© Klinik Lilienthal, Fotograf: Oliver Breitwieser

MARTIN BOLLMANN

WALLE Unter dem Titel „Zusammenleben fördern“ wurde in der Markthalle 8 gestern die erste Bremer Familienbildungswoche eröffnet, in der noch bis zum 16. September die Angebote in fünf Stadtteilen vorgestellt werden. „Bremer knüpft in diesen Einrichtungen tagtäglich Netze zwischen Menschen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. Wir wollen unsere Angebote sichtbar machen und auch Menschen erreichen, die sie bislang noch nicht nutzen“, erläutert Sozialsenatorin Anja Stahmann (Grüne): Wirksame soziale Arbeit und gute Nachbarschaften seien „zentrale Bausteine für ein solidarisches Miteinander in den Quartieren und in der ganzen Stadt“.

Im Laufe der Familienbildungswoche stellen sich auch in Walle die verschiedenen Familien sowie Unterstützungs- und Freizeitangebote vor. „Ganz besonders sind auch neu hinzugezogene und geflüchtete Familien eingeladen, ihre Nachbarschaft besser kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen“, erklärt Stahmann. Schließlich seien für sie spezielle Angebote zur Integration geschaffen worden. So wird im Haus der Familie Walle (Dünenstraße 2-4) am Donnerstag, 13. September, von 9.30 bis 11 Uhr, ein Sprach- und Sprechprojekt vorgestellt oder im Übergangswohnheim Walle am Mittwoch von 9 bis 11 Uhr ein internationales Frauenfrühstück angeboten (Anmel-

Neue Kontakte knüpfen

In der Familienbildungswoche werden in Walle viele Angebote vorgestellt



In der Familienbildungswoche bietet die Zeichnerin Bettina Bexte einen Daumenkino-Workshop in der Kulturwerkstatt Westend an. Foto: Kerstin Rolfes

bertierender Kinder und eine Spiel- und Bastelwerkstatt für Kinder ab sechs Jahren an und das Amt für soziale Dienste (Hans-Böckler-Straße 9) hat in seiner Beratungsstelle Stationen des Glücks aufgebaut.

Gleich mit zwei kostenfreien Aktionen ist auch die Kulturwerkstatt Westend (Waller Heerstraße 294) vertreten: Am Mittwoch, 12. September, findet unter dem Namen „Jazz for Kids“ ein Jazzkonzert für Kinder und deren Familien statt. Die Initiatoren der monatlich stattfindenden Veranstaltung Jazz-West, Jan-Olaf Rodt und Christian Klein, stellen dabei auch einige Instrumente des Jazz vor. Die Bremer Cartoonistin Bettina Bexte bietet am Sonntag, 16. September, von 10 bis 14 Uhr, einen Daumenkino-Workshop an. Dieser richtet sich an Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene, die Lust haben, kleine Geschichten in bewegten Bildern zu erzählen. Es werden Tipps und Tricks vermittelt, kleine Szenen oder Figuren zu animieren und daraus einen Kurzfilm entstehen zu lassen (Anmeldung unter Telefon 616 04 55 oder buero@westend-bremen.de).

An der Familienbildungswoche beteiligen sich aber auch mehrere Kirchengemeinden und Schulen mit eigenen Beiträgen, genauso wie das Kulturhaus Walle, das ReBUZ West, die St. Johannis Kinder- und Jugendhilfe, das Blaumeier-Atelier sowie der Kleingartenverein Walle.

Eine Übersicht über die Veranstaltungen findet man unter familiennetz-bremen.de im Internet.

Restaurant ZORBAS
Aus Parthenon II wurde am 01.09.18 ZORBAS

Wir bedanken uns für 21 sehr schöne Jahre im Parthenon I.

Wir würden uns freuen, Sie in Zukunft im ZORBAS begrüßen zu dürfen.

Ihr Apostolos Sizios

Fr. 12.00 – 14.30 Uhr
Di. – So. 17.30 – 24.00 Uhr
Do. + Fr. mit griechischem Büfett

Mittagstisch freitags von 12.00 – 14.30 Uhr

HINTELMANN

ROLLADEN + MARKISEN | SERVICE

Rolladen	Terrassendächer
Markisen	Garagentore
Jalousien	Rollos
Insektenschutz	Wintergartenbeschattung
Vordächer	Plissees

Münchener Straße 29 • 28215 Bremen • Tel: (0421) 6 16 03 32
info@hintelmann-rolladen.de
www.hintelmann-rolladen.de

Ophirum - Deutschlands großer Goldhändler

Ophirum Bremen, Fedelhöfen 12
Tel.: 0421 - 416 50 555

Altgoldankauf zu Bestpreisen!

Frankfurt • Lindau • Würzburg • Dresden • Köln • Essen
• Mannheim • Regensburg • Augsburg • Bremen • Hilden • Stuttgart • Bonn • Leipzig

www.ophirum.de

Krankheiten des Magens

GRÖPELINGEN Oberbauchschmerzen, Übelkeit, rasche Sättigung und Völlegefühl sind typische Beschwerden des kranken Magens. Die Diako Gesundheitsimpulse (Gröpelinger Heerstraße 406-408) laden für Donnerstag, 6. September, 18 Uhr, zu dem Vortrag „Der kranke Magen“ ins Seminarhaus im Park ein. Die Chefarzte und Gastroenterologen, Martin Katschinski und Carsten Moser, stellen dar, wie die Erkrankungen des Magens festgestellt und behandelt werden. Dabei präsentieren sie allgemein verständlich gerade auch neue Entwicklungen der Behandlung. Der Eintritt zu dem Vortrag ist frei. Um Anmeldung unter der Rufnummer 61 02 34 56 wird gebeten. (mb)

Fotografieren mit dem Smartphone

GRÖPELINGEN Spontan mal ein Foto machen und anderen schicken? Mit dem Smartphone ist das schnell gemacht. Im Nachbarschaftstreff Bei Uns (Breitenbachhof 5a) gibt es am Mittwoch, 12. September, von 17 bis 18.30 Uhr, eine kleine Einführung in die Funktionen der Kamera. Es wird auch besprochen, wo Fotos abgespeichert werden und wie man sie zum Beispiel mit WhatsApp verschicken kann. Fragen zur Nutzung des Smartphones oder Tablets sind willkommen: Der offene Nachbarschaftstreff vom Martinsclub ist inklusiv und lädt zum gegenseitigen Austausch und nachbarschaftlichen Unterstützung ein. (mb)

dungen unter der Rufnummer 69 19 60 40). Natürlich gibt es aber auch viele Angebote aus anderen Bereichen, schließlich beteiligen sich an

der Woche über 60 Einrichtungen in den Quartieren. Das JuBZ (Waller Heerstraße 229) bietet sowohl einen Gesprächskreis für Eltern pu-

Vom Hochbeet auf den Teller

Öffentliche Hopfen- und Gemüseernte auf dem Domshof

MITTE Gemüse, Kräuter und Hopfen wuchsen seit Mai in mehr als 100 Hochbeeten direkt in der Bremer Innen Besucher aus dem Umland und Touristen haben seitdem die Pflanzungen bestaunt und sich in den Hopfenpavillonen eine kleine Auszeit vom Trubel der Innenstadt gegönnt. Einige von ihnen haben sich auch Mangold, Kohlrabi oder Erbsen für den eigenen Verzehr mit nach Hause genommen. Gestern fand dann die große öffentliche Ernte auf dem Domshof statt und die Erzeugnisse wurden vor dem dem Eingang zur Landesbank frei verteilt.

„Genau das haben wir uns auch erhofft“, sagt Michael Scheer, Geschäftsführer der Gesellschaft für integrative Beschäftigung und Betreiber der Gemüsewerft. Im Auftrag der City-Initiative Bremen Werbung hat er die Hochbeete auf dem Hanseatenhof und mit einer Förderung des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr die mobilen Pflanzungen auf dem Domshof aufgestellt. „Mit Hilfe von Hochbeeten können wir essbare Nutzpflanzen wieder dort platzieren, wo üblicherweise eine Pflanzung durch Bebauung und Versiegelung nicht mehr möglich ist: in den Innenstädten.“ Scheer ist davon überzeugt, dass Menschen landwirtschaftliche Produkte mehr schätzen, wenn sie Erzeugnisse und deren Anbau persönlich erleben können und sehen wie mühevoll deren Produktion ist.

Die Pflanzung in ihrer derzeitigen Größe trug sicherlich

nicht maßgeblich zur Versorgung der Bevölkerung bei. Claudia Elfers von Bio-Stadt ist jedoch überzeugt mit der Maßnahme einen nachhaltigen Bildungseffekt erzielt zu haben. Verbraucher hätten wieder den direkten Kontakt mit landwirtschaftlichen Erzeugnissen und deren Anbaumethoden erlebt.

Und auch Jan-Peter Halves, Geschäftsführer der Cityinitiative, freute sich über das große Interesse an der Pflanzak-

tion. „Im Rahmen des Stadtmarketings haben wir stets ein großes Interesse daran, die Aufenthaltsqualität in der Bremer Innenstadt weiter zu erhöhen. Wir möchten eine möglichst große Zielgruppe für einen Besuch in der Innenstadt begeistern. Durch die Pflanzung auf dem Hanseatenhof konnten wir einen recht unbeachteten Platz in eine kleine Oase verwandeln, für die sich Jung und Alt interessiert hat.“ (big)



Frische Kräuter mitten in der Innenstadt. Die Pflanzaktion begeisterte nicht nur die Bremer. Foto: Cityinitiative