



DIE 100% VEST GESUNDHEITS-KOLUMNE

Schon seit fast fünf Jahren begleitet uns Frau Prof. Dr. Stefanie Reich-Schupke mit ihrer 100% VEST-Kolumne „Frag den Professor“ und berichtete in ihren stets spannenden Beiträgen von häufig gestellten Fragen aus ihrem Praxisalltag. Die sympathische Dermatologin gehörte mittlerweile gefühlt schon fast zum festen Inventar der 100% VEST-Redaktion, doch alles im Leben hat einmal ein Ende. Und so mussten wir vor einigen Wochen mit großem Bedauern die Nachricht zur Kenntnis nehmen, dass die erfahrene Recklinghäuser Dermatologin künftig keine weiteren Beiträge mehr für uns verfassen kann, da ihr zwischen der Pflege ihrer ausgelasteten Praxis und den Verpflichtungen ihrer Professur gegenüber dafür schlicht und ergreifend die Zeit fehlt. Und so sehr bedauern wir natürlich den Verlust unserer geschätzten und versierten Kolumnistin.

So bleibt uns lediglich noch, uns im Namen des gesamten 100% VEST-Teams und unserer

Leser bei Frau Prof. Dr. Reich-Schupke und ihrem Team für die großartige Zusammenarbeit und die vielen informativen Beiträge in den vergangenen fünf Jahren zu bedanken und ihr auch weiterhin alles Gute und viel Erfolg zu wünschen. Wir werden Ihre Beiträge vermissen.

*Mit den besten Wünschen für die Zukunft,
Ihre 100% VEST-Redaktion*

Frag den Professor!

Häufige Fragen aus dem Praxisalltag



Teil 49: Time to say goodbye

Es ist nun schon der 49. Beitrag für die 100% VEST, den Sie heute von mir lesen. So viele waren zum Start des Projektes gar nicht geplant. Mit der heutigen Folge ist aber nun wirklich Schluss!

Ich hoffe, es hat Ihnen Freude bereitet und Sie konnten aus der ein oder anderen Kolumne etwas Lehrreiches für Ihren Alltag mitnehmen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich weiter wohl in Ihrer Haut fühlen. Und denken Sie daran, die Haut ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch immer der Spiegel der Seele.

Es gibt viele alte Sprichwörter, die daran erinnern, z. B.

- es geht etwas unter die Haut
- sich in seiner eigenen Haut nicht wohlfühlen
- nicht in der Haut von jemandem stecken wollen
- aus der Haut fahren
- nicht aus der Haut können

Daher denken Sie, wenn Sie unzufrieden mit Ihrer Haut sind, bei allen pflegenden und kosmetischen Maßnahmen von außen, vielleicht auch einmal daran, nach innen zu schauen. Tun

Sie sich selbst etwas Gutes, suchen Sie sich kleine Pausen im hektischen Treiben, genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags, lachen Sie herzlich, umgeben Sie sich mit lieben Menschen und reduzieren Sie den Stress, wo immer es geht. Nicht nur Ihre Haut wird es Ihnen danken. ;-)

Wer noch weiter von uns hören möchte, kann dies auch über unseren Podcast „Die Venendocs“ tun, zu finden unter www.venendocs.de oder in allen gängigen Podcast-Portalen.

Im Namen des gesamten Teams der Praxis wünsche ich Ihnen frohe Weihnachten und einen guten und gesunden Start ins neue Jahr 2025!



PROF. DR. MED.
STEFANIE REICH-SCHUPKE

Privatpraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Ilka Johann & Prof. Dr. Stefanie Reich-Schupke
Fachärztinnen für Dermatologie & Venerologie

Hertener Str. 27 • 45657 Recklinghausen
Telefon: 023 61 / 90 87 555
E-Mail: info@haut.nrw • www.haut.nrw

