Die Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin fungiert als Stress-Managerin und hilft Menschen, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Ihr persönliches Gleichgewicht findet die engagierte Expertin in vielen unterschiedlichen Aktivitäten, die so bunt sind wie das Leben selbst. Und wer ihre unerschöpfliche Vitalität erlebt, glaubt ihr aufs Wort, dass man Optimismus und Lebensfreude trainieren kann

Dass Dr. Rita R. Trettin weniger Stress hat als andere Menschen, kann man wirklich nicht behaupten. Zusätzlich zu einem extrem fordernden Fulltime-Job engagiert sie sich auch in diversen Charity-Organisationen und erweitert ständig ihre beruflichen Arbeitsfelder. Brandneu ist das Medizinische Kompetenzzentrum, das sie neben ihrer eigenen Praxis in Winterhude auf die Beine gestellt hat. Hier werden alle Therapien zur Reduktion und Prävention von Stress gebündelt, den Patienten stehen modernste wissenschaftliche Methoden zur Verfügung.

Ihr breites Ausbildungsspektrum kommt Dr. Trettin bei der Leitung des innovativen Stresszentrums zugute. Als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie und diplomierte Psychologin kann sie die verschiedenen natur- und geisteswissenschaftlichen Ansätze zusammenführen. Laufend bildet sie sich fort und hat eine Reihe weiterer

Kunst und zur Musik. Diese Erlebnisformen appellieren direkt und unmittelbar ans Gefühl und können deshalb entspannend sowie beruhigend wirken. So überzeugt ist Dr. Trettin von der therapeutischen Wirkung von Kunst, dass sie auch ihre Praxisräume mit farbenfrohen Bildern ausgestattet hat.

Das Pendant zur geistig-spirituellen Beschäftigung mit Kunst ist für Dr. Trettin die Bewegung. Sie ist passionierte Golferin und liebt Nordic Walking, weil dies sogar mit einem knappen Zeitbudget möglich ist. Selbst hier hat sie das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden und sich die Walking-Trainerlizenz erworben – ein weiteres Modul für ihr therapeutisches Angebot.

Ganz bodenständige Emotionen erlebt Dr. Trettin übrigens beim FC St. Pauli, wo sie sich als echter Fan kein Heimspiel entgehen

Die Expertin fürs

Titel und Zertifikate erworben. Unter anderem ist sie Psychotherapeutin, Stress- und Business-Coach sowie Psycho-Diabetologin.

Wie schafft man das alles? Dr. Trettin lacht: "Als Stress-Expertin bin ich ja sozusagen an der Quelle, und kann eine Menge Wissen ganz konkret anwenden." Sie habe gelernt, so erläutert sie, sich intensiv wahrzunehmen, auf klitzekleine Signale von Körper und Seele zu hören und sofort mit bestimmten Techniken gegenzusteuern, um wieder in die innere Balance zu kommen. So gönnt sie es sich, ab und zu in eine andere Welt einzutauchen. Kulturell vielseitig interessiert, hat sie eine besonders große Affinität zur bildenden

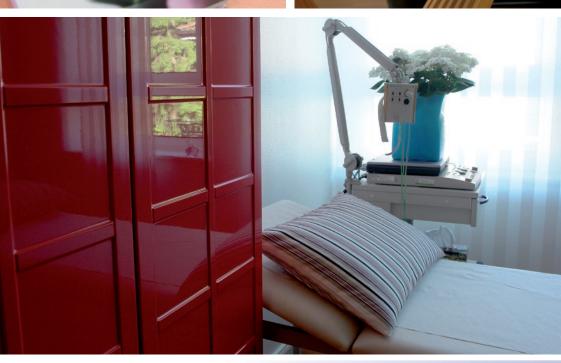
lässt. Eine Frau mit vielen Facetten, die sich selbst aber als ganz normalen Menschen sieht. Als jemanden, der genauso wie alle anderen mal schlechte Tage hat, erschöpft ist oder sich wegen Alltagskleinigkeiten aufregt.

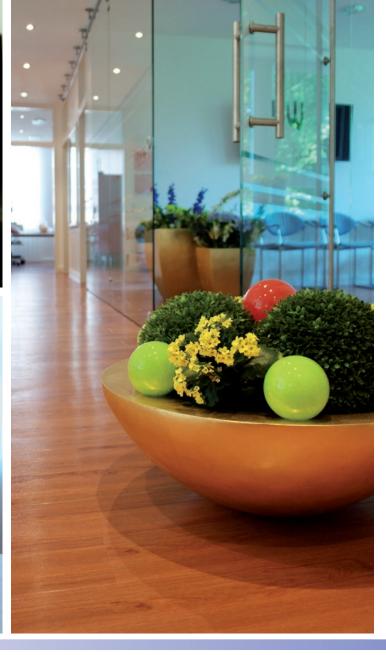
Nur dass sie als Stress-Spezialistin eben ganz genau weiß, wie sie das negative Kopfkino schnell und effizient umpolen kann. Etwa, indem sie im liebevoll ausgestatteten Gartengeschoss des Medizinischen Kompetenzzentrums aus den bodentiefen Fenstern auf den Leinpfad-Kanal schaut. Kurz innehalten und den Anblick der Natur und die Ruhe genießen, das sind Momente des Glücks.











Anders denken lernen, besser fühlen! Dieser Slogan von Dr. Rita R. Trettin drückt den Kern ihrer umfassenden therapeutischen Tätigkeit perfekt aus. FINESSE sprach mit der Stress-Expertin über die Glückssuche moderner Menschen und effiziente Methoden der Stressbewältigung im neuen Medizinischen Kompetenzzentrum in Winterhude.

**FINESSE:** Frau Dr. Trettin, gibt es so etwas wie eine allgemeine Glücksformel?

**Dr. Trettin:** Nein, leider nicht. Doch wenn man Glück als einen Zustand der harmonischen Balance von Geist und Körper definiert, kann man eine Menge dafür tun. In diesem Sinne wäre dann jeder tatsächlich seines Glückes Schmied.

FINESSE: Doch das scheint nur wenigen zu gelingen. Im Gegenteil: Viele Menschen fühlen sich heutzutage ausgepowert und antriebslos, leiden unter vielfältigen psychosomatischen Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Tinnitus oder Rückenschmerzen. Was sind die Ursachen?

Dr. Trettin: Eine der Hauptursachen ist Stress, der etwa durch beruflichen Druck und wachsende Alltagsanforderungen entsteht. Viele fühlen sich wie in einem Hamsterrad, aus dem sie nicht mehr herauskommen. Ein riesiges Problem – und zwar weltweit. Nicht umsonst hält die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Stress und seine Folgekrankheiten für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

FINESSE: Was kann man denn dagegen tun? Kann man Stress vorbeugen beziehungsweise sich davor schützen?

**Dr. Trettin:** Ja, absolut. Es gibt sehr effiziente Strategien zur Stressreduktion und -prävention, die unsere Experten, bestehend aus Stress-, Sport- und Ernährungsmedizinern, im Medizinischen Kompetenzzentrum in Zusammenarbeit anwenden.

**FINESSE:** Können Sie das etwas genauer erklären?

**Dr. Trettin:** Uns stehen verschiedene Module zur Stressdiagnose und -therapie zur Verfügung, die sich sowohl aus schulmedizinischen als auch ganzheitlichen Ansätzen zusammensetzen. Für jeden Patienten entwickeln wir ein individuelles Stressmanagement-Konzept, das dann mit speziellen Techniken konkret trainiert wird.

FINESSE: Was ist denn dabei das Wichtigste?

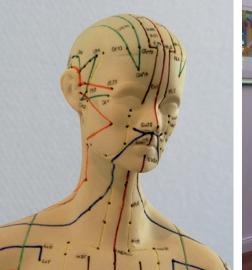
Dr. Trettin: Stress ensteht vor allem im Kopf. Negatives Denken wirkt wie ein mentales Sabotage-Programm, das jede Menge Stresshormone freisetzt, die den Organismus massiv schädigen können. Diese zerstörerischen Denkmuster gilt es zu erkennen und umzuprogrammieren. Das bedeutet: Wer seine Einstellungen positiv umwandelt, gewinnt mehr Kraft, Energie und Lebensfreude.

**FINESSE:** Durch einen lernbaren mentalen Perspektivwechsel kann man zu einem glücklicheren Menschen werden?

**Dr. Trettin:** Auf jeden Fall kann man Belastungen reduzieren, die Leistungsfähigkeit steigern und sich rundum wohler fühlen – und zwar in kürzester Zeit.

# Lichtblicke

# für die Seele







## **INFORMATIONEN**

### Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeutin, Diplom-Psychologin, Stress- und Business-Coach **Spezialgebiete**: Stressmedizin,

Psychodiabetologie, Akupunktur und Ärztliches Qualitätsmanagement Ärztliche Leitung:

Medizinisches Kompetenzzentrum

### MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE Prävention Stresscoaching - Psychodiabetologie

## Neurologie Winterhude

Hudtwalckerstraße 2–8 22299 Hamburg Tel. 040/464818 Fax 040/461222 praxis@neurologiewinterhude.de www.neurologiewinterhude.de

