






Die verschiedenen Hauttypen

Lehrerinformation



1/4

Arbeitsauftrag 	Die Sch' befassen sich mit den verschiedenen Hauttypen und bestimmen ihren eigenen Hauttyp.
Ziel 	Die Sch' können ihren eigenen Hauttyp und die dafür passenden Schutzmechanismen bestimmen.
Material 	Arbeitsblatt Internet-Access: www.hauttyp.ch Hintergrundinformation für die LP
Sozialform 	EA
Zeit 	15'

Zusätzliche
Informationen/Ideen:

- www.hauttyp.ch (mit interaktivem Test und Hauttyp-Definition)



- www.krebsliga.ch

Die verschiedenen Hauttypen

Arbeitsblatt



2/4

Aufgabe 1: Finde anhand des Testes auf www.hauttyp.ch deinen Hauttyp heraus.

Die Hauttypen

 Hauttyp 1	<i>Hauttyp</i>	Sehr helle, empfindliche Haut, rotblondes Haar, Sommersprossen, helle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Rasche Hautrötung, aber keine Bräunung
	<i>Ohne Schutz</i>	ca. 10 Min.
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Hoher bis sehr hoher Schutz, mindestens SPF 50 oder SPF 50+	
 Hauttyp 2	<i>Hauttyp</i>	Helle, empfindliche Haut, helles Haar, oft Sommersprossen, helle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Rasche Hautrötung, aber nur langsame Bräunung
	<i>Ohne Schutz</i>	10–20 Min.
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Mittlerer bis hoher Schutz, mindestens SPF 25 bis SPF 50+	
 Hauttyp 3	<i>Hauttyp</i>	Mittelhelle Haut, braunes Haar, helle oder dunkle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Gefahr eines Sonnenbrands, aber eher einfache und langsame Bräunung
	<i>Ohne Schutz</i>	ca. 30 Min.
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Mittlerer bis hoher Schutz, mindestens SPF 15	
 Hauttyp 4	<i>Hauttyp</i>	Bräunliche, weniger empfindliche Haut, dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Selten Sonnenbrand, rasche und tiefe Bräunung
	<i>Ohne Schutz</i>	ca. 45 Min.
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Mittlerer bis hoher Schutz, mindestens SPF 15	
 Hauttyp 5	<i>Hauttyp</i>	Dunkle, weniger empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Sehr selten Sonnenbrand
	<i>Ohne Schutz</i>	ca. 90 Min.
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Mittlerer bis hoher Schutz, mindestens SPF 15	
 Hauttyp 6	<i>Hauttyp</i>	Sehr dunkle und wenig empfindliche Haut, schwarzes Haar, dunkle Augen
	<i>Sonnenreaktion</i>	Sehr selten Sonnenbrand
	<i>Ohne Schutz</i>	ca. 90 Minuten
	Idealer Sonnenschutzfaktor: Mittlerer bis hoher Schutz, mindestens SPF 15	

Quelle: Krebsliga Schweiz

Die verschiedenen Hauttypen

Arbeitsblatt

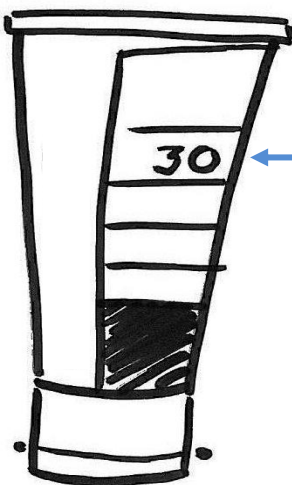


3/4

Aufgabe 2:

Du hast nun deinen Hauttyp bestimmt. Was hat dies nun für eine Auswirkung auf deinen Sonnenschutz? Schreibe die wichtigsten zu beachtenden Punkte als Checkliste auf!

Welchen Sonnenschutzfaktor solltest du bei deinem Sonnenschutzmittel berücksichtigen?



Die verschiedenen Hauttypen

Zusatzinformation



4/4

Zusatz: Information für die Lehrperson

Was sind Sonnenschutzfilter und was ist ein Sonnenschutzfaktor?

Sonnenschutzfilter

Sonnenschutzmittel enthalten UV-Filter. Chemische Filter absorbieren die UV-Strahlen, physikalische Filter reflektieren die UV-Strahlen.

Sonnenschutzfaktor

Der Sonnenschutzfaktor (abgekürzt SPF – Sun Protection Factor) gibt an, um welchen Faktor sich die hauteigene Schutzzeit gegen UV-Strahlen verlängert. Bei den meisten Menschen in Mitteleuropa tritt ohne Schutz nach 15–20 Minuten in der Sonne ein Sonnenbrand auf. Rein mathematisch können sich diese Personen mit einem SPF von 25 für etwa 5–6 Stunden schützen. Dies gilt jedoch nur, wenn:

- ausreichend Sonnenschutzmittel aufgetragen wird ($2\text{mg}/\text{cm}^2$)
- das Sonnenschutzmittel gleichmässig aufgetragen wird
- das Sonnenschutzmittel nach dem Auftragen nicht durch Reibung oder Waschen entfernt wird.

Achten Sie beim Kauf der Sonnencreme darauf:



Wasserfeste Sonnencreme schützt auch nach dem Schwimmen. Es ist jedoch sinnvoll, nachzucremen, um den Schutz aufrecht zu erhalten.

Die Sonnencreme sollte vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Achten Sie auf die entsprechende Kennzeichnung.

Achten Sie auf den für Sie passenden Sonnenschutzfaktor.