

Wegweiserin zur inneren **Balance**

Dr. Rita R. Trettin ist leidenschaftliche Ärztin – Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin. Mit derselben Kompetenz und Hingabe, mit der sie ihre neurologische Praxis betreibt, widmete sich die ausgewiesene Stressexpertin dem Aufbau ihres **Medizinischen Kompetenzzentrums (MCC)**. Unter ihrer ärztlichen Leitung bietet ein interdisziplinäres Expertenteam dort seit einem Jahr Stress-Präventionskurse und spezielles -coaching an.



Blickfänge: Dr. Rita R. Trettin – Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin – nutzt die heilsame Wirkung der Kunst und setzt in ihrer Praxis mit Bedacht farbenfrohe Bilder als therapeutisches Mittel ein.

Talk: **Warum haben Sie das Medizinische Kompetenzzentrum gegründet?**

Dr. Trettin: In meine Sprechstunden kamen immer mehr Patienten mit stressbedingten gesundheitlichen Problemen, sodass ich mich entschloss, mein therapeutisches Angebot grundlegend zu erweitern. Viele Menschen stehen permanent unter Druck, arbeiten beruflich bis zur totalen Erschöpfung und können selbst in ihrer Freizeit nicht entspannen. Alle Berufsgruppen sind davon betroffen – vom Manager über die Hausfrau bis zum Studenten. Die Türen im Medizinischen Kompetenzzentrum stehen allen offen, die krankmachenden Faktoren vorbeugen möchten, beziehungsweise grundsätzlich an einer gesunden Lebensführung interessiert sind.

Was bieten Sie dort an?

Neuromentale Gruppen- und Einzel-Coaching sowie Kurse und Informationsveranstaltungen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung, die teilweise in Kooperation mit gesetzlichen Krankenkassen und Experten in den jeweiligen Bereichen angeboten werden. Hinweisen möchte ich auf unser nächstes Jahreszeitenseminar „Fit in den Winter – rundum sorglos durch die kalten Tage“, das am 19. November, von 10 bis 14 Uhr im Medizinischen Kompetenzzentrum in der Hudtwalckerstraße 2-8 stattfindet. Interessierte erhalten dort umfassende Informationen zu meinem „Balance-auf-4-Säulen-Prinzip“ und die Möglichkeit, die Experten hautnah zu erleben.

Was ist das Ziel Ihrer Trainingsprogramme?

Ganz einfach – Prävention und alltagstaugliche Unterstützung. Wer es allein nicht mehr schafft, für eine Balance von Anspannung und Entspannung in seinem Leben zu sorgen, braucht fachliche Hilfe. Viele Menschen neigen dazu, ihren Dauerstress und erste körper-

liche Warnsignale, zum Beispiel Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen, zu ignorieren, bis sie ernsthaft erkranken. Soweit muss es nicht kommen. Gemeinsam mit meinen akademischen Kooperationspartnern möchte ich meinen Klienten vermitteln, wie man Stress rechtzeitig erkennt und belastende Faktoren reduziert, sodass der Betroffene zurück zu Ruhe, Konzentration und Lebensfreude findet.

Mehr Lebensqualität durch individuelles, trainierbares Stressmanagement. Wie funktioniert das?

Stress entsteht im Kopf. Subjektive Einstellungen, Bewertungen und Erwartungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Nach neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung sind negative Gefühle und Assoziationen die Wurzel allen Übels. In den Präventionskursen wird genau analysiert, welche persönlichen Stressoren und Reaktionsmuster jeder einzelne hat. Dann werden leicht erlernbare und praxisnahe neuromentale Methoden trainiert, mit deren Hilfe es im Alltag gelingt, in schwierigen Situationen den Stress regelrecht umzupolen. Effektive und bewährte individuelle Coaching-Techniken können jedem helfen, gelassener, zufriedener und gesünder zu leben.

Wie finden Sie persönlich innere Balance?

Auch ich lebe mit Stress und kompensiere diesen mit den gleichen Methoden, wie ich sie mit meinen Patienten trainiere. Außerdem finde ich Entspannung beim Golfspielen, Nordic-Walking und in der Kunst.

as

Neurologie Winterhude

Hudtwalckerstr. 2 - 8
22299 Hamburg
Tel.: 040 - 46 48 18 • Fax: 040 - 46 12 22
Web: www.neurologiewinterhude.de
Mail: praxis@neurologiewinterhude.de