



Checkliste

Hauttypen und Lichtschutzfaktoren (bei UV-Index 8)

Hauttyp 1: Keltischer Typ

- Sehr helle Hautfarbe, oft Sommersprossen, rötliches oder hellblondes Haar
- Bräunungsgrad: keiner
- Eigenschutzzeit: 5 bis 10 Minuten
- Sonnenbrand: sehr häufig
- Empfohlener LSF: 50+ sowie Tagescreme oder Make-up mit LSF
- Max. Zeit in der Sonne: 150 bis 300 Minuten

Hauttyp 2: Nordischer Typ

- Helle Haut, blonde bis hellbraune Haare
- Bräunungsgrad: minimal
- Eigenschutzzeit: 10 bis 20 Minuten
- Sonnenbrand: häufig
- Empfohlener LSF: 35
- Max. Zeit in der Sonne: 210 bis 420 Minuten

Hauttyp 3: Mischtyp

- Helle bis mittlere Hautfarbe, Haarfarbe variiert von blond bis dunkel
- Bräunungsgrad: langsam fortschreitend
- Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten
- Sonnenbrand: manchmal
- Empfohlener LSF: 20
- Max. Zeit in der Sonne: 240 bis 360 Minuten

Hauttyp 4: Mediterraner Typ

- Leicht gebräunter, olivfarbenen Teint, dunkles bis schwarzes Haar
- Bräunungsgrad: schnell intensiv
- Eigenschutzzeit: über 45 Minuten
- Sonnenbrand: selten
- Empfohlener LSF: 15
- Max. Zeit in der Sonne: ca. 400 Minuten