






Kennen Sie Ihren Hauttyp?

Die Hauttypeneinteilung nach Fitzpatrick gibt an, welche Lichtempfindlichkeit die Haut hat und wie hoch das individuelle Risiko für Sonnenbrand und schwerere Hauterkrankungen ist.

Hauttyp	Haare	Augen	Haut	Sonnenbrand	Bräunung	Eigenschutzzeit der Haut
 I (Keltischer Typ)	rote oder rotblond	grün/blau	sehr hell, Sommersprossen	sehr schnell	keine	< 10 Minuten
 II (Nordischer Typ)	blond oder hellbraun	blau	hell	schnell	sehr langsam	10–20 Minuten
 III (Mischer Typ)	dunkelblond oder braun	braun (blau, grün oder grau)	hellbraun	manchmal	immer	20–30 Minuten
 IV (Mediterraner Typ)	dunkel	braun	bräunlich/olivfarben	selten	immer	> 30 Minuten
 V/VI (Dunkler und schwarzer Typ)	schwarz	dunkel	dunkel	fast nie	sehr schnell	> 60 Minuten






Quelle: Fitzpatrick TB: Soleil et peau. J Med Esthet 1975;2:33034.

Welchen Schutz braucht meine Haut gegen die Sonne?

Je nach Hauttyp sollten unterschiedliche Maßnahmen als Sonnenschutz angewandt werden. Außerdem gibt es Empfehlungen für den Lichtschutzfaktor der Sonnencreme, die von der Sonneneinstrahlung abhängig sind. Den aktuellen Wert auf dem zehnstufigen UV-Index gibt es z. B. beim Deutschen Wetterdienst im Internet auf www.dwd.de

Weißer Hautkrebs – Die unbekannte Gefahr

Je mehr die Haut der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, desto größer ist auch die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Pro Jahr werden 15.000 Menschen in Deutschland mit der Diagnose schwarzer Hautkrebs konfrontiert. Viel häufiger – etwa siebenmal so oft – tritt jedoch der so genannte weiße Hautkrebs auf. Für beide Hautkrebstypen gilt: Je früher sie diagnostiziert werden, desto höher liegen die Heilungschancen. Ein Hautkrebscreening ist in Deutschland für alle gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei.

Hauttyp	 I (Keltischer Typ)	 II (Nordischer Typ)	 III (Mischer Typ)	 IV (Mediterraner Typ)	 V/VI (Dunkler und schwarzer Typ)
Nacken schützen	✓	✓			
Arme und Oberkörper schützen	✓	✓			
Schatten vorziehen	✓	✓			
Mittagssonne meiden	✓	✓	✓		
Nase, Ohren, Lippen schützen	✓	✓	✓	✓	✓
Kopfbedeckung tragen	✓	✓	✓	✓	✓
Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen	✓	✓	✓	✓	✓
Lichtschutzfaktor bei hoher Sonneneinstrahlung (UV-Index 9+)	25–35	20–25	15–20	15	4–8
Lichtschutzfaktor bei mittl. Sonneneinstrahlung (UV-Index 3–4)	15	10–15	10–15	10	2–4

Quelle: Moll I (Hrsg.): Dermatologie. Thieme Verlag 2005:534 ff.