

Reaktion auf die Sonne

Reaktion auf UV-Leuchtstofflampen (Bräunungsanlagen)

Haut- typ ¹⁾	Beschreibung	Bezeichnung	Reaktionen auf die Sonne		Eigenschutzzeit in der Sonne ²⁾	Empfohlene Besonnungszeiten beim ersten Sonnenbad für Bräunungsanlagen			
			Sonnenbrand Wirkung	Bräunung Wirkung		Bräunungsanlage mit 100 W Reflektorröhren und Hochdrucklampen	Bräunungsanlage mit 160 W Reflektorröhren und Hochdrucklampen	Bräunungsanlage mit 120 W Lighttech-Combi- Röhren	Bräunungsanlage mit 180 W Lighttech-Combi- Röhren
I	Haut auffallend hell Sommersprossen stark Haare rötlich Augen blau Brustwarzen sehr hell	Keltischer Typ (2 %)	Nur schwer	Keine Rötung, nach 1-2 Tagen weiss, Haut schält sich	5-10 Minuten	keine Bräunungsanlage benutzen			
II	Haut etwas dunkler als I Sommersprossen selten Haare blond bis braun Augen blau, grün, grau Brustwarzen hell	hellhäutiger Europäer (12 %)	Immer schwer	Kaum Haut schält sich	10-20 Minuten	8-18 Minuten	6-12 Minuten	5-10 Minuten	5-9 Minuten
III	Haut hell bis hellbraun, frisch Sommersprossen keine Haare dunkelblond, braun Augen grau, braun Brustwarzen dunkler	dunkelhäutiger Europäer (78 %)	Seltener leicht	Durchschnitt	20-30 Minuten	8-25 Minuten	6-17 Minuten	5-13 Minuten	5-10 Minuten
IV	Haut hellbraun, oliv Sommersprossen keine Haare dunkelbraun Augen dunkel Brustwarzen dunkel	mittel- meerischer Typ (8 %)	Kaum	Schnell und tief	30-40 Minuten	8-31 Minuten	6-21 Minuten	5-16 Minuten	5-15 Minuten
V	Haut tiefbraun Sommersprossen keine Haare dunkel Augen dunkel Brustwarzen dunkel	mittelöstlicher Typ, Indianer	Sehr selten	Sehr schnell und tief		–	–	–	–
VI	Haut sehr dunkel Haare schwarz Augen schwarz Brustwarzen schwarz	Afro- Amerikaner, Farbiger	Niemals bei regelmäßiger Besonnung	Immer vorhanden		–	–	–	–

(%) = ungefähre Verteilung in Mitteleuropa

¹⁾ Alle Angaben beziehen sich auf gesunde Haut; nach Kindl/Raab, Fitzpatrick, Pathak u.a.

²⁾ Zeitraum für das erste Sonnenbad (ohne Lichtschutzmittel), bei dem man noch keinen Sonnenbrand bekommt.

Die weiteren Sonnenbäder können von Mal zu Mal um 20 – 30 % verlängert werden, soweit kein Sonnenbrand auftritt.