

Berechnen Sie Ihre Eigenschutz- und Bestrahlungszeit

Berechnung der individuellen Eigenschutzzeit

- Bestimmen Sie Ihren Pigmentierungstyp (siehe Rückseite)
- Lesen Sie anhand des Aufenthaltsortes, der Jahreszeit und Ihres Pigmentierungstyps Ihre jeweilige Eigenschutzzeit ab (siehe Rückseite)
- Sie erhalten Ihre Eigenschutzzeit in Minuten. Das heißt, Sie können diese Zeit an einem Tag (24 Stunden) mit nicht vorgebräunter Haut ungeschützt in der Sonne verbringen, ohne dass ein Erythem (Rötung der Haut) entsteht. Da aber auch schon vorher nicht mehr reparable Zellschäden entstehen, sollte von dieser Zeitspanne noch einmal $\frac{1}{3}$ der Zeit abgezogen werden.

Mein Pigmentierungstyp

Eigenschutzzeit

 Minuten

Korrigierte Eigenschutzzeit

 Minuten

Berechnung der erlaubten Bestrahlungszeit

- Übernehmen Sie Ihre korrigierte Eigenschutzzeit.
- Tragen Sie hier den Lichtschutzfaktor (LSF) des von Ihnen gewünschten Sonnenschutzpräparates ein.
- Sie errechnen die erlaubte Bestrahlungszeit, in welcher die Haut durch das angewandte Sonnenschutzpräparat vor UVB-Strahlen geschützt ist, indem Sie die korrigierte Eigenschutzzeit mit dem LSF multiplizieren.
- Da der garantierte UVA-Lichtschutz nur einem Drittel der UVB-Schutzzeit entspricht, sollten Sie von diese Zeit nochmals $\frac{1}{3}$ abziehen.

Korrigierte Eigenschutzzeit

 Minuten

Lichtschutzfaktor

Eigenschutzzeit UVB

 Minuten

Erlaubte Bestrahlungszeit

 Minuten

Bleiben Sie innerhalb von 24 Stunden der errechneten Zeit in der Sonne, dürfte sich keine Hautrötung (Sonnenbrand) bilden. Wenn die gewünschte Ihre erlaubte Bestrahlungszeit überschreitet, sollten Sie einen höheren Lichtschutzfilter verwenden. Meiden Sie in jedem Fall die intensivste UV-Einstrahlung während der Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr.

Bestimmung Ihres persönlichen Hauttyps

Pigmentierungstyp	Beschreibung	Bezeichnung	Reaktion auf UV-Licht	
			Sonnenbrand	Bräunung
I	Haut: auffallend hell, blaß Sommersprossen: stark Haare: rötlich Augen: grün, blau, selten braun Brustwarzen: sehr hell	Keltischer Typ (Häufigkeit 2%)	<ul style="list-style-type: none"> • Immer schwer • Schmerzhaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine • nach 1–2 Tagen wieder weiß • Haut schält sich
II	Haut: etwas dunkler als I Sommersprossen: selten Haare: blond bis braun Augen: blau, grün, grau Brustwarzen: hell	Germanischer Typ Hellhäutiger Europäer (Häufigkeit 12%)	<ul style="list-style-type: none"> • Meistens schwer • Schmerzhaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaum Bräunung • Haut schält sich
III	Haut: hell bis hellbraun Sommersprossen: sehr selten Haare: dunkelblond, braun Augen: grau, braun Brustwarzen: dunkler	Dunkelhäutiger Europäer (Häufigkeit 78%)	<ul style="list-style-type: none"> • Seltener • Mässig 	<ul style="list-style-type: none"> • Gut
IV	Haut: braun, oliv Sommersprossen: keine Haare: dunkelbraun, schwarz Augen: dunkel Brustwarzen: dunkel	Mediterraner Typ (Häufigkeit 8%)	<ul style="list-style-type: none"> • Kaum 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell und tief

Tabelle nach G.Kindl/W.Raab: Licht und Haut. Govi-Verlag, 1998

Ermittlung Ihrer persönlichen Eigenschutzzeit (Werte in Minuten)

Breitengrad <small>Genauere Breitengrade finden Sie im Internet</small>	Ort	Pigmentierungstyp							
		I		II		III		IV	
		Herbst–Frühling	Sommer	Herbst–Frühling	Sommer	Herbst–Frühling	Sommer	Herbst–Frühling	Sommer
60–56	Skandinavien, Irland, England, Schottland	29	12	57	24	95	40	142	60
55–48	München, Paris, Vancouver, Ostsee, Nordsee	24	10	47	20	78	34	117	51
47–43	Norditalien, Mittelfrankreich	15	9	30	18	50	30	75	45
44–41	Rom, Istanbul, Barcelona, Südfrankreich, Neuseeland	13	8	27	17	45	29	67	43
40–36	Sardinien, New York, Madrid, Ankara, Peking, Azoren, San Francisco	12	8	24	16	40	27	60	40
35–31	Los Angeles, Tunis, Kreta, Zypern, Tokio, Kapstadt, Santiago, Bermudas	9	7	22	15	36	25	54	37
30–26	New Orleans, Kairo, Shanghai	8	6	18	13	30	22	45	33
25–21	Florida, Bahamas, Sao Paulo, Hongkong, Bahrain	7	6	15	12	25	20	38	30
20–11	Hawaii, Mexiko, Kuba, Bombay, Fidschi, Haiti, Mauritius, Thailand	6	5	13	11	22	18	33	27
10–0	Kenia, Togo, Singapur, Costa Rica, Caracas, Addis Abeba	6	5	12	10	20	16	30	24

Tabelle verändert nach G.Kindl/W.Raab: Licht und Haut. Govi-Verlag, 1998