

LICHTSCHUTZ-FAKTOR

WELCHEN BRAUCHST DU?

Lichtschutzfaktor 20 bedeutet, dass Du theoretisch 20 mal länger in der Sonne bleiben kannst, bevor der Sonnenbrand einsetzt, als wenn Du Dich ihr ungeschützt aussetzt. Eine einfache Formel hilft Dir, die richtige Sonnendauer zu bestimmen:

Lichtschutzfaktor (LSF) x Eigenschutzzeit des Hauttyps = maximale Zeit in der Sonne

Beispiel: LSF 20 x 10 Minuten = 200 Minuten (etwa 3h)

ACHTUNG KINDERHAUT

Kinderhaut bräunt nicht, sie „verbrennt“ eher. Kinder sollten ohne Sonnenschutz nur max. 10 Minuten der Sonne ausgesetzt sein.

LSF-Empfehlung:
50–50+

HAUTTYP	Keltisch	Nordisch	Mischtyp	Mediterran	dunkel	sehr dunkel
HAUTFARBE	sehr hell, blass	hell	mittel	oliv-bräunlich	hellbraun, mittelbraun	dunkel, schwarz
AUGENFARBE	meistens blau, hellgrau, grün	grau, grün, blau	grau, grün, blau, braun	braun	braun, schwarz	braun, schwarz
HAARFARBE	hellblond, rötlich	blond, braun	braun, schwarz	braun, schwarz	dunkelbraun, schwarz	schwarz
BRÄUNUNG	keine oder kaum	kaum bis mäßig	fortschreitend	schnell	wird schnell intensiver	wird schnell intensiver
EIGENSCHUTZ	5–10 Minuten	10–20 Minuten	20–30 Minuten	30–40 Minuten	60 Minuten	90 Minuten
EMPFOHLENER LSF	40–50+	25–40	25, später weniger	10–20	6–10	6