

# Welcher Hauttyp sind Sie?

Sommer, Sonne, Spaß und Freizeit. Jetzt ist sie da, die heiße Jahreszeit. Damit Sie den Sommer unbeschwert genießen können haben wir ein paar Empfehlungen für Sie zusammengestellt. Bestimmen Sie Ihren Hauttyp und holen Sie sich ein paar Tipps für richtiges Verhalten bei Sonnenschein.

## Wie sieht Ihre Haut aus?

- Sie ist sehr hell, fast durchsichtig.(1)
- Sie ist hell. (2)
- Sie ist hell bis hellbraun. (3)
- Sie ist braun bis oliv. (4)

## Haben Sie Sommersprossen?

- Ja, jede Menge.(1)
- Ja, ein paar.(2)
- So gut wie keine. (3)
- Nein. (4)

## Welche Haarfarbe haben Sie?

- Weißblond bis rötlich. (1)
- Hellblond bis braun. (2)
- Dunkelblond bis braun. (3)
- Dunkelbraun bis schwarz. (4)

## Welche Augenfarbe haben sie?

- Hellgrün oder Hellblau. (1)
- Intensives Grün, Blau oder Grau. (2)
- Dunkelgrau bis Graubraun. (3)
- Dunkelbraun bis Schwarz. (4)

## Wie reagiert Ihre Haut auf Sonne?

- Ich bekomme sehr schnell einen Sonnenbrand. (1)
- Ich bekomme schnell einen Sonnenbrand. (2)
- Einen Sonnenbrand habe ich sehr selten. (3)
- Ich bekomme keinen Sonnenbrand. (4)

## Wie braun werden Sie?

- Ich werde nicht richtig braun. (1)
- Ich werde leicht braun, meine Haut schält sich schnell. (2)
- Ich werde schnell braun. (3)
- Ich werde sehr schnell braun. (4)

Addieren Sie nun die Zahlen, die hinter Ihren Antworten stehen und ermitteln Sie Ihren Hauttyp. Die Erläuterungen finden Sie auf den Folgeseiten:

6-7 Punkte = Hauttyp 1

8-10 Punkte = Sie sind zwischen Hauttyp 1 und 2 einzuordnen, gehören aber eher zu Hauttyp 1

11-13 Punkte = Hauttyp 2

14-16 Punkte = Sie sind zwischen Hauttyp 2 und Hauttyp 3 einzuordnen, gehören aber eher zu Hauttyp 2

17-19 Punkte = Hauttyp 3

20-22 Punkte = Sie sind zwischen Hauttyp 3 und Hauttyp 4 einzuordnen, gehören aber eher zu Hauttyp 3

23-24 Punkte = Hauttyp 4

## **Wichtig!**

Diese Hauttypisierung gilt nicht für Kinder. Kinder haben eine sehr sonnenempfindliche Haut und gelten generell als Hauttyp 1-2. Für Kinder sollte immer ein sehr hoher Lichtschutzfaktor (ab LSF 25) verwendet werden. Zusätzlich sollten Kinder durch Kleidung (Sonnenhut, langärmeliges T-Shirt, spezielle Sonnenschutzkleidung) geschützt werden. Insbesondere in der Mittagszeit zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sollte die Sonne konsequent gemieden werden.

## Hauttyp 1: Der keltische Typ

Sie haben auffallend helle, sommersprossige Haut, blaue oder grüne Augen und häufig rötliche Haare. Zu diesem Typ gehören nur ungefähr zwei Prozent der Deutschen. Achtung! Sie sind extrem sonnenempfindlich. Für Sie ist ein optimaler Sonnenschutz besonders wichtig. Sie werden nicht braun.

Die Eigenschutzzeit\* Ihrer Haut beträgt nur fünf bis zehn Minuten – je nach Intensität der Sonnenbestrahlung – danach droht ein schmerzhafter Sonnenbrand. Eine vorzeitige Hautalterung droht schon nach zwei bis sieben Minuten.

**Tipp:** Hüten Sie Ihre vornehme Blässe deshalb wie Ihren Augapfel – und setzen Sie sich nie ohne Schutz der Sonne aus! Grundsätzlich sollten Sie Sonnenschutzcreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor verwenden. (LSF 20 oder Sunblocker).

- Maximal eineinhalb Stunden täglich ist mit einem Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor ein Sonnenbad möglich
- Sonnenschutz auch im Schatten und im Wasser nicht vergessen
- Mittagssonne auf jeden Fall meiden
- Zusätzlich mit einem langärmeligen T-Shirt, langen Hosen und einem breitkrempigen Sonnenhut schützen
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen
- So oft wie möglich im Schatten aufhalten

\* Die Eigenschutzzeiten gelten für die Sonneneinstrahlung am Mittag im mitteleuropäischen Hochsommer

## Hauttyp 2: Der hellhäutige Europäer

Sie haben meistens blonde Haare und graue, blaue oder grüne Augen. Zu diesem Typ gehören zwölf Prozent der Deutschen.

Sie sind sehr sonnenempfindlich, Ihre Haut verträgt nur in geringem Maß die Sonne.

Die Eigenschutzzeit\* Ihrer Haut beträgt zehn bis 20 Minuten – je nach Intensität der Sonne. Danach beginnt die Haut, sich zu röten. Mit der Zeit wird sie aber mäßig braun. Eine vorzeitige Hautalterung droht schon nach sieben bis 14 Minuten.

**Tipp:** Setzen Sie sich nie ohne Schutz der Sonne aus! In den ersten Sonnentagen sollten Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwenden, später können Sie eine Sonnencreme mit einem geringeren Lichtschutzfaktor verwenden. (LSF 14, später LSF 9-14)

- Unterschätzen Sie die Strahlungsintensität der frühen Maisonne nicht
- Ohren, Nasenrücken, Schultern und Fußrücken besonders dick eincremen, sie sind der Sonne besonders "ausgeliefert"

Vorsicht bei Wind: Er kühlt die Haut aus, so dass man die Sonnenwärme unterschätzt

\* Die Eigenschutzzeiten gelten für die Sonneneinstrahlung am Mittag im mitteleuropäischen Hochsommer

## Hauttyp 3: Der dunkelhäutige Europäer

Sie haben meistens dunkelblonde Haare und graue oder braune Augen. Zu diesem Typ gehören 78 Prozent der Deutschen.

Sie werden relativ schnell braun, doch wenn Sie Ihre Haut zu lange der Sonne aussetzen, holen Sie sich einen kräftigen Sonnenbrand.

Sie können sich ungebräunt 20 bis 30 Minuten in der Sonne aufhalten, bevor sie einen Sonnenbrand bekommen. Eine vorzeitige Hautalterung setzt nach 14 bis 20 Minuten ein.

**Tipp:** Auch wenn Sie nicht sehr sonnenempfindlich sind, sollten Sie sich nie ohne Schutz der Sonne aussetzen. In den ersten Sonnentagen sollten Sie eine Sonnencreme mit einem mittleren Lichtschutzfaktor verwenden (mindestens LSF 8, später 5-8).

- Schützen Sie auf dem Wasser die Haut zusätzlich durch Kleidung
- Sonnenbrand kann auch auf dem Scheitel entstehen, deshalb den Kopf ausreichend bedecken

Beim Sonnenbrand auf Parfüm verzichten, es kann die Entstehung von Pigmentflecken begünstigen

\* Die Eigenschutzzeiten gelten für die Sonneneinstrahlung am Mittag im mitteleuropäischen Hochsommer

## Hauttyp 4: Der mediterrane Typ

Sie haben meist dunkle Haare und braune Augen.

Zum mediterranen Typ gehören acht Prozent der Deutschen.

Auch wenn Ihre Haut nicht sonnengewöhnt ist, rötet sie sich frühestens nach 40 Minuten – sorgen Sie mit Sonnenschutzmitteln vor, bleiben sie aber weitgehend vom Sonnenbrand verschont. Ihre Haut wird schnell und deutlich braun. Eine vorzeitige Hautalterung setzt nach etwa 30 Minuten ein.

**Tipp:** Auch dunkle Typen sollten sich nie ohne Schutz der Sonne aussetzen. In den ersten Sonnentagen sollten Sie eine Sonnencreme mit einem niedrigen Lichtschutzfaktor verwenden, auch wenn Sie keinen Sonnenbrand bekommen. (mindestens LSF 4)

- Auf dunkle Haare knallt die Sonne besonders intensiv, schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung
- Vorsicht, sollten Sie eine Glatze haben: Kahle Hautstellen auf dem Kopf besonders schützen
- Bei Narben: die Haut dort hat wenig bis gar keine Pigmente, deshalb Sunblocker auftragen

\* Die Eigenschutzzeiten gelten für die Sonneneinstrahlung am Mittag im mitteleuropäischen Hochsommer