

Sonnenschutzfaktor und UV-Index

Der individuell benötigte Sonnenschutzfaktor sollte sich nicht alleine nach dem Hauttyp, sondern zusätzlich auch nach dem aktuell gemessenen UV-Index richten. Dieser gibt die aktuelle Stärke der UV-Strahlung an. Kennt man den aktuellen Wert, kann man sich entsprechend gut schützen. In der untenstehenden Tabelle sind **Mindestwerte** für Sonnenschutzfaktoren aufgeführt, die bei entsprechendem UV-Index und Hauttyp für den Sonnenschutz verwendet werden sollte.

Zu Bedenken ist, dass der Sonnenschutzfaktor über stark reflektierendem Untergrund wie Wasser oder Schnee verdoppelt werden sollte. Weiters gilt es, dem Schutz von Kinderhaut besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Wie viel Licht im Einzelfall gut tut und wann es zuviel ist, hängt vor allem vom Hauttyp ab. In Europa herrscht im Bezug auf Sonnenlicht eine Vier-Klassen-Gesellschaft.

Hauttyp 1 bräunt nie und bekommt nach jedem Sonnenbad einen Sonnenbrand. Dieser "irische" Hauttyp ist meist rothaarig, blass und hat häufig grüne Augen. Hauttyp 1 neigt besonders stark zu Sommersprossen und Altersflecken.

Hauttyp 2 ist in Mitteleuropa am häufigsten. Menschen mit diesem Hauttyp werden zwar braun, benötigen dazu aber meist zahlreiche Sonnenbäder und erleiden häufig Sonnenbrände. Der "germanische" Hauttyp hat meist blonde Haare und blaue Augen. Auch hier sind Sommersprossen und im späteren Lebensalter Altersflecken häufig.

Hauttyp 3 bräunt relativ gut, ist meist dunkelblond oder braunhaarig und hat braune Augen. Hormonell bedingte Hyperpigmentierungen sowie Pigmentflecken durch Parfüm und Kosmetikprodukte kommen hier häufiger vor.

Hauttyp 4 ist der "mediterrane Typ" mit dunklen Haaren und dunkeln Augen, er bräunt gut, Sonnenbrände sind ihm fast unbekannt. Sommersprossen oder Altersflecken treten bei diesem Hauttyp fast nie auf. Dennoch ist, je nach Veranlagung, die Neigung zu hormonell oder durch Kosmetika bedingten Pigmentflecken erhöht.

Als einfache Faustregel kann man sich merken:

Hauttyp 1: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index plus 20%

Hauttyp 2: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index

Hauttyp 3: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index minus 20%

Hauttyp 4: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index minus 30%

Beispiel: Für UV-Index von 5 gilt

Hauttyp 1: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index plus 20% = **12**

Hauttyp 2: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index = **10**

Hauttyp 3: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index minus 20% = **8**

Hauttyp 4: Sonnenschutzfaktor = doppelter UV-Index minus 30% = **7**