

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

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

Tel. 040 / 46 48 18
Fax 040 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de
www.neurologiewinterhude.de



Stressexpertin Dr. Rita R. Trettin



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