



Checkliste Sonnenschutz: So finden Sie heraus, welchen Hauttyp Sie haben

Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, müssen Sie wissen, welchen Hauttyp Sie haben. Nur so können Sie sich entsprechend schützen. Wählen Sie dazu aus den folgenden Aussagen jene aus, die Ihren Hauttyp am besten beschreiben.

Welche Hautfarbe haben Sie?

- ☐ auffallend heller Teint (1 Punkt)
- ☐ heller Teint, aber nicht blass (2 Punkte)
- ☐ eher mittlerer Teint (3 Punkte)
- ☐ dunkler Teint (4 Punkte)

Haben Sie Sommersprossen?

- ☐ sehr viele (1 Punkt)
- ☐ viele (2 Punkte)
- ☐ wenige (3 Punkte)
- ☐ keine (4 Punkte)

Welche Augenfarbe haben Sie?

- ☐ hellblau, hellgrau, hellgrün (1 Punkt)
- ☐ blau, grün, grau (2 Punkte)
- ☐ grau, braun (3 Punkte)
- ☐ dunkel (4 Punkte)

Wie verhält es sich mit Ihrer Bräunung?

- ☐ Ich werde nie braun (1 Punkt).
- ☐ Ich werde kaum braun (2 Punkte).
- ☐ Ich werde leicht braun (3 Punkte).
- ☐ Ich werde immer sehr schnell braun (4 Punkte).

Welche Haarfarbe haben Sie?

- ☐ rotblond (1 Punkt)
- ☐ blond (2 Punkte)
- ☐ dunkelblond bis braun (3 Punkte)
- ☐ dunkelbraun bis schwarz (4 Punkte)

Wie häufig bekommen Sie einen Sonnenbrand?

- ☐ immer und sehr schnell (1 Punkt)
- ☐ schnell (2 Punkte)
- ☐ meistens (3 Punkte)
- ☐ sehr selten oder nie (4 Punkte)

Zählen Sie die Punkte zusammen und bestimmen Sie Ihren Hauttyp

6 bis 12 Punkte: Hauttypen I und II
13 bis 18 Punkte: Hauttypen III und IV
19 bis 24 Punkte: Hauttypen V und VI

Hauttyp I, sogenannter keltischer Typ: sehr helle Haut, Sommersprossen, helle Augen, rötliches oder hellblondes Haar, immer schnell Sonnenbrand, keine Bräunung

→ Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 30

Hauttyp II, sogenannter nordischer Typ: helle Haut, oft Sommersprossen, helle Augen, blondes Haar, schnell Sonnenbrand, geringe Bräunung

→ Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 25

Hauttyp III, sogenannter Mischtyp: mittelhelle Haut, braune oder graue Augen, hell- oder dunkelbraunes, manchmal auch blondes oder schwarzes Haar, gelegentlicher, milder Sonnenbrand, gute Bräunung
→ Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp IV, sogenannter mediterraner Typ: bräunliche Haut auch in ungebräuntem Zustand, dunkle Augen, braunes oder schwarzes Haar, sehr selten Sonnenbrand, tiefe Bräunung
→ Eigenschutzzeit: 30 bis 40 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp V, dunkler Typ: dunkle Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, schnelle, tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand
→ Eigenschutzzeit: rund 60 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15

Hauttyp VI, schwarzer Hauttyp: dunkelbraune bis schwarze Haut, schwarze Augen, schwarzes Haar, praktisch nie Sonnenbrand (nach sehr langer sonnenarmer Zeit kann auch dieser Hauttyp Sonnenbrand bekommen)
→ Eigenschutzzeit: rund 90 Minuten
→ von der Krebsliga empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 15