

# GEBALLTE KOMPETENZ GEGEN STRESS

Die **leidenschaftliche 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 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.

Sie hätte bis zur Rente als Oberärztin mit unbefristetem Arbeitsverhältnis in der Klinik bleiben können. Doch das war ihr nicht genug. Als Psychologin und Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie fühlte sie sich in ihren Aufgabenbereichen zu eingeschränkt. „Ich hatte im Laufe meiner Ausbildungszeit so viele wertvolle Zusatzqualifikationen erworben, die ich in meinem bisherigen Tätigkeitsfeld so nicht anwenden konnte.“ Deshalb übernahm sie vor 10 Jahren eine Nervenarztpraxis in Hamburg-Winterhude, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. In ihren liebevoll erst vor kurzem völlig neu ge-



stalteten Räumen wurde die Technik komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf dem neuesten Stand, so dass alle organisatorischen Abläufe erleichtert wurden und noch patientenorientierter gearbeitet werden kann. Alles Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem kompetenten Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Dr. Trettin stellte im Laufe der Jahre fest, dass immer mehr Menschen mit durch Stress verursachte Beschwerden zu ihr kamen. „Die Leichtigkeit des Seins scheint vielen Menschen abhandengekommen zu sein, alles fällt ihnen schwer, sie bewältigen ihren Alltag kaum mehr, das Leben entgleitet ihnen



förmlich. Zu der desolaten Seelenlage kommen körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Tinnitus, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Störungen“, erklärt Dr. Trettin. Und weil sie merkte, daß sie mit dem schulmedizinischen Repertoire an ihre Grenzen stieß, entschloss sie sich, ihr therapeutisches Angebot grundlegend zu erweitern.

Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand das neue Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin befasst und im Herbst 2010 seine Arbeit aufnahm. Die hellen Räume direkt am Leinpfadkanal mit den zahlreichen farbenfrohen Bildern, den großen Vasen und Blumensträußen stehen gerade symbolhaft für das, was die Patienten wieder erlangen möchten: Leichtigkeit, Wohlbefinden, Lebensfreude. „Balance auf vier Säulen: Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung – auf dem Zusammenspiel dieser Bereiche basieren die Programme des Medizinischen Kompetenzzentrums. Ein Rundpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt. Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ihren neuen Ansatz.

Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden.



Unter der fachkompetenten Leitung von Dr. Trettin bietet das Medizinische Kompetenzzentrum wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden an. Mit den Kenntnissen eines ausgebildeten Stresscoaches führt Dr. Trettin selbst zertifizierte Stresspräventions- und -reduktionsprogramme durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit ihren akademischen Teampartnern wie Sportwissenschaftlern, Fitnessmanagern, Ökotrophologen und Gesundheitscoaches, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat, die auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren.

„Die Vorstellung von positivem und negativem Stress gilt übrigens als völlig überholt“, ergänzt Dr. Trettin. „Es geht in der Stressforschung vielmehr darum, wie jemand mit den unterschiedlichen Stressauslösern umgeht, wann der

Körper mit der Ausschüttung bestimmter schädigender Stoffe beginnt und wie lange diese auf ihn einwirken. In Stresspräventionskursen, im Gruppen- oder individuellen Einzelcoaching, mit Bewegungsangeboten, z.B. Nordic Walking-Kursen, mit Entspannungstechniken, Ernährungsberatung und in Vorträgen zu gesunder Lebensführung bieten wir eine breite Palette an Handwerkszeug, um die natürlichen Filter, die uns schützen, wieder aufzurüsten.“

Gut für Zeitgeplagte: man ist dort sehr flexibel in der Termingestaltung, und die Spezialisten stehen auch abends und am Wochenende zur Verfügung. So kann jeder vorbeugen, bevor ständige Belastungen sich verselbständigen und die Lebensfreude rauben.

Wie schafft man das alles? Dr. Trettin lacht: „Als Stressexpertin habe ich gelernt, mich intensiv wahrzunehmen und bereits auf kleine Signale von Körper und Seele zu hören. Anders denken lernen, besser fühlen, das ist das Motto, das ich meinen Klienten vermittele und nachdem auch ich versuche zu leben. Ich gönne mir, ab und zu in eine andere Welt einzutauchen“, erläutert sie. Kulturell vielseitig interessiert, hat sie eine besonders große Affinität zur Kunst und zur Musik. Diese Erlebnisformen appellieren direkt ans Gefühl und können deshalb entspannend wirken. Als passionierte Golferin verbringt sie viel Zeit in der Natur, außerdem liebt sie Nordic Walking. Ganz bodenständige Emotionen erlebt Dr. Trettin übrigens beim FC St. Pauli, wo sie sich als echter Fan kein Heimspiel entgehen läßt.

**MCC** MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE  
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**  
Ärztliche Leitung

Fachärztin für Neurologie,  
Fachärztin für Psychiatrie und  
Psychotherapie

**NW** NEUROLOGIE  
WINTERHUDE  
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

**Ärztehaus Winterhude**  
1. Obergeschoss und Gartengeschoss  
Hudtwalkerstraße 2 - 8 | 22299 Hamburg  
☎ 040 - 46 48 18 | Fax 040 - 46 12 22

www.neurologiewinterhude.de  
✉ praxis@neurologiewinterhude.de