

## Interview mit Susanne Klehn zur Kampagne „Mit aller Kraft gegen Hautkrebs“



### Frau Klehn, Sie waren gerade einmal 27 Jahre als Sie die Diagnose Hautkrebs erhielten. Wie war das damals für Sie?

Am Tag der Diagnose und in den Wochen danach durchschüttelten mich die unterschiedlichsten Emotionen: Unglaube, Panik, Angst, Traurigkeit, aber auch Kampfeslust, Motivation, Zielstrebigkeit und Mut. Am einschneidendsten war das Gefühl, dass ganz offensichtlich nicht ich meinen Körper beherrsche, sondern er mich. Ich dachte bis dahin immer, dass Geist und Wille alles entscheiden würden und der Körper dann einfach mitziehen muss. Plötzliche Machtlosigkeit war ein großer Gedanke und auch die Befürchtung, aus dem Spiel genommen zu werden, noch bevor mein Leben so richtig losgeht.

### Sie haben Ihre Erfahrungen in einem Buch niedergeschrieben, das unter dem Titel „67 Prozent vom Glück“ erschienen ist. Was bedeutet dieser Titel für Sie?

Die 67 Prozent sind meine 10-Jahres-Überlebensprognose. Als ich davon das erste Mal gehört habe, war ich entsetzt. Ich empfand 67 Prozent als unglaublich wenig, gerade mal knapp über die Hälfte. Ich ging ja bis zur Diagnose immer davon aus, dass man immer einfach so weiter lebt. Der Tod war unendlich weit entfernt. Inzwischen weiß ich, dass zwei Drittel zu den eigenen Gunsten ein sehr guter Wert ist. Und: nicht alles im Leben muss hundertprozentig sein. Das große Glück steckt oft in viel kleineren Momenten, als man sich vorher vielleicht vorgestellt hat.

**Das maligne Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, ist die häufigste Tumorart, die bei jungen Frauen im Alter von 20 bis 29 Jahren diagnostiziert wird. Welchen Ratschlag zum Umgang mit der Krankheit möchten Sie anderen jungen Menschen geben, die an Krebs erkrankt sind?**

Informiert Euch! Vertraut der Schulmedizin, macht Euch ERGÄNZEND aber auch mit gesunder Ernährung, Stressreduktion, Entspannungs- und Bewegungsprogrammen vertraut. Nehmt Hilfe an und traut Euch, um Beistand zu bitten. Ich zum Beispiel habe während der Interferontherapie die Unterstützung eines Psychologen in Anspruch genommen. Ich musste lernen, dass Schwäche zeigen nicht unbedingt eine Niederlage bedeutet. Lest viel über den Krebs, aber verliert Euch nicht in Internetforen – toller Beistand und große Aufruhr beziehungsweise Verunsicherung können dort manchmal nah beieinander liegen. Mir haben die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe sehr geholfen, teilweise waren sie eine echte Offenbarung. Bleibt nicht im Bett, so schwer es manchmal fällt. Genießt die guten Tage – und es wird viele geben – vertraut auf Euch selbst und Euren Biss! Und vor allem: Lebt!

**Sie haben einen hellen Teint, sehen sehr gut und sehr gesund aus! Wie verhalten Sie sich heute in der Sonne?**

Tatsächlich ausgesprochen vernünftig. Ich trage jeden Tag des Jahres einen hohen Lichtschutzfaktor, auch im Winter mindestens auf Gesicht, Ohren, Nacken, Hals und Händen. Im Sommer überall. Ich wähle prinzipiell einen Schattenplatz und nie mehr den in der prallen Sonne, außerdem meide ich die Mittagsglut. Solarien sind ein absolutes Tabu!!! Führen mich Reisen in Sonnenländer, hülle ich immer einen leichten, aber breiten Schal über Schultern, Arme und Oberkörper. Inzwischen verbinde ich starke Bräune überhaupt nicht mehr mit Gesundheit und Sexyneß.

**Welche Botschaften haben Sie speziell für junge Menschen?**

Solarien sind böse! Ein vermeintlich gesunder Look kann sich ganz schnell in eine hässliche Fratze verwandeln, die Euch unnötig Zeit kosten kann. Und wenn's ganz schlecht läuft, sogar Euer Leben!

**Bitte vervollständigen Sie den folgenden Satz: „Ich setze mich mit aller Kraft gegen Hautkrebs ein, weil...“**

... die Haut unser Leben ausmacht. Sie gibt unserem Körper ein Gesicht. Durch sie spüren wir liebevolle Berührungen genauso wie Schmerz, Kälte genauso wie Hitze. Die Haut kann unsere Empfindungen spiegeln, aber sie kann sie auch überdecken. Sie schützt uns ab unserem ersten Moment auf der Welt, ist aber genauso lange immer wieder äußeren Einflüssen ausgesetzt. Deshalb müssen wir auch sie schützen. Wir haben nur die eine.