

Anhang 2: Fragebogen zur Abschätzung des Hauttyps

Welcher Hauttyp sind Sie?

Die folgenden 10 Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren Hauttyp einzugrenzen. Beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen so genau und gut wie möglich. Tragen Sie die jeweilige Punktzahl in die Tabelle auf Seite 40 ein. Sollten Sie eine Frage nicht beantworten können, wird empfohlen, für diese Frage 1 Punkt zu vergeben.

1. Welche Hautfarbe weist Ihre unbestrahlte Haut auf?	Punkte
☐ Rötlich	1
☐ Weißlich	2
☐ Leicht beige	3
☐ Bräunlich	4

2. Hat Ihre Haut Sommersprossen?	
☐ Ja, viele	1
☐ Ja, einige	2
☐ Ja, aber vereinzelt	3
☐ Nein	4

3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf Sonne?	
☐ Sehr empfindlich, meist Hautspannen	1
☐ Empfindlich, teilweise Hautspannen	2
☐ Normal empfindlich, nur selten Hautspannen	3
☐ Unempfindlich, ohne Hautspannen	4

4. Wie lange können Sie im Frühsommer in Deutschland oder in Mitteleuropa (Meeresspiegelhöhe) mittags bei wolkenlosem Himmel sonnenbaden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?	
☐ Weniger als 15 Minuten	1
☐ Zwischen 15 und 25 Minuten	2
☐ Zwischen 25 und 40 Minuten	3
☐ Länger als 40 Minuten	4

Anhang 2: Fragebogen zur Abschätzung des Hauttyps

5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad	Punkte
☐ Stets mit einem Sonnenbrand	1
☐ Meist mit einem Sonnenbrand	2
☐ Oftmals mit einem Sonnenbrand	3
☐ Selten oder nie mit einem Sonnenbrand	4

6. Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?	
☐ Kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach schält sich die Haut	1
☐ Deutliche Rötung, danach schält sich die Haut meist	2
☐ Rötung, danach schält sich die Haut manchmal	3
☐ Fast nie Rötung und Hautschälen	4

7. Ist bei Ihnen bereits nach einem einmaligen, längeren Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?	
☐ Nie	1
☐ Meist nicht	2
☐ Oftmals	3
☐ Meist	4

8. Wie entwickelt sich die Hautbräunung bei Ihnen nach wiederholtem Sonnenbaden?	
☐ Kaum oder gar keine Bräunung	1
☐ Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern	2
☐ Fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung	3
☐ Schnell einsetzende und tiefe Bräunung	4

9. Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?	
☐ Rot bis rötlich braun	1
☐ Hellblond bis blond	2
☐ Dunkelblond bis braun	3
☐ Dunkelbraun bis schwarz	4

Anhang 2: Fragebogen zur Abschätzung des Hauttyps

10. Welche Farbe haben Ihre Augen?	
☐ Hellblau, hellgrau oder hellgrün	1
☐ Blau, grau oder grün	2
☐ Hellbraun oder dunkelgrau	3
☐ Dunkelbraun	4

Ergebnis

	Punkte
Frage 1	
Frage 2	
Frage 3	
Frage 4	
Frage 5	
Frage 6	
Frage 7	
Frage 8	
Frage 9	
Frage 10	

Summe : 10 = _____

Zur Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen und teilen Sie die Summe durch 10. Das Ergebnis ergibt auf- oder abgerundet Ihren ungefähren Hauttyp. Zum Beispiel tendiert Ihre Haut bei einem Ergebnis von 2,4 mehr zum Hauttyp 2.

Bedenken Sie dabei, dass es sich nur um eine sehr grobe Abschätzung handelt, die nicht unbedingt Ihre tatsächliche Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung widerspiegelt.

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz, www.bfs.de – Hauttypentest