

Stehen Sie zu Ihrem Typ!

Name:

Je heller die Haut und je intensiver die UV-Bestrahlung, desto größer ist das Risiko, Hautschäden davonzutragen. Vor allem im Frühjahr, wenn es draußen noch kalt und die Haut blass ist, werden Stärke und Wirkung der UV-Strahlung häufig unterschätzt. Da wir UV-Strahlen weder sehen noch spüren können, ist Vorsorge ein MUSS. Dazu gehört, den eigenen Hauttyp und die Belastbarkeit der Haut realistisch einzuschätzen. Es werden sechs Hauttypen voneinander unterschieden.



Foto: shutterstock.com/WAYHOME studio

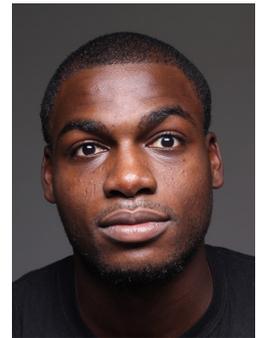


Foto: shutterstock.com/Stockfotografie

1. Ordnen Sie den in der Tabelle aufgeführten sechs Hauttypen die passenden Merkmale zu. Schreiben Sie in die Hauttyp-Spalte den entsprechenden Buchstaben.

Hauttyp			Merkmale
Hauttyp I	=	<input type="radio"/>	a) hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen, dunkelbraunes Haar, bräunt schnell
Hauttyp II	=	<input type="radio"/>	b) dunkelbraune bis schwarze Haut, dunkelbraune Augen, schwarzes Haar
Hauttyp III	=	<input type="radio"/>	c) auffallend helle, extrem empfindliche Haut, rötliche Haare, helle Augen, sehr häufig Sommersprossen, bräunt nie
Hauttyp IV	=	<input type="radio"/>	d) dunkelbraune Haut, dunkelbraune Augen, dunkelbraunes bis schwarzes Haar
Hauttyp V	=	<input type="radio"/>	e) helle, empfindliche Haut, blaue, graue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare, häufig Sommersprossen, bräunt kaum bis mäßig
Hauttyp VI	=	<input type="radio"/>	f) helle bis hellbraune, graue oder braune Augen, dunkelblonde bis braune Haare, selten Sommersprossen und bräunt schneller als Hauttyp II

2. Bestimmen Sie Ihren ungefähren Hauttyp anhand des Hauttypentests beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS).

www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/hauttypen/hauttypen.html (www.bfs.de > „Wie wirkt UV-Strahlung?“ in die Suchfunktion eingeben > Wie wirkt UV-Strahlung? > Die verschiedenen Hauttypen)

Mein Ergebnis des Hauttypentests:

Bitte beachten Sie: Die schematische Einteilung nach Hauttypen kann zwar als grobe Orientierung hilfreich sein, um die eigene UV-Belastbarkeit ungefähr einschätzen zu können. Über die tatsächliche individuelle Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung kann eine Tabelle oder ein anonymer Test jedoch keine zuverlässige Auskunft geben. Um den Eigenschutz der Haut einschätzen und sich entsprechend verhalten zu können, ist es ratsam, sich hautärztlich beraten zu lassen. Der natürliche UV-Eigenschutz der Haut

- *ist sehr begrenzt,*
- *individuell verschieden,*
- *hängt vom jeweiligen Hauttyp und*
- *der auf der Haut auftreffenden Strahlungsstärke ab.*