

# JUBILÄUM!

## 15 Jahre Neurologie Winterhude 10 Jahre Medical Competence Center

„Jubiläen sind wunderbare Gelegenheiten zum Innehalten und Feiern“, freut sich Dr. med. Rita R. Trettin. „Im Januar 2018 begehen wir unseren Erfolg mit einer Jubiläumsfeier. Mit Kollegen, Freunden, Familie, meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, langjährigen Kooperationspartnern, Beratern und geschätzten Wegbegleitern starten wir in das neue Jahr und nehmen dieses freudige Ereignis zum Anlass, um uns zu bedanken für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, für erfolgreiche und beständige Kooperationen, die sich in 15 Jahren entwickelten, für gemeinsame Projekte, für spannende politische Diskussionen, informative Fortbildungsabende und gegenseitige Unterstützung im Praxisalltag.“ Gern denkt Dr. Trettin zurück an das Jahr 2002, als alles begann. Sie übernahm damals eine etablierte Nervenarztpraxis in Hamburg-Winterhude, in der von Anfang an das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wurde. In ihren liebevoll, im Laufe der Jahre mehrfach völlig neu gestalteten und erweiterten 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. Mit großer Leidenschaft übt Dr. Trettin ihren Beruf als Ärztin aus, Stillstand ist allerdings nichts für sie. Und so folgten etliche Ausbildungen, die es ihr ermöglichten, ihren Patienten weitere ergänzende Angebote zu machen. 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 Stressreduktion, das Dr. Trettin mit großer Akribie entwickelte und das vor 10 Jahren seine Türen öffnete. „Ein Rundumpaket 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. 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. Der vierteljährlich erscheinende Newsletter informiert die interessierten Patienten über aktuelle medizinische Themen, über Neuigkeiten aus der Praxis und speziell für die Patienten ausgerichtete Veranstaltungen, die regelmäßig in den Praxisräumen stattfinden. 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 in der Berufspolitik 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: „Ich habe im Laufe der Zeit 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 nach dem 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 Alstertalregion, in der sie seit fast 20 Jahren zuhause ist. Ganz bodenständige Emotionen erlebt sie als fußballbegeisterter Fan beim FC St. Pauli. 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.



Übt mit großer Leidenschaft ihren Beruf als Ärztin aus:  
Dr. med. Rita R. Trettin.

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der Andere packt sie kräftig an und handelt.“

(Dante Alighieri (1265 – 1321), italienischer Dichter)



**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