

Sonnenschutz: Welcher Hauttyp bin ich?

Merkmale verschiedener Hauttypen und deren Eigenschutzzeit in der Sonne (idealtypische Darstellung bei Erwachsenen)

Natürliche Hautfarbe	sehr hell, sehr häufig Sommersprossen	hell, häufig Sommersprossen	hell bis hellbraun	hellbraun, oliv	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz
						
Natürliche Haarfarbe	rötlich bis rötlich-blond	blond bis braun	dunkelblond bis braun	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz	schwarz
Reaktion der Haut mit Sonnenbrand (bei längerem Sonnenbad)	immer und schmerzhaft	fast immer, schmerzhaft	selten bis mäßig	selten	sehr selten	extrem selten
Bräunung nach Sonnenbädern	keine	kaum bis mäßig	fortschreitend	schnell und tief	keine	keine
Eigenschutzzeit in der Sonne	Weniger als 15 Minuten	Zwischen 15 und 25 Minuten	Zwischen 25 und 40 Minuten	Länger als 40 Minuten	Länger als 60 Minuten	Länger als 60 Minuten

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (2020), UV-Schutz-Verordnung, Anlage 1 (2011)

© Stiftung Gesundheitswissen 2020