



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

Mentaltechniken *für Lebenssieger*

Wie man innerhalb nur kurzer Zeit mit neuromentalen Trainingsmethoden das persönliche Wohlbefinden effizient steigern kann, weiß Dr. Rita R. Trettin. Als erfahrene Expertin auf dem Gebiet der Stressmedizin vermittelt sie ihren Patienten mit modernstem Coaching maßgeschneiderte Methoden, um das „Kopfkino“ bewusst zu steuern – und so aus jeder Situation als „Matchwinner“ hervorzugehen



Multitalent für vitalen Lifestyle

Dr. Rita Trettin ist Psychologin und Ärztin. Sie treibt Sport, ist kunstbegeistert und bewältigt ihre vielfältigen beruflichen und privaten Aktivitäten mit einem ganz persönlichen Stressmanagement. Die Expertin für Stressmedizin lebt sozusagen genau das vor, was sie anderen Menschen täglich in gezielten Coachings vermittelt: eine optimale Nutzung der individuellen Ressourcen und eine fein austarierte Balance zwischen kraftvoller Leistung und Entspannung. „Ich kann von einer Minute auf die andere umschwenken und auf den Punkt entspannen“, so Dr. Trettin. „Nur so schaffe ich mein tägliches berufliches Riesenspensum und kann mich dennoch genussvoll fallen lassen.“ Die verblüffend effizienten Mentaltechniken für Stressreduktion und mehr Lebensqualität hat sie selbst verinnerlicht. „Im Wesentlichen geht es um die Kontrolle der eigenen Gedanken, des inneren Dialogs. Denn Stress beginnt im Kopf. Die Strategien für positive Emotionen und mehr Selbstvertrauen lassen sich jedoch von jedem erlernen“, erläutert sie. Ziele sind der innere Frieden und eine ausgleichende Harmonie, mit denen man beruflichen oder privaten Druck abfedert und Herausforderungen erfolgreich meistert. Und vor allem: mit denen man das Leben in seiner ganzen bunten Fülle ausschöpfen kann.

Genau dies wollte Dr. Trettin, übrigens eine waschechte Ostfriesin, schon als Kind. Sie liebte Sport und war aktive Leistungsschwimmerin. Und bereits als Jugendliche faszinierte sie die Seele des Menschen, und so war nach dem Abitur das Psychologiestudium in Hamburg nur die logische Konsequenz. Die geisteswissenschaftliche Ausrichtung ergänzte sie durch ein Medizinstudium, das sie zu

weiten Teilen in den USA absolvierte. Als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie arbeitete sie anschließend als Oberärztin im Asklepios Klinikum Nord in Hamburg, wo sie durch Fortbildungen die Zusatzqualifikation für Psychotherapie erwarb. Vor über zehn Jahren machte sie sich dann mit der eigenen Praxis selbstständig und hat seitdem ihre beruflichen Aktivitäten und ihr interdisziplinäres Netzwerk ständig erweitert. Mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude hat sie eine einzigartige Anlaufstelle für Stressgeplagte geschaffen, die ihr inneres Gleichgewicht zurückgewinnen und stabilisieren möchten. Eine Vielzahl von individuell kombinierbaren Modulen aus zertifizierten Kursen und Coachings können zu persönlichen Therapieplänen zusammengestellt werden.

Als balancierenden Gegenpol zu ihrem intensiven beruflichen Engagement schafft sich Dr. Rita Trettin immer wieder private Inseln der Ruhe und Lebensqualität. Die Seele baumeln lassen kann sie auf dem Golfplatz, beim Nordic Walking oder beim Schmökern von Psychothrillern und Krimis; abwechslungsreiche Farbtupfer bringen Kino, Theater und Konzerte. Als St.-Pauli-Fan ist ein Live-Fußballspiel am Millerntor für sie purer Genuss. Keine Frage: Die vielseitig interessierte Ärztin macht alles mit Hingabe, und so fließen ihre privaten Passionen homogen in den Beruf mit ein. Ihre Liebe für Malerei etwa entdeckt man auch in der Praxis, wo wechselnde Gemälde nahezu Galeriecharakter schaffen. Ihre Leidenschaft für Sport schlägt sich in Bewegungs-Coachings für ihre Patienten nieder. Sozusagen das Paradebeispiel, das zeigt, wie ein rundum erfülltes und glückliches Leben aussehen kann.

Text: Marina Keller Fotos: Privat



Dr. Rita Trettin ist Temperamentsbündel und Ruhepol zugleich. So feinfühlig wie kompetent erfasst sie schnell, was ihre Patienten davon am meisten brauchen. Bei der Umsetzung der jeweiligen Therapie setzt die erfahrene Medizinerin auf eine Kombination individueller Module.

INFORMATIONEN

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Businesscoach

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur
Ärztliches Qualitätsmanagement und
Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

nw NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Neurologie Winterhude
Ärztelhaus Winterhude
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de



Strategien

gegen Stress



Mehr Lebensqualität durch individuelles, trainierbares Stressmanagement: Das ist das Kernziel eines neuen medizinischen Kompetenzzentrums in Hamburg-Winterhude unter ärztlicher Leitung der erfahrenen Stressexpertin Dr. Rita R. Trettin, deren eigene, komplett modernisierte Praxis sich im selben Haus befindet





Ganzheitliche Stressreduktion für mehr Lebensfreude



INFORMATIONEN

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie,
Psychotherapeutin, Diplom-Psychologin,
Stresscoach
Spezialgebiete: Stressmedizin,
Psychodiabetologie, Akupunktur
und Ärztliches Qualitätsmanagement
Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum
Hudtwalckerstraße 2-8, 22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18; Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de



Stressmedizinerin
Dr. Rita R. Trettin

Das Lachen von Dr. Rita R. Trettin wirkt ansteckend. Nichts deutet darauf hin, dass die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin anstrengende Monate hinter sich hat. Stress pur, könnte man sagen: ein schwerer Wasserschaden in ihrer Praxis im Sommer 2009, zwischenzeitliches „Asyl“ bei Kollegen und neben der täglichen fortlaufenden Patientenarbeit Renovierung und Umbau der eigenen Räume. Als ob das nicht genug wäre, hat sie dazu noch ein großes neues Projekt koordiniert.

Wie hat sie dieses Mega-Druckpaket bewältigt? „Mit ganz speziellen Coping-Techniken, also Stressbewältigungsstrategien, wie ich sie auch meinen Patienten vermittele und mit ihnen trainiere“, erläutert die auf Stressmedizin spezialisierte Ärztin. „Die Methoden sind hocheffizient und wirken in kurzer Zeit.“

Der mentale „Selbstversuch“ war tatsächlich äußerst erfolgreich, denn nun ist alles geschafft, und Dr. Trettin ist fit für kommende spannende Aufgaben. Die „alten“ Praxisräume in Hamburg-

Winterhude sind wiedereröffnet und erstrahlen in neuem Glanz, erweitert und vollständig modernisiert. Die Technik wurde komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf dem neuesten Stand. Die Räumlichkeiten sind so gestaltet, dass alle organisatorischen Abläufe erleichtert werden und man noch patientenorientierter arbeiten kann. Alles Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet.

Das Highlight: Die Konzeption, Planung und Organisation für ein Projekt, das ihr sehr am Herzen liegt, ist abgeschlossen, und in wenigen Wochen wird der Startschuss gegeben. Dann eröffnet das Medizinische Kompetenzzentrum, das sich im gleichen Gebäude wie ihre Praxis befindet. „Ich bin sehr froh, dass mein ‚Baby‘ endlich laufen lernt“, sagt Dr. Trettin, die auch die ärztliche Leitung hat und die Zusammenarbeit verschiedener Experten koordiniert. Sport- und Ernährungsmediziner, Physiotherapeuten und Ökotonhologen wirken am neuartigen Kompetenzzentrum mit, das

folgende Bereiche umfasst: Centrum für Präventions- und Stressmedizin (CPS); Psychodiabetologie; Ernährungsberatung sowie Bewegungstherapie.

Der Schwerpunkt liegt auf Stressreduktionsprogrammen. Viele Studien zeigen, dass Ärger, Sorgen und negative Emotionen auf Dauer ernsthaft krank machen. Erste Indikatoren für zu viel Stress können Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Leistungsabfall oder Kopfschmerzen sein, später folgende schwere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Tinnitus, Migräne, Rückenleiden und Herzinfarkt sind möglich.

„Die Vorstellung von gutem und schlechtem Stress gilt übrigens als völlig überholt“, ergänzt Dr. Trettin. „Es geht in der Stressforschung vielmehr darum, wie jemand mit den unterschiedlichen Stressauslösern umgeht und wann der Körper mit der Ausschüttung bestimmter schädigender Stoffe beginnt beziehungsweise wie lange diese auf ihn einwirken.“

Schon seit Langem verfolgt Dr. Rita R. Trettin den Ansatz der integrativen Stressmedizin, die neueste Erkenntnisse verschiedener Fachbereiche kausal verknüpft und daraus hochwirksame, trainierbare Methoden zur Belastungsreduktion entwickelt. Das Coaching umfasst mehrere Schritte: Zunächst müssen die einzelnen Stressoren identifiziert werden. Anschließend geht es darum, typische Muster zu durchbrechen und das negative Gedankenkarussell zu beenden. In der letzten Stufe wird trainiert, Lösungen zu finden oder sich so zu konditionieren, dass man mit nicht Änderbarem besser umgehen kann.

Das neue Medizinische Kompetenzzentrum verfügt über 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 bei Bedarf auch abends und am Wochenende zur Verfügung. So dass jeder vorbeugen kann, bevor ständige Belastungen sich selbstständig und die Lebensfreude rauben.



Coaching! 

Power-Paket

für mehr
Lebensqualität

Dr. Rita R. Trettin,
Stress- und Businesscoach

Stress mindert nicht nur die Lebensfreude, sondern gilt als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts mit gravierenden Folgeerkrankungen. Mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude ist eine Anlaufstelle für Stressgeplagte entstanden, die alle Aspekte und Therapien bündelt



Text: Marina Keller Fotos: Joachim Berkenheide; Fotolia

Mein Baby ist erwachsen geworden“, lautet die Bilanz von Dr. Rita R. Trettin, wenn sie auf die letzten zwei Jahre zurückblickt. Im Jahr 2010 rief sie ein umfassendes Projekt ins Leben, das auf den Namen Medizinisches Kompetenzzentrum Winterhude getauft wurde.

Dahinter steckt die Idee, eine zentrale Stelle zu schaffen, wo Erschöpfte und Ausgebrannte ein breitgefächertes, interdisziplinäres Angebot gebündelt unter einem Dach finden. Denn das ist oft die Crux: Wer Hilfe bei Stressbeschwerden sucht, braucht in der Regel genau das, was er in so einer Lebensphase nicht hat – starke Nerven. Ausgerechnet in einer subjektiv labilen Situation muss er sich mit einer schier unübersichtlichen Zahl verschiedener Thera-

bringen sollen. Da sich die äußeren Faktoren von Stress meistens nicht beseitigen lassen, geht es darum, die persönliche Widerstandskraft zu stärken und die eigenen Ressourcen optimal zu fördern. Entscheidend für das Medizinische Kompetenzzentrum ist: Alle Angebote sind wissenschaftlich fundiert und basieren auf handfesten medizinischen Grundlagen.

Die Kosten für die zertifizierten Kurse – etwa Nordic Walking, für das alle Mitarbeiter lizenziert sind – werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig übernommen. Die einzelnen Kooperationspartner arbeiten qualitativ auf höchstem Niveau. Dr. Rita R. Trettin selbst ist schwerpunktmäßig für mentale Stressbewältigungskurse, Einzelcoaching und als Ernährungscoach ge-

Die Koordinatorin: *Dr. Rita R. Trettin*

piemöglichkeiten auseinandersetzen und tritt oft eine verzweifelte Odyssee durch Arztpraxen und Coachings an, die nicht kooperieren oder sogar gegeneinander arbeiten.

Diesem Misstand möchte Dr. Rita R. Trettin mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum entgegenwirken, das sie in liebevoll gestalteten, lichtdurchfluteten Räumen in Winterhude eingerichtet hat; direkt unter ihrer eigenen Praxis. Die Psychotherapeutin ist durch ihren doppelten Background aus Medizin (promovierte Psychiaterin/Neurologin) und Geisteswissenschaft (Psychologin) prädestiniert dafür, über den fachspezifischen Tellerrand zu schauen sowie die verschiedensten Behandlungsansätze zu bewerten und individuell zu kombinieren. Zudem hat sie sich schon frühzeitig auf das Thema Stressmedizin spezialisiert und sich in laufenden Fortbildungen weitreichende Kenntnisse angeeignet.

Heute gilt sie als ausgewiesene Expertin auf diesem Gebiet. Als Leiterin des Medizinischen Kompetenzzentrums Winterhude koordiniert sie eine interdisziplinäre Experten-Riege, die mit den modernsten Diagnose- und Therapiemethoden arbeitet. In einem nahezu tagesklinischen Angebot findet man eine vielfältige Leistungspalette, aus der die Bausteine für die optimale Behandlung jedes Einzelnen zusammengesetzt werden.

Mit dem Modul-System werden Interessierte natürlich nicht alleingelassen. Es gibt ausführliche Einzel-Sprechstunden mit einer Bestandsaufnahme der individuellen Beschwerden. Daraus erwächst der detaillierte Behandlungsplan. Auch sogenannte Schnupperkurse können helfen, die passenden Elemente herauszufiltern. Ziel ist es immer, den subjektiven Leidensdruck in schnellstmöglicher Zeit zu reduzieren oder auch schon bei kleinsten Anzeichen präventiv zu wirken.

Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung: So lauten die vier Säulen, die Menschen wieder in innere Balance

meinsam mit zwei Ökotrophologinnen für Ernährungsseminare und -beratung zuständig. Zwei weitere Experten vom Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude, Bewegungscoach Sascha Schwarzwald sowie Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Maike Frost, stellen sich auf den folgenden Seiten vor.

INFORMATIONEN

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Businesscoach

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur
sowie Ärztliches Qualitätsmanagement

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

nw NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Neurologie Winterhude
Arztehaus Winterhude
1. OG und Gartengeschoss
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de



Balance auf vier Säulen

Mental Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung: Auf dem Zusammenspiel dieser vier Säulen basieren die Programme des Medizinischen Kompetenzzentrums Winterhude. Ein Rundumpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt



Dr. Rita R. Trettin,
Stress- und Business-Coach



Für ihr Präventionsprinzip gegen Stress hat die Neurologin und Psychiaterin Dr. Rita R. Trettin ein stimmiges Bild geschaffen. „Vier stabile Säulen braucht es, um mit Sorgen, Ärger und negativen Emotionen im Alltag so umzugehen, dass man nicht krank wird“, erläutert die erfahrene Stressmedizinerin. „Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen.“

rund zwei Jahren gegründet, bietet unter der fachkompetenten ärztlichen Leitung von Dr. Trettin das Best-of wissenschaftlich fundierter Stressbehandlungsmethoden. Einige der zertifizierten Stresspräventions- und -reduktionsprogramme führt Dr. Trettin selbst durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit Sportwissenschaftlern, Fitnessmanagern, Ökotrophologen oder Gesundheitscoaches, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat.

Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung lauten die vier Bereiche, die mit sehr wirksamen Techniken aufwarten, um Körper und Seele wieder ins Lot zu bringen beziehungsweise die physische und geistige Fitness vorbeugend zu stärken. Bei den ausgeklügelten Methoden werden die Erkenntnisse modernster Stressforschung zugrunde gelegt. Klingt fabelhaft, doch wie funktioniert das konkret? Und sind die unterschiedlichen Trainings nicht wahnsinnig zeitaufwendig? „Genau deshalb wollte ich einen Ort in Hamburg schaffen, wo alle Fäden der Stressmedizin zusammenlaufen, wo Spezialisten verschiedenster Fakultäten unter einem Dach zusammenwirken“, so Dr. Trettin.

Eine intensive Zusammenarbeit besteht mit Sascha Schwarzwald, Geschäftsführer und Inhaber von Quality Life Sports, Premium-Anbieter von räumlich flexiblem Trainings- und Healthcoaching. Sportwissenschaftler des renommierten Unternehmens entwickelten für das Medizinische Kompetenzzentrum „Body in Balance“, ein Trainingsprogramm, das Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Ausdauer verbessert. Durch Gruppen von maximal vier Teilnehmern ist eine sehr individuelle Betreuung gewährleistet, die einem Personal Training nahe kommt. Hinter den einzelnen Übungseinheiten steckt ein ganzheitliches Konzept mit dem Ziel, dass die neu gewonnene Kraft vom Nervensystem optimal umgesetzt wird. Dadurch wird zu der körperlichen auch die mentale Schutzfunktion gestärkt, was sich im persönlichen Alltag positiv auswirkt.

Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden. Das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, vor



Sascha Schwarzwald, Geschäftsführer
von Quality Life Sports, beim Training



Fotos: Joachim Berkenheide

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

NW NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

QUALITYLIFESPORTS

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Business-Coach

Neurologie Winterhude
Ärztehaus Winterhude
1. OG und Gartengeschoss
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de

Quality Life Sports
Inh. Sascha Schwarzwald

Bramfelder Straße 16
22305 Hamburg

Tel. 01 76 / 63 62 85 86
info@qualitylifesports.com

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur
sowie Ärztliches Qualitätsmanagement

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de

www.qualitylifesports.com



Foto: Moritz Keller

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

Das 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

Glück

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

lást. 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.

Text: M. Keller
Fotos: Joachim Berkenheide





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?

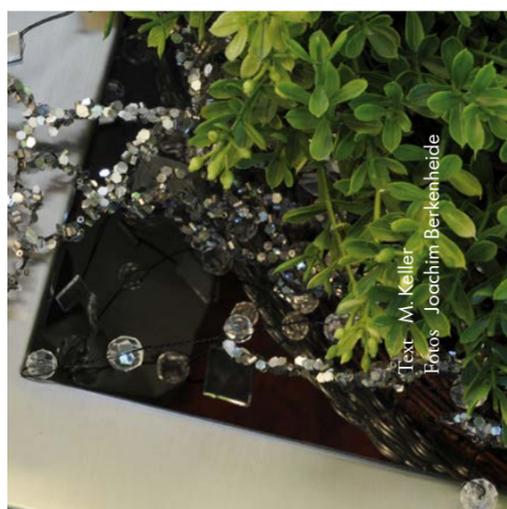
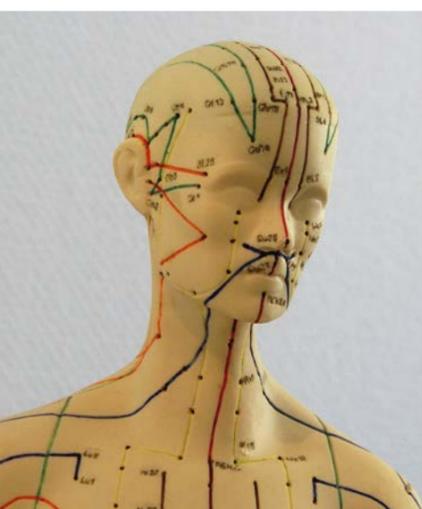
Dr. Trettin: Stress entsteht vor allem im Kopf. Negatives Denken wirkt wie ein mentales Sabotage-Programm, das jede Menge Stresshormone freisetzt, die den Organismus massiv schädigen können. Diese zerstörerischen Denkmuster gilt es zu erkennen und umzuprogrammieren. Das bedeutet: Wer seine Einstellungen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



Text: M. Keller
Fotos: Joachim Berkenheide

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

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
 Prävention Stresscoaching - Psychodiabetologie

Neurologie Winterhude
 Hudtwalckerstraße 2-8
 22299 Hamburg
 Tel. 040 / 46 48 18
 Fax 040 / 46 12 22
 praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de



Stressmedizinerin
 Dr. Rita R. Trettin

Geballte Kompetenz gegen Stress

Erschöpfungszustände, Burnouts und Depressionen mit teils gravierenden körperlichen Folgen nehmen stetig zu. Das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude setzt an der Wurzel des Übels an: Stress. Eine interdisziplinäre Experten-Riege unter Leitung der Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin therapiert mit modernsten Methoden, die den Leidensdruck reduzieren oder präventiv wirken

W Weil immer mehr Menschen mit durch Stress verursachte Beschwerden zu ihr kamen, entschloss sich die Psychologin, Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. Rita R. Trettin, 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 vorigen Herbst seine Arbeit aufnahm. Die hellen Räume mit den hohen Fenstern direkt am Leinpfad-Kanal, mit den zahlreichen farbenfrohen Bildern, den großen Vasen und Blumensträußen stehen geradezu symbolhaft für das, was die Patienten wieder erlangen möchten: die Leichtigkeit des Seins.

Denn genau die 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 Schlafbeschwerden, Tinnitus, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme. Handelt es sich hierbei nur um einfache Befindlichkeitsstörungen übersensibler Städter? „Nein, ganz und gar nicht“, betont Dr. Trettin. „Bei jedem kann heutzutage die Seelenlage aus dem Lot geraten, es trifft den Manager ebenso wie die Hausfrau, den Facharbeiter wie den Studenten.“

Globale Studien belegen tatsächlich alarmierend eindeutig die Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation, dass chronischer Stress und dessen körperliche Folgen die Volkskrankheit Nummer 1 des 21. Jahrhunderts darstellen. Dr. Trettin ist ausgewiesene Expertin auf diesem Gebiet und kennt die physiologischen Zusammenhänge der Stressmechanismen. „Unser biologisches Stresssystem stammt noch aus der Steinzeit und ist nicht an moderne Zeiten angepasst, es entwickelt sich nicht so schnell wie die sich rasant verändernde Umwelt“, erläutert die Ärztin.

Stress hat die Aufgabe, den Körper bei Gefahr binnen Sekunden auf Hochtouren zu bringen. Große Mengen Stresshormone wie Kortisol werden ausgeschüttet, um alle verfügbaren Ressourcen für Flucht oder Kampf zu mobilisieren und für diese Zwecke irrelevante Körperfunktionen zeitweise „lahmzulegen“. Doch wenn man im Stau steht oder sich vom Chef ungerecht behandelt fühlt, kann man nicht einfach weglaufen oder kämpfen. Das gilt für unzählige Alltagssituationen, und so kann der Prozess sich verselbstständigen: Der Körper schaltet auf krankmachenden Daueralarm. Unser Gehirn signalisiert dann ständig Hochspannung, die wir nicht direkt abregieren können. Und genau dort setzen hocheffiziente Stresstherapien an: im Kopf. Man kann lernen, mit Druck umzugehen, den Stress regelrecht umzupolen. Wie das funktioniert, und welche Trainings und Kurse das Medizinische Kompetenzzentrum anbietet, erklärt Dr. Trettin im folgenden Interview.



MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

INFORMATIONEN

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeutin, Diplom-Psychologin, Stress- und Business-Coach

Spezialgebiete: Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur sowie Ärztliches Qualitätsmanagement

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

Neurologie Winterhude
Arztehaus Winterhude
1. OG und Gartengeschoss
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg

Tel. 0 40 / 46 48 18
Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de



Profi-Coaching

für mehr Vitalität

Aktiver, gelassener, leistungsfähiger und souveräner kann man mit gezieltem Stress-Coaching werden. Das Kursangebot im Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude setzt die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Neurowissenschaften alltagstauglich und praxisrelevant um. FINESSE sprach mit der ärztlichen Leiterin Dr. Rita R. Trettin.

FINESSE: Frau Dr. Trettin, was ist das Kernziel Ihrer Trainingsprogramme im Medizinischen Kompetenzzentrum?

Dr. Trettin: Unser Hauptanliegen ist die Prävention. Wir möchten Menschen lehren, Stress rechtzeitig zu erkennen und mit speziellen Techniken krankmachenden Faktoren vorzubeugen, um die Lebensqualität zu steigern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

FINESSE: Für wen ist ein Stress-Coaching denn sinnvoll?

Dr. Trettin: Wir empfehlen, auf sich zu achten und auch kleinere Veränderungen im Befinden ernst zu nehmen. Wenn man etwa oft müde oder gereizt ist, sich ausgelaugt fühlt, sich schwer konzentrieren kann, sollte man etwas tun, ehe man richtig krank wird. Auch Übergewicht kann ein stresskorreliertes Symptom sein.

FINESSE: Manchen sind solche Symptome zu vage. Gibt es zu dem handfeste Diagnosemethoden für Stress?

Dr. Trettin: Ja, man kann Stress ganz konkret mit medizintechnischen Geräten messen. Herzschlag, Atmung, Muskelspannung, Hautleitwiderstand oder Laboruntersuchungen geben Hinweise auf die individuelle Stressbelastung. In Biofeedbackverfahren können die Klienten lernen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren und eine innere Rhythmisierung zu erreichen.

FINESSE: Was genau lernt man in einem Stress-Präventionskurs?

Dr. Trettin: Es wird herausgearbeitet, welche persönlichen Stressoren und Reaktionsmuster jeder einzelne hat – das ist sehr unterschiedlich. Dann werden neuromentale Methoden trainiert, mit denen es im Alltag gelingt, Stress bewusster wahrzunehmen und diesen zu steuern.

FINESSE: Was erreicht man damit?

Dr. Trettin: Individuelle Stressbelastungen werden spürbar reduziert, mit dem Ergebnis, dass man ausgeglichener und optimistischer wird, mehr Lebensfreude empfindet und dadurch deutlich gesünder lebt.

FINESSE: Wie lange dauert ein Stress-Präventionskurs, und wie groß ist die Gruppe?

Dr. Trettin: Es gibt zweitägige Kompaktkurse oder andere, die auf mehrere Wochen verteilt sind, mit jeweils höchstens zehn Teilnehmern, damit individuell auf jeden eingegangen werden kann. Insgesamt umfasst ein solcher Kurs acht Zeitstunden.

FINESSE: Was bieten Sie sonst noch an?

Dr. Trettin: Natürlich gibt es auch intensive Einzel-Coachings zur Stressreduktion und Prozeßbegleitung im Businessbereich mit ganz individueller Terminvereinbarung, auch abends oder am Wochenende. Andere wirksame Module sind: autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Hypnose, zertifizierte Raucherentwöhnungskurse und Sportkurse wie „Move the body“ sowie Walking- und Nordic Walking-Kurse.

FINESSE: Nordic Walking? Was haben Sportangebote mit Stress zu tun?

Dr. Trettin: Körperliche Bewegung ist sehr wichtig für die Stressreduktion. Selbstverständlich habe ich dafür die Trainer-Lizenz erworben. So wie für alle unsere Kurse gilt, dass die Leiter speziell dafür zertifiziert sind. Das ist übrigens entscheidend für Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen zu unseren Programmen.

FINESSE: Bei so viel Aktivität – kommen Sie selbst noch zum Entspannen?

Dr. Trettin: Ich achte sehr auf kleine Auszeiten und Bonbons im Alltag. So tanke ich zum Beispiel jede Menge Energie bei den Heimspielen des FC St. Pauli.

Dr. Rita R. Trettin,
Stressmedizinerin

Eine Frage der mentalen

Performance



Druck entsteht im Kopf, sagt Dr. Rita R. Trettin, Expertin auf dem Gebiet der Stressmedizin. Mit modernstem Coaching lässt sich das „Kopfkino“ jedoch aktiv steuern und positiv ummünzen

Optimistisch, energetisch, leistungsfähig – mit diesen Eigenschaften ist man stark im Leben, hat privat und beruflich Erfolg. So ein mentales Rundum-Sorglos-Paket wird einem nicht immer geschenkt, doch es lässt sich viel dafür tun. Wie man das subjektive Belastungsniveau mit modernsten psychotherapeutischen Methoden senken kann, weiß Dr. Rita R. Trettin. Seit vielen Jahren beschäftigt sich die umfassend ausgebildete Expertin – sie ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie, Psychologin sowie Psychotherapeutin – mit dem Spezialgebiet Stressmedizin. Aus diesem Grund will sie nun ihre Erfahrungen bündeln und in ein weites Experten-Netzwerk einbinden. Unter ihrer Regie entsteht zurzeit in Hamburg-Winterhude das „Zentrum für Prävention und Stressmedizin“, eine neuartige Anlaufstelle für Stressgeplagte. In Kooperation mit anderen Medizinerinnen, Hirnforschern, Pädagogen und weiteren Spezialisten werden Betroffene dort intensiv betreut. Der interdisziplinäre Schulterschluss garantiert optimale Behandlungen und bewirkt, dass aktuellste Forschungsergebnisse und fortschrittlichste Diagnoseverfahren in die Therapien einfließen.

Ärztliche Leiterin des Zentrums wird Dr. Rita R. Trettin, die daneben ihre eigene Praxis im gleichen Gebäude weiterführt. Wie schafft sie das alles? „Mit Organisation und, natürlich, mit positivem Denken“, lacht sie und strahlt dabei so viel Lebensfreude aus, dass sie selbst die beste Visitenkarte für ihr Thema „Stressmanagement“ darstellt. Unter diesem Begriff subsumiert man hocheffiziente Trainingsmethoden, die innere Stressoren reduzieren. Stress macht man sich, sagt der Volksmund, und genau das bestätigt die Forschung. Man kann regelrecht lernen, mit äußeren Belastungen so umzugehen, dass man besser damit zurechtkommt. „Die Stresstoleranz erhöhen“, heißt dies im Fachjargon.

Dr. Trettin bietet dafür konkretes Coaching an, bei dem günstige Denkweisen und Verhaltensmodifikationen eingeübt werden. „Ich kümmere mich um mich, ich kann mein Leben aktiv gestalten, bin nicht hilflos ausgeliefert: Schon diese Erkenntnis bewirkt bei vielen Menschen ein Umschalten im Kopf“, so die Ärztin. Zur Therapie bei Belastungsstörungen gehört auch die Optimierung des Lebensstils. Zielgerichtet werden individuelle Programme ausgearbeitet, die unter anderem Bewegung, Ernährung und Entspannungsmethoden einbeziehen. Eine gesunde Lebensweise gilt nämlich als wichtiger Baustein bei der Stressreduktion, in verstärktem Maße für Patienten, die unter chronischen Erkrankungen leiden.

Insbesondere Diabetes-Patienten finden bei Dr. Rita R. Trettin kompetente Hilfe. Mit der Psychodiabetologie hat sich die leidenschaftliche Medizinerin eine neue Qualifikation erworben, die sie befähigt, den typischen Teufelskreis aus körperlichen und seelischen Belastungen bei den Betroffenen zu durchbrechen.



Dr. Rita R. Trettin, Stressmedizinerin und Psychodiabetologin



Weitere Informationen direkt über:

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Fachärztin für Neurologie; Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie, Diplom-Psychologin

Praxis im Wendthaus
Hudtwalckerstraße 2–8, 22299 Hamburg
Fon: 0 40 – 46 48 18; Fax: 0 40 – 46 12 22
E-Mail: praxis@neurologiewinterhude.de
Homepage: www.neurologiewinterhude.de

Training für mehr Lebensfreude



Dr. Rita R. Trettin,
Stressmedizinerin

Hoher Nutzen in kurzer Zeit: Individuelles Wohlbefinden kann mit neuromentalen Trainingsmethoden effizient gesteigert werden. Als Spezialistin dafür gilt die Hamburger Stressmedizinerin Dr. Rita R. Trettin

Das, was wir machen, müssen wir so leben, dass es uns Freude bereitet“, lautet die Devise von Dr. Rita R. Trettin. Freude? Leichter gesagt als getan, denn viele Menschen leiden unter ständigem Druck, Belastungen, Ärger oder Sorgen im Alltag. Dieses Phänomen der modernen Leistungsgesellschaft subsumieren Experten unter dem Begriff „Stress“, der als Auslöser für eine Reihe von Krankheiten gilt, zum Beispiel Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Burn-out-Syndrom oder Depressionen, vor allem aber als Risikofaktor Nummer eins für coronare Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation erklärt chronischen Stress sogar zur größten Gesundheitsgefahr unseres Jahrhunderts.

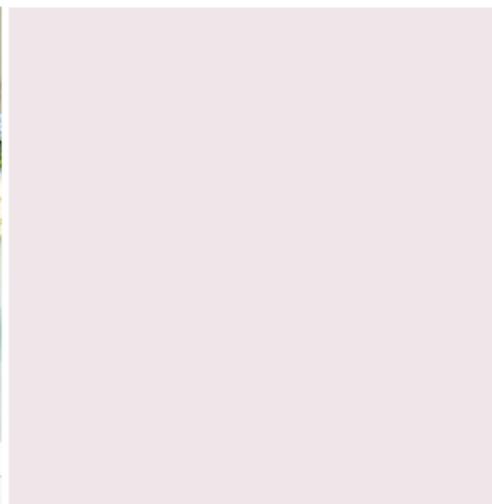
Gute Gründe für die Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Trettin, sich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Ihr besonderes Interesse gilt seit langer Zeit der kausalen Stressmedizin. Mit großer Leidenschaft und Begeisterung unterstützt sie als ausgebildeter Stresscoach sehr häufig sogenannte Leistungsträger, Manager, Menschen, die dringend einer Belastungsreduktion bedürfen und ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern wollen. Dabei stehen Lebensfreude und -qualität als wesentliche Ziele ganz oben. „Die Ursache von Stress liegt im Gehirn, er entsteht sozusagen im Kopf“, erläutert die Expertin. Subjektive Assoziationen, Bewertungen, Einstellungen und Erwartungen haben einen großen Einfluss. Negative Denkstrukturen und Muster wirken nicht nur wie ein Verstärker in Drucksituationen, sondern setzen den Organismus einem Dauerbeschuss mit dem Stresshormon Kortisol aus. Der Körper verlernt das Entspannen, der chronische Stress selbst führt zu noch mehr Belastung.

„Dieser Teufelskreis lässt sich aber glücklicherweise durchbrechen“, so die Medizinerin. Am besten sei es allerdings, erst gar nicht in diese Stress-Spirale zu geraten und schon bei den ersten Anzeichen, etwa Schlafstörungen oder diffusen Unruhegefühlen, fachlichen Rat zu suchen. Wie hoch der individuelle Stresspegel ist, lässt sich übrigens konkret messen, mit einem Gerät, das über den Hautwiderstand die physiologischen Reaktionen erfasst. In ihrer Praxis bietet Dr. Rita R. Trettin neben dem gesamten Leistungsspektrum der neurologisch-psychiatrischen Schulmedizin auch völlig neuartige, hocheffiziente Trainingsmethoden an, die ganz schnell zu einer nachhaltigen Belastungsreduktion führen.

Beim neuromentalen Gesundheitscoaching erlernt der Patient Techniken, die negative Muster auflösen. In kürzester Zeit lässt sich damit eine Steigerung der Leistung und vor allem der Lebensqualität bewirken. Gelassener werden, souveräner: Ein wenig mehr „Leichtigkeit des Seins“ bringt wieder Farbe in die Seele und ins Leben. Ein Ziel, das Dr. Trettin in ihren Praxisräumen mit farbenfrohen, lebendigen Bildern anschaulich symbolisiert. Ein Wohlfühl-Ambiente, das dem Stress keine Chance lässt! Kontakt: FINESSE Adressen Seiten 120–121.



Text: M. Keller - Fotos: Dr. Rita R. Trettin



Mehr vom Leben

Zu laut, zu schnell, zu viel: Viele Menschen leiden unter der täglichen Reizüberflutung, unter hoher Arbeitsbelastung, ständigem Druck. Doch jeder kann lernen, sein inneres Gleich-

Bunt ist meine Lieblingsfarbe“, meinte Walter Gropius. Instinktiv hatte der große Bauhaus-Architekt erkannt, dass Farben wie ein natürliches Therapeutikum auf die menschliche Seele wirken können, was Dr. Rita R. Trettin gerne bestätigt. Nicht umsonst hat sie ihre Winterhuder Praxis mit den farbenfrohen Bildern von Dr. Christian Marks ausgestattet. „Kunst ist ein Seelenöffner“, sagt sie. „Die Hinwendung zur Kunst kann beruhigend und entspannend wirken.“

Eine gute Voraussetzung für ihre Arbeit, die immer auf einen ganzheitlichen Ansatz zielt, den ganzen Menschen ins Gleichgewicht bringen möchte. Dafür stehen ihr vielfältige Therapiemöglich-

keiten zur Verfügung. Als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie wendet sie die ganze Palette der Organmedizin an, mit Geräten und Medikamenten, als Psychologin und Psychotherapeutin wiederum schafft sie die Verbindung zur Seele. Selbst bei scheinbar rein körperlichen Erkrankungen, etwa einem Bandscheibenvorfall, fragt sie immer: Könnte die Seele etwas damit zu tun haben?

Dieser Kernaspekt brachte Dr. Trettin auch zu ihrem Spezialgebiet Stressmedizin. Stressbelastung, so belegen etliche Studien, ist zum Massenphänomen geworden, das starke gesundheitliche Risiken birgt. Die Drehzahl im täglichen Leben ist tatsächlich so hoch wie noch nie in der Menschheitsgeschichte. Doch während man früher

mit innerer Balance

gewicht wiederzuerlangen, weiß die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. Rita R. Trettin aus ihrer langjährigen Erfahrung als Stressmedizinerin

davon ausging, dass einzig die Quantität oder Qualität der äußeren Stressoren eine Überbelastung auslösen, zeigen neue Erkenntnisse, dass es starke Verbindungen zwischen Gesundheit und inneren Haltungen, zwischen Stressfaktoren und dem persönlichen Umgang damit gibt. Menschen, die positiv denken, sind definitiv resistenter gegen Belastungen.

„Stress entsteht im Kopf“, weiß auch Dr. Trettin und plädiert eindringlich dafür, Stress rechtzeitig zu behandeln, bevor Krankheitszustände einsetzen. Die Ärztin vergleicht die Seele mit einem Haus, das auf verschiedenen Säulen ruht: Arbeit, Finanzen, Partner, Familie, Freunde. Wenn eine Säule einen Riss hat, lässt sich das

gut beheben, wackeln aber nach und nach mehrere, kann das Fundament einbrechen. Es gibt jedoch immer eine Chance, lautet ihre feste Überzeugung, und sehr effiziente Methoden, mehr Widerstandskraft gegen dauernde Anspannung zu entwickeln. Individuell abgestimmt vermittelt Dr. Trettin ihren Patienten Strategien, mit Druck umzugehen, eine Art persönliches Stressmanagement, das hilft, sein Leben mit Qualität und Sinnhaftigkeit zu bereichern. „Das Leben zu meistern bedeutet nicht, immer alles zu schaffen, in allem perfekt sein zu wollen. Die wahre Perfektion, die echte Lebenskunst, besteht vielmehr darin, sich immer wieder in die innere Balance zu bringen.“ Mehr Informationen und Kontakt: FINESSE Adressen Seiten 112–113.

Text M. Keller
Fotos Dr. Rita R. Trettin /
Dr. Christian Marks



In perfekter *Balance*

Gezieltes Stressmanagement kann man lernen. Effiziente Kompaktkurse, basierend auf aktuellsten Methoden der Stressforschung, bietet das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude. Das Ziel: ein Plus an körperlicher und mentaler Vitalität und damit an Lebensfreude



Jeder Mensch hat seine persönliche Belastungsgrenze. Doch die meisten spüren sie erst dann, wenn sie erschöpft und ausgelaugt sind oder körperliche Beschwerden haben. „So weit muss es gar nicht erst kommen“, meint die auf Stressmedizin spezialisierte Psychiaterin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin. „Stresskorrelieren Schäden kann man sehr gut vorbeugen.“

Im Kern geht es darum, sein eigenes Stressniveau zu erkennen und zu erfahren, welche persönlichen Stressoren und Reaktionsmuster man hat. Daran knüpfen neuromentale Trainings an mit dem Ziel, Stress in einer spezifischen Situation bewusst wahrzunehmen, zu steuern und zu reduzieren. Im Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude, das die engagierte Ärztin vor rund einem Jahr ins Leben gerufen hat, gibt es eine Reihe von differenzierten Programmen zu dieser Thematik.



Dr. Rita R. Trettin,
Stress- und Business-Coach

„Biofeedback“ kombiniert etablierte Verfahren zur Stressdiagnostik mit konkreten Entspannungsübungen. Mit präzisen medizinischen Geräten wird der elektrische Hautwiderstand gemessen – ein verlässlicher Parameter, der das individuelle Stressniveau charakterisiert. Ein ebenso aussagekräftiges Verfahren ist die Messung der Herzratenvariabilität (HRV), die Rückschlüsse auf den Zustand des autonomen, nicht willentlich beeinflussbaren Nervensystems zulässt. Die Messergebnisse schärfen das Bewusstsein für eigene innere Zustände, sodass spezielle Entspannungsübungen besser greifen können.

Dass Bewegung und körperliche Aktivitäten stresslösend wirken und das Allgemeinbefinden deutlich verbessern, ist hinreichend wissenschaftlich belegt. Das aus Finnland stammende „Nordic Walking“ gilt als perfekte Ganzkörper Sportart, die fit macht und psychosomatische Beschwerden abbaut. Als zertifizierte Nordic Walking-Trainerin ist Dr. Trettin bestens für den gleichnamigen Kurs gerüstet. Trainingseinheiten in schönem Ambiente rund um Alster und Stadtpark gibt's hier inklusive.

Eine Mischung aus Theorie und Praxis bietet der Präventivkurs „Kein Stress!“. Anhand alltagstauglicher Beispiele und Übungseinheiten werden die neuesten Erkenntnisse der modernen Stressforschung vermittelt. In wenigen Stunden lässt sich hier lernen, wie man stressverschärfende negative Denkmuster schnell stoppt beziehungsweise „umpolt“, neue Einstellungen und Lösungen findet und damit die Belastung spürbar reduziert. So kann Stress sich nicht automatisieren und chronisch werden. Auch im Bereich der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ ist die engagierte Medizinerin mittlerweile sehr aktiv. Erlernen von Methoden zur Bewältigung von Stresssymptomen im Businesskontext sowie zur Optimierung des Zeitmanagements und die Analyse der tiefer liegenden Gründe für das innere Druckerleben sind dabei vorrangige Ziele.

Alle Kurse sind in der Gruppe oder als Einzeltrainings möglich. Insgesamt geht es immer darum, gelassener und souveräner zu reagieren und dadurch unabhängiger zu werden von äußeren Anforderungen. Mit diesen Strategien lässt sich der Alltag besser bewältigen, man ist widerstandsfähiger und auch in komplexen Situationen leistungsfähiger. Und dabei dennoch ausgeglichen und optimistisch. Die richtige Balance für ein gesundes Leben.



MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

INFORMATIONEN

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Business-Coach

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur
sowie Ärztliches Qualitätsmanagement

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

Neurologie Winterhude
Arztehaus Winterhude
1. OG und Gartengeschoss
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de



Mentale Platz-Reife

Jeder Golfer möchte sein Handicap verbessern. Doch wer seinen persönlichen Ehrgeiz auf zu hohe Drehzahlen schraubt, erreicht oft das Gegenteil: Nichts geht mehr, man tritt trotz allen technischen Tunings auf der Stelle. Aus dieser Falle können spezielle Mentaltrainings für Golfer helfen



Dr. Rita R. Trettin,
Stress- und Businesscoach

Warum es beim Golfen oft zu Leistungsblockaden kommt, weiß die erfahrene Stress-Expertin Dr. Rita R. Trettin. Die Ärztin und Psychologin, selbst passionierte Golferin, kennt die wissenschaftlichen Hintergründe ganz genau. „Ursprünglich gilt Stress als wichtiger Überlebensmechanismus“, erläutert sie. „In bestimmten Situationen produziert unser Körper eine Kaskade von Stresshormonen. In Urzeiten dienten diese dazu, bei realer Gefahr überlebenswichtige Entscheidungen zu treffen und alle Körperfunktionen für Flucht oder Verteidigung zu aktivieren.“

Im heutigen Alltag sind diese Stressfunktionen aber dann kontraproduktiv, wenn man sie nicht direkt körperlich ausleben kann. Das Gehirn ordnet zwar den Golfabschlag als „Anspannungssituation“ ein – weglaufen geht aber nicht. Dr. Trettin benutzt gern den Vergleich mit einem hoctourig fahrenden Auto in Tempo-30-Zonen. Es wird unnötig viel Kraftstoff verbraucht, und der Motor verschleißt schneller. Auf den Golfsport gemünzt bedeutet das: Nützliche Energien verpuffen ins Leere, die Leistungsfähigkeit wird gehemmt, was wiederum neuen Druck produziert.

Ein unerwünschter Effekt, soll Golf doch eigentlich als Stresskiller dienen, entspannen und dabei helfen, von hohen Anforderungen im Beruf oder Privatleben zu regenerieren. Spielerisch Anspannung abbauen und gleichzeitig sein Leistungspotenzial steigern, geht das überhaupt zusammen? „Ja, optimal sogar“, bestätigt Dr. Trettin. „Wichtig ist, den Druck aus dem Spiel zu nehmen, seine Einstellung zu ändern, wegzukommen von der ‚Ich muss‘-Haltung.“

Eindeutig belegt, aber nur wenig bekannt ist, dass beim Golfen der mentale Aspekt zu 80 bis 90 Prozent über Erfolg oder Misserfolg



„Spielerisch Stress abbauen – das geht optimal“, weiß Dr. Rita R. Trettin

entscheidet. Wenn ein Spieler mit seiner Leistung nicht zufrieden ist, feilt er an seiner Technik, versucht sich fit zu machen, kauft sich neue Schläger. Für mentale Aspekte aber fehlt oft jegliches Bewusstsein. Der Grund für die Vernachlässigung der mentalen Seite liegt vor allem an der mangelnden Messbarkeit. Die Auswirkungen der Emotionen und Gedanken lassen sich nicht so einfach in Metern ausdrücken. Und dennoch begleiten sie uns ständig und beeinflussen auch das Spiel – auf jedem Leistungsniveau.

„Nachhaltig denken“, lautet hier das Schlüsselwort. Mit unterschiedlichen mentalen Techniken kann man lernen, beständig mit Druck, Nervosität und Ängsten umzugehen und den Stress dauerhaft positiv umzupolen. In Dr. Trettins Medizinischem Kompetenzzentrum Winterhude, das ein vielfältiges interdisziplinäres Therapieangebot rund um die Stressthematik bereithält, gibt es als neuestes Modul auch Kurse zu „Mentales Golf-Coaching“. Wählen kann man zwischen einem Basiseinstieg in kleinen Gruppen, Intensiv-Workshops oder individuellen Einzel-Coachings mit flexiblen Terminen. Auch konkrete Übungen auf dem Platz können eingebunden werden, mit gezielten „Vor-Ort-Techniken“.

Bei den Golf-Mental-Coachings werden mit wissenschaftlich fundierten Methoden sehr konkrete Techniken erlernt. Es geht um die Kontrolle der eigenen Gedanken, des „inneren Dialogs“, Strategien für positive Emotionen und Selbstvertrauen im Wettkampf, Konzentrationstrainings und das Einüben von Pre-shot- und Turnier-Ritualen. Die Effizienz ist verblüffend: Schon nach wenigen Coaching-Stunden sind die Techniken unmittelbar umsetzbar und führen zu besseren Leistungen. Seine persönlichen Ressourcen optimal ausschöpfen – darum geht es.

Text: Marina Keller, Fotos: Joachim Berkenheide, Fotolia

INFORMATIONEN

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Businesscoach

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiagnostik, Akupunktur
Ärztliches Qualitätsmanagement und
Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

nw NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Neurologie Winterhude
Ärztelhaus Winterhude
Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de



Dr. Rita R. Trettin
 Expertin für mentales
 Erfolgs-Coaching

Mental-Techniken für Sieger

Das negative Gedankenkarussell stoppen, innehalten und sich mental umpolen: Mit nuancierten Coachings lässt sich effizient trainieren, Druck zu mindern und Belastungen in Erfolge zu verwandeln. Eine Spezialistin für solche Trainings ist Dr. Rita R. Trettin

Ein Sieger findet für jedes Problem eine Lösung, ein Verlierer findet für jede Lösung ein Problem.“ Diesen Sinnspruch hat Dr. Rita R. Trettin selbst verinnerlicht, gibt ihn aber auch anderen Menschen mit auf den Weg. „Stress beginnt im Kopf“, so Dr. Trettin. „Die Gedanken haben Macht über unser Handeln. Es gilt, negative Grundeinstellungen durch positive zu ersetzen.“ Als kompetente, langjährig erfahrene Expertin auf diesem Gebiet hat die Neurologin, Psychiaterin und Psychologin sämtliche Antistress-Strategien und wirksame Therapien für mehr Vitalität und Wohlbefinden im Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude unter einem Dach gebündelt. Das Konzept fußt auf vier Säulen: Mental Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Aus einer Fülle von Einzelmodulen werden individuell zugeschnittene Behandlungspläne entwickelt.

Neu im Portfolio ist Mentales Golf-Coaching, das sehr gut auch im Winter durchgeführt werden kann. Die Ansätze dazu kommen aus der praktischen Sportpsychologie und aus dem therapeutischen Mentaltraining. Im Kern geht es darum, stressbedingte Blockaden zu lockern und mentale Stärke zu trainieren. Wer lernt, sein Adrenalin punktuell gezielt einzusetzen, kann seine Aktionen – und damit auch seinen Abschlag – besser steuern.

Ein Greenfee für den Kopf sozusagen, denn hier zu investieren, kann bedeuten, viel zu erreichen. Zum Beispiel die persönliche körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu steigern, energetischer, konzentrierter und zielführender zu agieren und somit konkret sein Handicap zu verbessern. Er kann aber auch ganz generell mit einem neuen Golfgefühl belohnt werden: ein Sieger in Lebensfreude, ganz gleich, ob er nun stets perfekt pitcht und puttet.

INFORMATIONEN

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
 Prävention - Stresscoaching - Beratung

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
 Fachärztin für Neurologie
 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
 Diplom-Psychologin, Stress- und Businesscoach

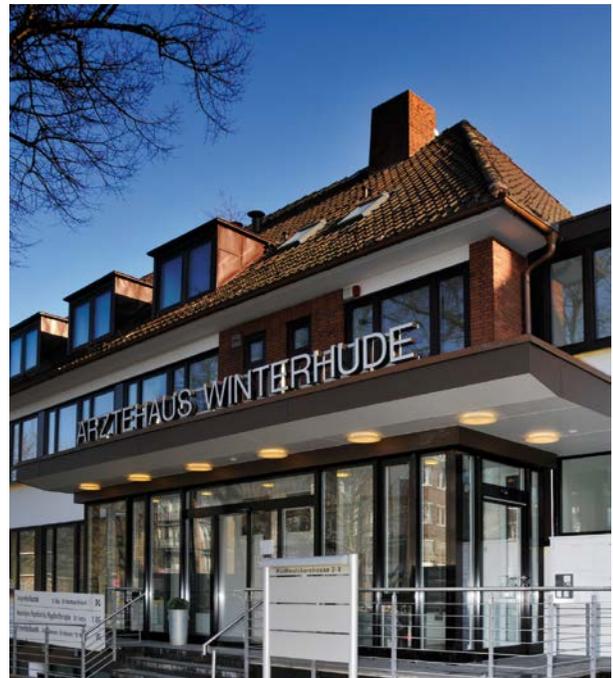
Spezialgebiete:
 Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur,
 Ärztliches Qualitätsmanagement und
 Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:
 Medizinisches Kompetenzzentrum

nw NEUROLOGIE WINTERHUDE
 Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Neurologie Winterhude
 Ärztehaus Winterhude
 Hudtwalckerstraße 2-8
 22299 Hamburg
 Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
 praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de



MCC MEDICAL COMPETENCE
CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

nw NEUROLOGIE
WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

INFORMATIONEN

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

Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin
Stress- und Business-Coach

Spezialgebiete:

Stressmedizin, Psychodiabetologie,
Akupunktur, Ärztliches Qualitätsmanagement
und Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:

Medizinisches Kompetenzzentrum

Neurologie Winterhude

Ärztehaus Winterhude

Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg

Tel. 0 40 / 46 48 18

Fax 0 40 / 46 12 22

praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de

www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de