



Healthy-Anzeige

Coaching

Power-Paket

für mehr

Lebensqualität

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

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 gemeinsam

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

mit zwei Ökotrophologinnen für Ernährungsseminare und -beratung zuständig. Zwei weitere Experten vom Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude, Bewegungcoach 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 Business-Coach

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



Sascha Schwarzwald beim Training



Sascha Schwarzwald,
Geschäftsführer Quality Life Sports



Dr. Maike Frost
Entspannungs- und Gesundheitscoach



Der Bewegungskoach: *Sascha Schwarzwald*

Locker und sympathisch wirkt Sascha Schwarzwald, zugleich aber motivierend, hochkonzentriert und engagiert in der Sache. Jemand, zu dem man schnell Vertrauen fasst, von dem man sich aber auch gern anleiten lässt. Gute Grundlagen für seine Tätigkeit. „Wir wollen wirklich jeden ansprechen, nicht nur ohnehin sportaffine Menschen“, so der Geschäftsführer von Quality Life Sports. Das Konzept des Spezialisten für Health Coaching und Gesundheitsprävention in Unternehmen geht weit über ein konventionelles Fitnesstraining hinaus.

Mit Komplettsystemen, die Bewegung, Ernährung und mentale Aspekte umfassen, wird auf individuelle Bedürfnisse und Ziele eingegangen. Im Kern geht es darum, mehr Leistungsfähigkeit im Alltag zu erreichen, dauerhafte Grundlagen für mehr Lebensfreude zu schaffen. „Für solche langfristigen Perspektiven ist es absolut notwendig, sich mit dem Einzelnen intensiv zu beschäftigen“, erläutert Sascha Schwarzwald. „Mit seinen Lebensumständen und seiner inneren Haltung ebenso wie mit seinen physischen Voraussetzungen.“

Genau dieser weitreichende Ansatz ist es, der Quality Life Sports zum kompetenten Kooperationspartner für das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude macht. Body in Balance heißt das Programm, mit dem man persönliche Disbalancen korrigieren und individuelle Bewegungsmuster erlernen und somit ein neues Level der Leistungsfähigkeit im Alltag, Freizeit und Sport erreichen

kann. Ein wichtiges Modul zur Stressreduktion, denn es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Fitness das Energiereservoir neu auffüllt und zu mehr mentaler Vitalität führt.

Immer kombiniert der Sportwissenschaftler Sascha Schwarzwald fundierte Trainingsmethoden mit Rehabilitations- und Präventionselementen. Mit diesem ausgeklügelten Mix hat sich Quality Life Sports einen guten Namen gemacht und setzt einen Schwerpunkt auf präventives Health Coaching in Unternehmen, mit regelmäßigen Workshops, Trainingseinheiten und Gesundheitschecks, aber auch mit der Organisation und Planung von Räumlichkeiten und Arbeitsplatzergonomie. Ein renommierter Kundenstamm, der vom mittelständischen Unternehmen bis zu Tochtergesellschaften des Universitätsklinikum Eppendorf reicht, spricht für den Erfolg.

INFORMATIONEN



Quality Life Sports GmbH
Geschäftsführer Sascha Schwarzwald
Bramfelder Straße 16, 22305 Hamburg
Tel. 01 76 / 63 62 85 86
info@qualitylifesports.com, www.qualitylifesports.com

Text: Marina Keller, Fotos: Joachim Berkenheide; Christiane Kauffholz; Fotolia, Quality Life Sports

Die Entspannungsexpertin: *Dr. Maike Frost*

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, nimmt zu im Leben: Diese Zen-Weisheit hat Dr. Maike Frost als Motto für ihre Tätigkeit gewählt. Denn genau das möchte sie Menschen vermitteln – wieder aufmerksam auf eigene Signale zu hören, wieder achtsam mit sich selbst umzugehen. „Viele Menschen vergessen sich selbst und betrachten Entspannung als einen Luxus, für den sie keine Zeit erübrigen können oder wollen. Dabei ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ein für den Menschen physiologisch vorgesehenes Programm und von großer Bedeutung“, erläutert die promovierte Gesundheitswissenschaftlerin.

Modernste medizinische Erkenntnisse belegen, dass wir diese Wechselphasen essentiell benötigen. Eine dauerhafte Disbalance führt zu physischen und psychischen Beschwerden bis hin zu stressbedingten Krankheiten. Dr. Frost ist überzeugt davon, dass jeder Mensch über wohlthuende Ressourcen und persönliche Kraftquellen verfügt. Ihre Aufgabe sieht sie darin, die Teilnehmer ihrer Kurse und Coachings darin zu unterstützen, diese Ressourcen aufzuspüren, zu entwickeln und zu leben.

Im Gesundheitscoaching hat sich Dr. Frost seit vielen Jahren profiliert. Ihre akademischen Abschlüsse in Gesundheitswissenschaften und Soziologie bildeten die Basis, es folgten langjährige Berufserfahrungen in verschiedenen Arbeitsfeldern, ergänzt durch diverse Zertifikate und Lizenzen im Bereich Gesundheitsförderung. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bilden Entspannungsverfahren und

Stressbewältigung, sowohl im Einzelcoaching als auch in Gruppen. Im Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude bietet Dr. Maike Frost mit dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson zwei bewährte und wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken an. Außerdem Schnupperkurse, in denen beide Verfahren an jeweils einem Abend vorgestellt werden, sodass jeder ausprobieren kann, was ihm mehr liegt.

Großen Wert legt sie übrigens darauf, dass die Teilnehmer nicht nur eines dieser bewährten Verfahren erlernen, sondern generell darin bekräftigt werden, mehr Pausen und Entspannung in ihren Alltag zu integrieren. So kann man auftanken und die nötigen Kraftreserven ansammeln, um in Stress-Situationen gelassener zu reagieren.

INFORMATIONEN



Dipl. Soz. Dr. P. H. Maike Frost
Gesundheitscoach, Gesundheitspädagogin,
Gesundheitswissenschaftlerin
Lottbeker Weg 144 B, 22395 Hamburg
Tel. 040 / 60 45 04 84, maifrost@web.de, www.maike-frost.de