

# Haut und Sonne / Sonnenbad

## Wie viel Sonnenbad schadet?

Schützen Sie sich vor den negativen Auswirkungen der Sonne, ohne auf die positiven Auswirkungen verzichten zu müssen. Die Wirkung auf die Haut hängt von der Aggressivität und Intensität der Strahlung sowie von der Empfindlichkeit der Empfänger ab. Für negative Auswirkungen auf die Haut sind besonders die Strahlen im UV-(ultravioletten) Bereich verantwortlich. Faustregel: UV-B-Strahlen sind aggressiver, UV-A-Strahlen sind intensiver. Bei Erwachsenen unterscheidet man unterschiedliche Hauttypen mit unterschiedlichen

### Eigenschutzzeiten:

Hauttyp	Eigenschaften	Eigenschutzzeit Reaktion auf die Sonne im Juni	Lichtschutz- faktor mindestens
1	Helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare, blaue oder grüne Augen	5 bis 10 Minuten, wird nicht braun und bekommt in der Regel einen Sonnenbrand	> 30
2	Helle Haut, blonde Haare, blaue oder grüne Augen	10 bis 20 Minuten, wird kaum braun und bekommt oft einen Sonnenbrand	25-30 später 15-20
3	Stets leicht gebräunt, dunkle Haare, braune Augen	20 bis 30 Minuten, wird gut braun und bekommt selten einen Sonnenbrand	15-20
4	Dunkle Haut, dunkle bis schwarze Haare, braune Augen	40 Minuten, wird gut braun und bekommt fast nie einen Sonnenbrand	> 10

**Kassenärztliche Vereinigung** – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

**Bei der Suche nach einem Dermatologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

- Kinder sind in dieses Schema nicht einzuordnen, da ihre Haut wesentlich empfindlicher und schutzbedürftiger ist.
- Kinder unter 12 Monaten sollten überhaupt nicht der Sonne ausgesetzt werden.
- Die Lichtschutzfaktoren (LSF) von Sonnenschutzmitteln sind nicht immer vergleichbar. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt.

### Lichttypbestimmung (Selbsttest)

A Haarfarbe	1 Rot	2 Blond	3 Braun	4 Schwarz
B Augenfarbe	1 Hellblau/Grün	2 Blau/Grün	3 Braun/Grau	4 Dunkelbraun
C Sommersprossen	1 sehr viele	2 viele	3 wenig	4 keine
D Hautfarbe ungebräunt	1 sehr hell	2 hell	3 mittel	4 dunkel
E Sonnenbrand	1 immer	2 oft	3 selten	4 kaum
F Bräunungsgrad	1 nie braun	2 leicht gebräunt	3 mittel gebräunt	4 stark gebräunt

### Auswertung:

<b>Überwiegend Antwort 1:</b>	Lichttyp 1 = Eigenschutzzeit	5 bis 10 Minuten
<b>Überwiegend Antwort 2:</b>	Lichttyp 2 = Eigenschutzzeit	10 bis 20 Minuten
<b>Überwiegend Antwort 3:</b>	Lichttyp 3 = Eigenschutzzeit	20 bis 30 Minuten
<b>Überwiegend Antwort 4:</b>	Lichttyp 4 = Eigenschutzzeit	30 bis 40 Minuten

**Bei der Suche nach einem Dermatologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**