

# Hauttyp

## Welcher Sonnentyp sind Sie? Hauttyp - Bestimmung

Zur Abschätzung der geeigneten Besonnungszeit - gleichwohl, ob unter der natürlichen Sonne oder unter dem Solarium - ist die Kenntnis der jeweiligen, aktuellen Lichtempfindlichkeit der Haut erforderlich, die sich aus dem Hauttyp ableiten lässt. Die einzelnen Hauttypen orientieren sich an der Reaktion der Haut im Hinblick auf den Sonnenbrand und die Bräunung.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Lichtempfindlichkeit bzw. Ihren Hauttyp einzugrenzen.

**Beantworten Sie bitte die folgenden 10 Fragen und zählen Sie die hinter den Fragen angegebenen Punkte zusammen.**

*hier ankreuzen* →

1. Welchen Farbton hat Ihre Haut?	A	rötlich	1	
	B	weißlich	2	
	C	leicht gebräunt	3	
	D	braun	4	

2. Hat Ihre Haut Sommersprossen?	A	ja, viele	1	
	B	ja, einige	2	
	C	ja, aber nur vereinzelt	3	
	D	nein, keine	4	

3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?	A	meist mit Hautspannen	1	
	B	teilweise mit Hautspannen	2	
	C	nur selten mit Hautspannen	3	
	D	nie mit Hautspannen	4	

4. Wie lange können Sie im Sommer ungeschützt sonnen, ohne Sonnenbrand zu bekommen?	A	weniger als 15 Minuten	1	
	B	zwischen 15 und 25 Minuten	2	
	C	zwischen 25 und 40 Minuten	3	
	D	länger als 40 Minuten	4	

5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad? (ungeschützt?)	A	stets mit Sonnenbrand	1	
	B	meist mit Sonnenbrand	2	
	C	oftmals mit Sonnenbrand	3	
	D	selten/nie mit Sonnenbrand	4	

6. Welche Farbe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?	A	rot bis rötlich braun	1	
	B	hellblond bis blond	2	
	C	dunkelblond bis braun	3	
	D	dunkelbraun bis schwarz	4	

7. Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?	A	kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft, Haut schält sich	1	
	B	deutliche Rötung, danach schält sich die Haut meist	2	
	C	Rötung, danach schält sich manchmal die Haut	3	
	D	fast keine Rötung	4	

8. Ist bei Ihnen nach einmaligem, längerem Sonnenbad bereits eine Bräunung zu erkennen?	A	nie	1	
	B	meist nicht	2	
	C	oftmals	3	
	D	meist	4	

9. Wie entwickelt sich die Hautbräunung bei Ihnen nach wiederholtem Sonnenbaden?	A	kaum/gar keine Bräunung	1	
	B	leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern	2	
	C	fortschreitende, immer deutlichere Bräunung	3	
	D	schnell einsetzende, tiefe Bräunung	4	

10. Welche Farbe haben Ihre Augen?	A	hellblau/hellgrau/ hellgrün	1	
	B	blau/grau oder grün	2	
	C	hellbraun oder dunkelgrau	3	
	D	dunkelbraun	4	

**Gesamtpunktzahl:**

## Auswertung



### 0 - 14 Punkte Hauttyp 1

Infolge Ihres wenig ausgeprägten Pigmentierungsverhaltens können Sie - wie an der natürlichen Sonne - kaum Hautbräunung erwarten. Bitte benutzen Sie keine Solarien zur Hautbräunung.

### 15 - 24 Punkte Hauttyp 2

Um eine merkliche Bräunung zu erzielen, sind für Sie einige Solarium - Besuche erforderlich. Beginnen Sie prinzipiell mit der für Hauttyp 2 empfohlenen Besonnungszeit und verlängern Sie diese nur langsam. Nutzen Sie die Gelegenheit, vor einem Aufenthalt in sonnigen Gegenden Ihren natürlichen Lichtschutz unter dem Solarium zu aktivieren.

### 25 - 34 Punkte Hauttyp 3

Schon nach wenigen Besonnungen stellt sich bei Ihnen ein merklicher Bräunungseffekt ein. Sollte der Bräunungsfortschritt nach einigen Anwendungen stagnieren, so sollten Sie die Besonnungszeiten entsprechend verlängern. Ein Solarium mit einem gut ausgewogenen UVA/UVB-Verhältnis (Wellness-Lampen) bietet Ihnen in hervorragender Weise die Möglichkeit, Ihre Haut vor dem Urlaub an intensive Sonnenstrahlung zu gewöhnen.

### 34 - 40 Punkte Hauttyp 4

Durch Ihr gutes Pigmentierungsverhalten führt meist schon der erste Solariumbesuch bei Ihnen zu einer erkennbaren Bräunung, die sich bei wiederholter Anwendung verstärkt. Auch wenn es Ihrer Haut nichts auszumachen scheint, sollten Sie die empfohlenen Bräunungszeiten nicht überschreiten.