


Wie viel Sonne verträgt Ihre Haut?



Nicht jede Haut reagiert gleich auf Sonnenlicht. Es wird im europäischen Raum zwischen vier verschiedenen, unterschiedlich häufig vorkommenden Hauttypen unterschieden. Entnehmen Sie der folgenden Tabelle, wie lange Sie sich ungeschützt bzw. mit unseren Sonnenschutz-Präparaten maximal der Sonne aussetzen können, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren (= Sonnenbrandschwelle).

Bestimmen Sie Ihren Hauttyp:

Hauttyp	Eigenschutz der Haut	Merkmale	Sonnenschutz massnahmen
	10 Min.	Sehr helle Haut, Sommersprossen Helle Augen Rotblondes Haar	- Vor allem über Mittag Schatten vorziehen - Hut, Kleidung und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden
	20 Min.	Helle Haut, oft Sommersprossen Helle Augen Helles Haar	- Vor allem über Mittag Schatten vorziehen - Hut, Kleidung und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden
	30 Min.	Mittelhelle Haut Helle oder dunkle Augen Braunes Haar	- Über Mittag Schatten vorziehen - Hut und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden
	45 Min.	Bräunliche, wenig empfindliche Haut Dunkle Augen Dunkelbraunes oder schwarzes Haar	- Hut und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden
	60 Min.	Dunkle, wenig empfindliche Haut Dunkle Augen Schwarzes Haar	- Hut und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden

	90 Min.	Schwarze, wenig empfindliche Haut Dunkle Augen Schwarzes Haar	- Hut und Sonnenbrille tragen - Sonnenschutzmittel mit hohem SPF verwenden - Bei Sonnenexposition nach einer längeren sonnenarme Zeit kann auch dunkle Haut einen Sonnenbrand bekommen
---	---------	---	--

Bilder: Krebsliga Schweiz

Hautschädigungen durch UV-Strahlen

Die Haut verfügt über Reperaturmechanismen zur Behebung der Schäden durch UV-Licht. Diese haben aber ihre Grenzen: Nur Schadeffekte bis zu einer UVB-Dosis von 60% der Sonnenbrandschwelle können innert 24h repariert werden. Höhere Dosen führen zu bleibenden Schäden.