

Tabelle und Übersicht zu den unterschiedlichen Hauttypen

Die Einteilung in Hauttypen spielt insbesondere im Zusammenhang mit der Sonnenempfindlichkeit eine wichtige Rolle. Unterschieden wird dabei zwischen sechs Hauttypen, die jeweils eine unterschiedlich lange Eigenschutzzeit haben.

Die Eigenschutzzeit ist die Zeit, die die ungebräunte Haut der Sonne über den Tag verteilt maximal ausgesetzt werden kann, ohne rot zu werden.

Standardisiert ist die Eigenschutzzeit bei UV-Index 8, was der Mittagssonne im mitteleuropäischen Sommer entspricht. Der Eigenschutzzeit verkürzt sich bei einem höheren UV-Index, beispielsweise im Mittelmeerraum oder im Hochgebirge, sowie bei einer reflektierenden Umgebung, etwa im Wasser oder Schnee. Im Gegenzug verlängert sich die Eigenschutzzeit bei bereits durch Sonne gebräunter Haut.

Die Zeit, die ohne Sonnenbrand maximal während des gesamten Tages an der Sonne verbracht werden kann, errechnet sich aus der Eigenschutzzeit multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme. Beträgt die Eigenschutzzeit beispielsweise 10 Minuten und wird eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 15 verwendet, ist grundsätzlich ein 150 Minuten langes Sonnenbad pro Tag möglich.

Hautärzte raten aber, die Maximalzeit nur zu zwei Dritteln auszuschöpfen.

Folgende sechs Hauttypen werden voneinander unterschieden:

<p style="text-align: center;">Hauttyp I - Keltischer Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • sehr helle Haut mit Sommersprossen • rötliche oder hellblonde Haare • blaue, hellgraue oder grüne Augen • bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand • wird nicht braun <p>Eigenschutzzeit: unter 10 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: mindestens 25</p>	<p style="text-align: center;">Hauttyp II - Germanischer / Nordischer Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • helle Haut • blonde Haare • blaue, graue oder grüne Augen • Haut rötet sich recht schnell • wird mäßig braun <p>Eigenschutzzeit: 10 - 20 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: zu Beginn 15 bis 20, später 8 - 10</p>	<p style="text-align: center;">Hauttyp III - Mischtyp</p> <ul style="list-style-type: none"> • mittlere Haut • dunkelblonde bis hellbraune Haare • braune oder graue Augen • bekommt eher selten einen Sonnenbrand • wird fortschreitend braun <p>Eigenschutzzeit: 20 - 30 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: zu Beginn 10 - 15, später 8</p>
<p style="text-align: center;">Hauttyp IV - Mediterraner Typ</p> <ul style="list-style-type: none"> • hellbraune Haut • braune oder schwarze Haare • braune Augen • bekommt kaum Sonnenbrand • wird schnell braun <p>Eigenschutzzeit: 30 - 40 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: 8</p>	<p style="text-align: center;">Hauttyp V - Dunkler Hauttyp</p> <ul style="list-style-type: none"> • dunkle Haut • schwarze Haare • dunkle Augen • bekommt äußerst selten einen Sonnenbrand • wird schnell sehr braun <p>Eigenschutzzeit: über 60 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: 4</p>	<p style="text-align: center;">Hauttyp VI - Schwarzer Hauttyp</p> <ul style="list-style-type: none"> • dunkelbraune bis schwarze Haut • schwarze Haare • dunkle Augen • bekommt praktisch nie einen Sonnenbrand <p>Eigenschutzzeit: über 90 Minuten Empfohlener Lichtschutzfaktor: 2</p>