

Zur Festlegung maximaler Bestrahlungszeiten ist die Kenntnis der individuellen und aktuellen UV-Empfindlichkeit der Haut erforderlich, die durch die Bestimmung des Hauttyps abgeschätzt werden kann. Wichtige Kriterien sind hierfür vor allem die Neigung der Haut zur Bildung eines UV-Erythems (Sonnenbrand) und zur Hautbräunung bei der ersten längeren UV-Bestrahlung der nicht vorbestrahlten Haut. Darüber hinaus können äußere Merkmale wie die Haut-, Haar- und Augenfarbe sowie die Anzahl von Sommersprossen Hinweise liefern. Können eine oder mehrere Fragen nicht beantwortet werden, wird empfohlen, zur Bestimmung des Hauttyps für diese Fragen die Punktzahl 1 zu vergeben.

Die folgenden 10 Fragen sind dazu geeignet, die Hauttypen I bis IV zu bestimmen. Die Hauttypen V und VI zeichnen sich durch eine wenig empfindliche braune bis dunkelbraune Haut, dunkle Augen und schwarzes Haar aus. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt bei diesen Hauttypen bei 60 Minuten und mehr. Eine detaillierte Hauttypbestimmung für diese Hauttypen erübrigt sich.

Die folgenden Fragen sind so genau wie möglich zu beantworten:

Name:

Alter \geq 18 Jahre: Ja

Welchen Farbton weist Ihre unbestrahlte Haut auf?	
Rötlich	1
Weißlich	2
Leicht beige	3
Bräunlich	4
Hat Ihre Haut Sommersprossen?	
Ja, viele	1
Ja, einige	2
Ja, aber nur vereinzelt	3
Nein	4
Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?	
Sehr empfindlich, meist Hautspannen	1
Empfindlich, teilweise Hautspannen	2
Normal empfindlich, nur selten Hautspannen	3
Unempfindlich, ohne Hautspannen	4
Wie lange können Sie sich im Frühsommer in Deutschland am Mittag bei wolkenlosem Himmel in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?	
Weniger als 15 Minuten	1
Zwischen 15 und 25 Minuten	2
Zwischen 25 und 40 Minuten	3
Länger als 40 Minuten	4
Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?	
Stets mit einem Sonnenbrand	1
Meist mit einem Sonnenbrand	2
Oftmals mit einem Sonnenbrand	3
Selten oder nie mit einem Sonnenbrand	4

Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?	
Kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach Schälen der Haut	1
Deutliche Rötung, danach Schälen der Haut	2
Rötung, danach manchmal Schälen der Haut	3
Selten oder nie Rötung und Schälen der Haut	4
Ist bei Ihnen nach einmaligem längerem Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?	
Nie	1
Meist nicht	2
Oftmals	3
Meist	4
Wie entwickelt sich bei Ihnen die Hautbräunung nach wiederholtem Sonnenbad?	
Kaum oder gar keine Bräunung	1
Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern	2
Fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung	3
Schnell einsetzende und tiefe Bräunung	4
Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?	
Rot bis rötlich blond	1
Hellblond bis blond	2
Dunkelblond bis braun	3
Dunkelbraun bis schwarz	4
Welche Farbe haben Ihre Augen?	
Hellblau, hellgrau oder hellgrün	1
Blau, grau oder grün	2
Hellbraun oder dunkelgrau	3
Dunkelbraun	4

Erläuterung:

Die Antworten sind wie folgt zu bewerten: Bei jeder Frage wird die der gegebenen Antwort entsprechende Punktzahl – diese steht hinter der Antwort – notiert. Dann werden die Punkte addiert und das Ergebnis wird durch 10 geteilt. Das gerundete Ergebnis gibt den Hauttyp an.

Beispiel:

Wenn das Ergebnis 2,4 lautet, entspricht der ermittelte Hauttyp eher Hauttyp II (weil das Ergebnis näher an 2 als an 3 ist); ist das Ergebnis 2,8, entspricht der ermittelte Hauttyp eher Hauttyp III (weil das Ergebnis näher an 3 ist als an 2).

Dabei ist zu bedenken, dass es sich hierbei nur um eine sehr grobe Einschätzung handelt, die nicht unbedingt die tatsächliche Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen widerspiegelt

Summe	
Geschätzter Hauttyp	

Unterschrift:

Datum;