



Die hellen Praxisräume mit schönem Ambiente stehen für Wohlbefinden und Lebensfreude.

Mentaltechniken für Lebenssieger

Die leidenschaftliche Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin fungiert als Stress-Managerin und hilft Menschen, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

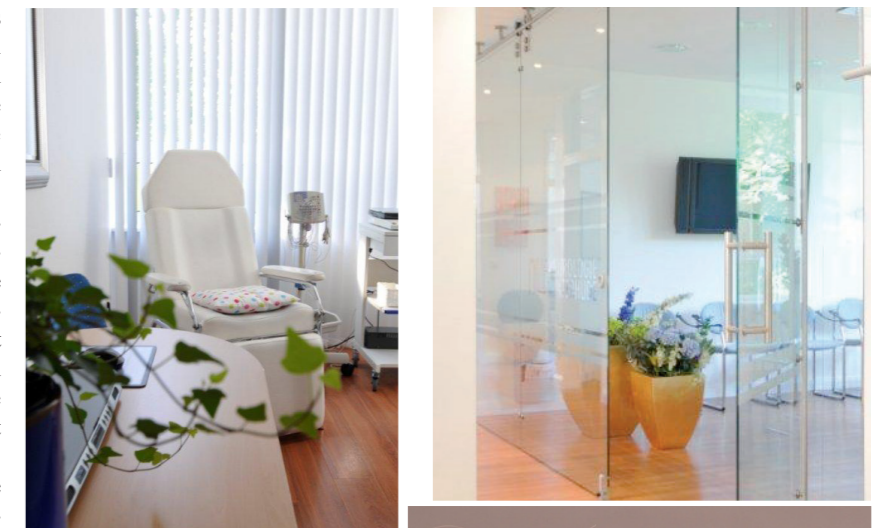
Sie hätte bis zur Rente als Oberärztin mit unbefristetem Arbeitsverhältnis in der Klinik bleiben können. Doch das war ihr nicht genug. Als Psychologin und Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie fühlte sie sich in ihren Aufgabenbereichen eingeschränkt. „Ich hatte im Laufe meiner Ausbildungszeit so viele wertvolle Zusatzqualifikationen erworben, die ich in meinem bisherigen Tätigkeitsfeld nicht anwenden konnte.“ Deshalb übernahm sie vor fast 15 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 gestalteten 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 verursachten Beschwerden zu ihr kamen. „Die Leichtigkeit des Seins scheint vielen Menschen abhandengekommen zu sein, alles fällt ihnen schwer, sie bewältigen ihren Alltag kaum, 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 erwei-

tern. Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin befasst und im Herbst 2010 seine Arbeit aufnahm. Die hellen Räume direkt am Leinpfadkanal 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 Rundumpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ihren Ansatz.

Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution für wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden geworden. Als ausgebildeter Stresscoach führt Dr. Trettin Stresspräventions- und -reduktionsprogramme durch und kooperiert sehr erfolgreich mit akademischen Teampartnern, so hat sie sich ein erfolgreiches Netzwerk aufgebaut. Sie richtet in ihren Praxisräumen regelmäßig Fortbildungen aus, sie engagiert sich seit vielen Jahren in der Berufspolitik der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung und bringt ihre Erfahrungen mit großer Leidenschaft im Fort- und Weiterbildungsausschuss ein. Als Fachbeisitzerin fungiert sie bei Prüfungen angehender Fachärzte und Medizinischer Fachangestellten. 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,

Hier finden Patienten Ruhe und Entspannung.



„Vielen scheint die Leichtigkeit abhandengekommen zu sein“

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. „Kunst und Musik appellieren direkt ans Gefühl und wirken deshalb entspannend“. Als passionierte Golferin verbringt sie viel Zeit in der Natur der Alstertalregion, in der sie seit fast 20 Jahren zuhause ist. Ganz bodenständige Emotionen erlebt Dr. Trettin beim FC St. Pauli, wo sie sich als echter Fan kaum ein Heimspiel entgehen lässt.

„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 Handwerkszeugen, um die natürlichen Filter, die uns schützen, wieder aufzurüsten. Auch mentales Golf-Coaching gehört zum umfangreichen Portfolio.“ Gut für Zeitgeplagte: man ist dort sehr flexibel in der Termingestaltung, die Spezialisten stehen auch abends und am Wochenende zur Verfügung. So kann jeder vorbeugen, bevor ständige Belastungen sich verselbstständigen und die Lebensfreude rauben.



Dr. Rita Trettin ist Neurologin, Psychologin, Stress- und Businesscoach.

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung
NW NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Hudtwalckerstr. 2-8
22299 Hamburg
Telefon: 040 46 48 18
www.neurologiewinterhude.de