

Hauttyp Bestimmung (für Einsteiger)



Mit diesem einfachen Test können Sie Ihren Hauttyp besser erfassen.

Ihre Erbanlagen	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	Total Punkte
1. Welche Farbe haben Ihre Augen?	hellblau grün	stahlblau grau	hellbraun	dunkelbraun	braun-schwarz	
2. Welche natürliche Farbe haben Ihre Haare?	rötlich bis rot	blond bis dunkelblond	kastanienbraun	dunkelbraun	schwarz	
3. Welche Farbe hat Ihre unbestrahlte Haut?	rötlich	weisslich hell	hell, aber mit beigeton	hellbraun	dunkelbraun	
4. Hat Ihre unbestrahlte Haut Sommersprossen?	sehr viele	einige	wenige	vereinzelt	keine	

Ihre eigenen Erfahrungen mit Sonnenbädern

1. Welche Wirkungen stellen Sie fest, wenn Sie lange in der Sonne bleiben?	schwerer Sonnenbrand, schmerzende Rötung, Hautschälen, Blasen	Sonnenbrand, häufiges Schälen der Haut	Sonnenbrand, manchmal ohne Hautschälen	selten Sonenbrand	nie Sonenbrand	
2. Wie braun wird lhe Haut?	wird kaum oder gar nicht braun	wird etwas braun leicht getönt	wird schön braun	wird sehr leicht braun	wird schnell tiefbraun	
3. Werden Sie unmittelbar nach dem Besonnen rötlich-braun am Folgetag braun?	nie	kaum	manchmal	häufig	stets	
4. Wie reagiert Ihr Gesicht auf die Sonne?	sehr empfindlich	empfindlich	normal	kann Sonne gut vertragen	niemals Beschwerden	

Ihre Bräunungs-Gewohnheiten

1. Bräunen Sie Ihren ganzen Körper?	nie	selten	manchmal	häufig	immer	
2. Wann haben Sie sich das letzte mal gebräunt? (Sonne oder Solarium)	vor mehr als 3 Monaten	vor 2-3 Monaten	vor 1-2 Monaten	vor weniger als 1 Monat	vor weniger als 14 Tagen	

Auswertungen der Punktetabelle

Auswertungen der Punktetabelle					Punktetotal:	
A Kreuzen Sie den Bereich Ihrer Gesamtpunktzahl an:	0 - 7 Punkte	8 - 16 Punkte	17 - 25 Punkte	mehr als 25 Punkte	Vorbräunen (Sonnenschutz): 4 Wochen / 2 - 3 mal pro Woche bis zur gewünschten Bräunung Gesundheit/Psych e: Normalerweise wirkt 1 mal pro Woche bereits wohltuend. Merke: Intensiv-Solarien erst nach Vorbräunungszeit benutzen!	
B Ihre aktuelle Hautempfindlichkeit:	sehr empfindlich q	empfindlich q	normal q	unempfindlich q		
C Ihr ungefährer Hauttyp:	I	II	III	IV		
D Beginnen Sie mit folgender Bräunungszeit (Kabine 6 Luxura 48) und steigern Sie allmählich :	5 Minuten / 1 x 5.-- ohne Gesichtsbräuner	5 Minuten / 1 x 5.-- mit Gesichtsbräuner	10 Minuten / 2 x 5.-- mit Gesichtsbräuner	15 Minuten / 3 x 5.-- mit Gesichtsbräuner		