



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.

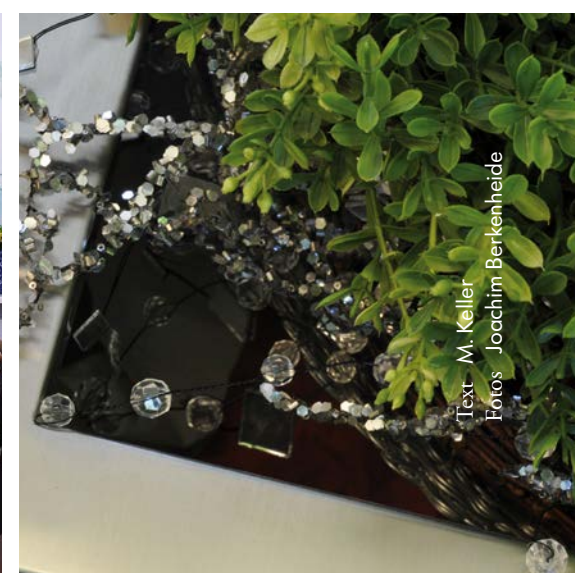
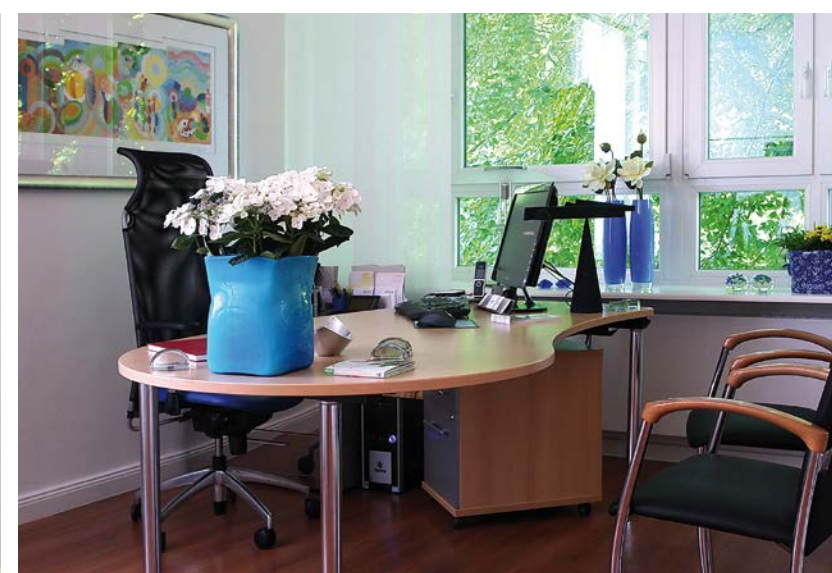
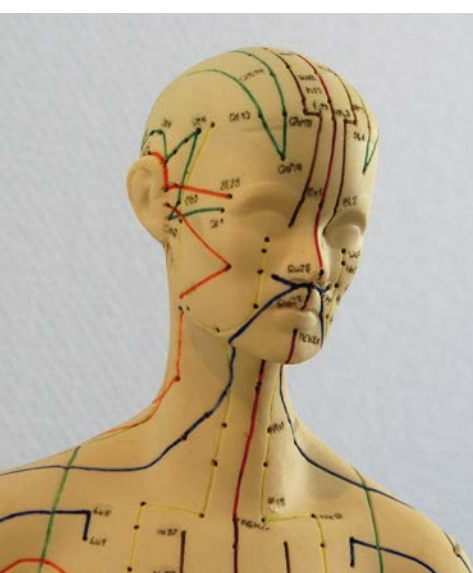
FINESSE: Was ist denn dabei das Wichtigste?

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