



15 Jahre Neurologie Winterhude

„Wenn das kein Grund zum Feiern ist!“, so die leidenschaftliche Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin, die mit ihrer unerschöpflichen Vitalität als Stressmanagerin Menschen hilft, Optimismus und Lebensfreude zu trainieren.

Sie kann es selber kaum glauben, daß schon so viele Jahre vergangen sind, seit sie sich für die Selbständigkeit als Ärztin in eigener Praxis entschied und ihren unbefristeten Arbeitsvertrag in der Klinik als Oberärztin aufgab. Die verantwortungsvolle Tätigkeit machte ihr zwar großen Spaß, jedoch fühlte sich die Psychologin und Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie mit zahlreichen Zusatzqualifikationen in ihren Aufgabenbereichen eingeschränkt. 2002 übernahm sie deshalb eine Nervenarztpraxis in Hamburg-Winterhude, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. In ihren liebevoll völlig neu 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. Es entstand unter ihrer Federführung ein wunderschönes Ambiente, das ihr und ihrem kompetenten Team ermöglicht, hochwertige therapeutische Leistungen anzubieten, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind. Im Laufe der Jahre stellte sie 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“, stellte Dr. Trettin fest. Eine neue Idee entstand. Balance auf vier Säulen - Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung – auf dem Zusammenspiel dieser Bereiche basieren die Programme des Medizinischen Kompetenzzentrums, ein Zentrum für Prävention und Stressmedizin, das Dr. Trettin mit großer Akribie entwickelte und das vor fast 10 Jahren seine Türen öffnete. „Ein Rundpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt. Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ihren neuen Ansatz. Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden. Unter der fachkompetenten Leitung von Dr. Trettin bietet das Medizinische Kompetenzzentrum wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden an. Als ausgebildeter Stress- und Businesscoach führt Dr. Trettin zertifizierte Stresspräventions- und -reduktionsprogramme durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit akademischen Teampartnern, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat, die auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren. „Jubiläen dienen zum Innehalten und Feiern, und im Januar 2018 begehen wir unseren Erfolg mit einer Jubiläumsfeier, auf die wir uns alle schon sehr



freuen“, so Dr. Trettin. Gemeinsam mit ihren Mitarbeitern und Partnern kann sie stolz sein auf eine beachtliche Bilanz: pro Jahr versorgt sie in ihrer Praxis etwa 4000 Patienten, sie führt regelmäßig Stresspräventions- und Nordic Walkingkurse durch, wöchentlich finden die beliebten Nordic Walking-Lauftreffen statt. Akupunkturbehandlungen, Entspannungskurse, individuelle Stress- sowie Businesscoachings gehören ebenso zum etablierten therapeutischen Setting wie Demenzsprechstunden, Mikronährstofftherapien und Golfcoaching.

„Da alles ständig im Wandel ist, kann nichts auf Dauer unverändert existieren.“

(Dalai Lama)



Dr. Trettin liebt Netzwerke, die die Kommunikation mit ihren Fachkollegen erleichtern. Sie richtet in ihren Praxisräumen regelmäßig sehr beliebte Fortbildungen aus, seit vielen Jahren bekleidet sie das Amt der Kreisobfrau in ihrem Stadtteil und organisiert informative Kreisversammlungen, sie engagiert sich seit vielen Jahren in der Be-

rufspolitik der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung, als Vorstandsmitglied im Ärztenetz Hamburg hat sie das Amt der Fortbildungsbeauftragten übernommen und bringt ihre Erfahrungen mit großer Leidenschaft im Fort- und Weiterbildungsausschuß der Ärztekammer ein. Als Fachbeisitzerin fungiert sie darüber hinaus bei Prüfungen angehender Fachärzte und Medizinischer Fachangestellter und wird als versierte Rednerin gern für Fachvorträge eingeladen. 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, 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. Kulturell vielseitig interessiert, hat sie eine besonders große Affinität zur Kunst und zur Musik. Mit großem Enthusiasmus besucht sie als Abonnementbesitzerin regelmäßig die beliebten Elbphilharmoniekonzerte. Diese Erlebnisformen appellieren direkt ans Gefühl und sind für sie Entspannung pur. Als passionierte Golferin verbringt sie viel Zeit in der Natur der wunderschönen Alsterregion, in der sie seit fast 20 Jahren zuhause ist. Ganz bodenständige Emotionen erlebt sie als fußballbegeisterter Fan beim FC St. Pauli, wo sie sich kaum ein Heimspiel entgehen läßt. Und sie liebt Krimis und Psychothriller. Als waschechte Ostfriesin taucht sie immer wieder gern in die spannende Welt der „Ostfrieslandkrimis“ ihres Lieblingsautors Klaus-Peter Wolf ein.



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