

Die Haut und die Sonne

Kein Sonnenschutzmittel genießt bei Fachleuten aus Medizin und Dermatologie mehr Vertrauen als Daylong. Mit gutem Grund, denn Daylong erzielt bei allen Hauttypen beste Resultate. Entscheidend ist die richtige Wahl des Sonnenschutzmittels, die Intensität und die Dauer der Sonnenexposition sowie der Aufenthaltsort. Zudem ist es wichtig, das Sonnenschutzmittel rechtzeitig vor der Sonnenexposition und grosszügig aufzutragen.

Zu welchem Hauttyp gehören Sie und welches ist das richtige Sonnenschutzmittel für Sie? Informieren Sie sich in der folgenden Übersicht und beachten Sie die entsprechenden Empfehlungen für die Wahl des richtigen und auf Sie persönlich abgestimmten Sonnenschutzmittels.

Hauttyp 1

Sehr helle empfindliche Haut, rotblondes Haar, Sommersprossen, helle Augen, rasche Hautrötung aber keine Bräunung.

Sonnenbrandschwelle: ca. 10 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Sonnenbrand vermeiden, Schatten vorziehen, ganz besonders mittags von

11 bis 15 Uhr. Hut mit Nackenschutz und geeignete Kleidung tragen.

Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor verwenden

(SPF 50+).

Hauttyp 2

Helle und empfindliche Haut, helles Haar, oft Sommersprossen, helle Augen, rasche Hautrötung jedoch langsame Bräunung.

Sonnenbrandschwelle: ca. 10-20 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Sonnenbrand vermeiden, Schatten vorziehen, ganz besonders mittags von 11 bis 15 Uhr. Hut mit Nackenschutz und geeignete Kleidung tragen.

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden

(mind. SPF 25).

Hauttyp 3

Mittelhelle Haut, braunes Haar, helle oder dunkle Augen, Sonnenbrand-gefährdet jedoch eher einfache und langsame Bräunung

Sonnenbrandschwelle: ca. 30 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Sonnenbrand vermeiden, über den Mittag von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben, Kopfbedeckung tragen, Sonnenschutzmittel mit mittlerem Lichtschutzfaktor verwenden (mind. SPF 15).

Hauttyp 4

Bräunliche, wenig empfindliche Haut, dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkle Augen; eher selten Sonnenbrand, schnelle und tiefe Bräunung

Sonnenbrandschwelle: ca. 45 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Kopfbedeckung tragen, am Meer und in den Bergen Lippen und Nacken schützen Sonnenschutzmittel mit mittlerem Lichtschutzfaktor verwenden (mind. SPF 15).

Hauttyp 5

Dunkle, wenig empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen, selten Sonnenbrand.

Sonnenbrandschwelle: ca. 60 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Kopfbedeckung tragen, am Meer und in den Bergen Lippen und Nacken schützen

Sonnenschutzmittel mit mittlerem Lichtschutzfaktor verwenden

(mind. SPF 15).

Hauttyp 6

Sehr dunkle und wenig empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen

Sonnenbrandschwelle: ca. 90 Minuten

Sonnenschutzmassnahmen

Am Meer und in den Bergen Kopfbedeckung tragen, Lippen gut schützen.

Sonnenschutzmittel mit mittlerem Lichtschutzfaktor verwenden

(mind. SPF 15).

Anmerkung: Auch die sehr dunkle Haut kann einen Sonnenbrand bekommen!

Hauttypen Quelle Fotos und Texte: «Hau(p)tsache Sonnenschutz», Krebsliga Schweiz © 2007

... und dann die Kinderhaut ...

Im Gegensatz zu Erwachsenen, sind bei Kindern die Schutzmechanismen der Haut noch nicht ganz ausgebildet. Und da sich Kinder ohnehin viel öfter im Freien aufhalten, muss ihre empfindliche Haut ganz besonders gut geschützt werden.

Nebst dem richtigen Sonnenschutz (siehe MicroSun Baby SPF 25 und Daylong Kids SPF 30) ist bei Kindern auf die richtige Kopfbedeckung, das Tragen von geeigneten Kleidern und einer Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz zu achten. Beachten Sie, dass Sonnenbrände in den ersten 20 Lebensjahren das Hautkrebsrisiko markant erhöhen!

