

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
<input type="checkbox"/> Rötlich	1
<input type="checkbox"/> Weißlich	2
<input type="checkbox"/> Leicht beige	3
<input type="checkbox"/> Bräunlich	4
2. Hat Ihre Haut Sommersprossen?	
<input type="checkbox"/> Ja, viele	1
<input type="checkbox"/> Ja, einige	2
<input type="checkbox"/> Ja, aber vereinzelt	3
<input type="checkbox"/> Nein	4
3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf Sonne?	
<input type="checkbox"/> Sehr empfindlich, meist Hautspannen	1
<input type="checkbox"/> Empfindlich, teilweise Hautspannen	2
<input type="checkbox"/> Normal empfindlich, nur selten Hautspannen	3
<input type="checkbox"/> 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?	
<input type="checkbox"/> Weniger als 15 Minuten	1
<input type="checkbox"/> Zwischen 15 und 25 Minuten	2
<input type="checkbox"/> Zwischen 25 und 40 Minuten	3
<input type="checkbox"/> Länger als 40 Minuten	4

Anhang 2: Fragebogen zur Abschätzung des Hauttyps

5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad	Punkte
<input type="checkbox"/> Stets mit einem Sonnenbrand	1
<input type="checkbox"/> Meist mit einem Sonnenbrand	2
<input type="checkbox"/> Oftmals mit einem Sonnenbrand	3
<input type="checkbox"/> Selten oder nie mit einem Sonnenbrand	4
6. Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?	
<input type="checkbox"/> Kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach schält sich die Haut	1
<input type="checkbox"/> Deutliche Rötung, danach schält sich die Haut meist	2
<input type="checkbox"/> Rötung, danach schält sich die Haut manchmal	3
<input type="checkbox"/> Fast nie Rötung und Hautschälen	4
7. Ist bei Ihnen bereits nach einem einmaligen, längeren Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?	
<input type="checkbox"/> Nie	1
<input type="checkbox"/> Meist nicht	2
<input type="checkbox"/> Oftmals	3
<input type="checkbox"/> Meist	4
8. Wie entwickelt sich die Hautbräunung bei Ihnen nach wiederholtem Sonnenbaden?	
<input type="checkbox"/> Kaum oder gar keine Bräunung	1
<input type="checkbox"/> Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern	2
<input type="checkbox"/> Fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung	3
<input type="checkbox"/> Schnell einsetzende und tiefe Bräunung	4
9. Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?	
<input type="checkbox"/> Rot bis rötlich braun	1
<input type="checkbox"/> Hellblond bis blond	2
<input type="checkbox"/> Dunkelblond bis braun	3
<input type="checkbox"/> Dunkelbraun bis schwarz	4

Anhang 2: Fragebogen zur Abschätzung des Hauttyps

10. Welche Farbe haben Ihre Augen?		
<input type="checkbox"/> Hellblau, hellgrau oder hellgrün		1
<input type="checkbox"/> Blau, grau oder grün		2
<input type="checkbox"/> Hellbraun oder dunkelgrau		3
<input type="checkbox"/> 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