

SOLEIL

DIE SONNENTABELLE FÜR JEDEN SONNEN-HAUTTYP

	LICHTTYP 1	LICHTTYP 2	LICHTTYP 3	LICHTTYP 4
ÄUSSERE ERSCHEINUNG	Rötliches oder hellblondes Haar, sehr heller Teint, viele Sommersprossen, helle Augenfarbe	Blondes bis braunes Haar, helle Haut, helle Augenfarbe	Dunkelblondes bis braunes Haar, hellbrauner Teint, meist dunkle Augen	Dunkelbraunes oder schwarzes Haar, braune Haut, dunkle Augenfarbe
SONNENBRAND- RISIKO	Extrem hoch	Hoch	Gering	Sehr gering
HAUTFÄRBUNG	Häufig rote Haut, keine Bräune	Rote Haut, leichte Bräune	Selten rote Haut, immer Bräune	Wird nie rot, immer braun
EIGENSCHUTZZEIT	5-10 Min.	10-20 Min.	20-30 Min.	Bis 45 Min.
SCHUTZZEIT BEI LSF15	1.25-2.5 Std.	2.5-5 Std.	5-7 Std.	Über 10 Std.
SCHUTZZEIT BEI LSF30	2.5-5 Std.	5-10 Std.	Über 10 Std.	Über 10 Std.

Jede Haut schützt sich bis zu einem bestimmten Zeitpunkt selbst vor den bedenklichen UV-Strahlen. Der Zeitraum variiert hierbei, abhängig vom Hauttyp, von 5 bis sogar 30 oder 40 Minuten, bevor die Haut sich nicht mehr selbst schützen kann. Dann entsteht ein Sonnenbrand. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger man sich der Sonne aussetzen kann, bis eine Rötung auftritt. (Die LSF-Rechnung: Die Eigenschutzzeit wird mit dem Lichtschutzfaktor des aufgetragenen Sonnenschutzmittels multipliziert. Das Ergebnis sind die Minuten, die man ohne größeres Risiko in der Sonne verbringen kann.)