

Die verschiedenen Hauttypen

Informationen für Lehrpersonen



1/5

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS analysieren die verschiedenen Hauttypen.</p> <p>Die SuS untersuchen die Empfehlungen bzgl. Sonnenschutz für die einzelnen Hauttypen.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS sind in der Lage, den notwendigen Schutz für die Haut zu erkennen und anzuwenden.</p>
<p>Material</p> 	<p>Arbeitsblatt Computer / Tablet für Recherche</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>EA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>15'</p>

- Die SuS können den Hauttyp zu Hause mit den Eltern und den Geschwistern bestimmen.
- Empfehlenswerter Beitrag zum Thema «Haut und UV-Schutz»
SRF online, Einstein «Alleskönner Haut» (bis 19:05 Minuten)

Zusätzliche
Informationen/Ideen:



Die verschiedenen Hauttypen

Arbeitsmaterial



2/5

Die Hauttypen

Aufgabe 1:

Welcher Hauttyp ist wer?

Versuche anhand der Tabelle herauszufinden, welcher Hauttyp zu welchem Foto passt.

Kannst du auch deinen eigenen Hauttyp bestimmen?



Typ 1



Typ 2



Typ 3



Typ 4



Typ 5



Typ 6

.....	Hauttyp	Bräunliche, wenig empfindliche Haut
	Sonstige Merkmale	Dunkle Augen, dunkelbraunes oder schwarzes Haar
	Sonnenreaktion	Schnelle und tiefe Bräunung, bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand.
.....	Hauttyp	Dunkle, wenig empfindliche Haut
	Sonstige Merkmale	Dunkle Augen, schwarzes Haar
	Sonnenreaktion	Bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand.
.....	Hauttyp	Helle Haut, oft Sommersprossen, empfindliche Haut
	Sonstige Merkmale	Helle Augen, helles Haar
	Sonnenreaktion	Langsame Bräunung, bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand.
.....	Hauttyp	Sehr dunkle und wenig empfindliche Haut
	Sonstige Merkmale	Dunkle Augen, schwarzes Haar
	Sonnenreaktion	Bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand.
.....	Hauttyp	Mittelhelle Haut
	Sonstige Merkmale	Braunes Haar, helle oder dunkle Augen
	Sonnenreaktion	Einfache und langsame Bräunung, bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand.
.....	Hauttyp	Sehr helle Haut, Sommersprossen, extrem empfindliche Haut
	Sonstige Merkmale	Helle Augen, rotblondes Haar,
	Sonnenreaktion	Keine Bräunung, bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand.

Die verschiedenen Hauttypen

Arbeitsmaterial



3/5

Aufgabe 2:

Was findest du zu den untenstehenden Fragen und Behauptungen raus? Suche im Internet nach Antworten und schreibe diese in Stichworten auf die Linien.

Behauptung: Je dunkler die Haut, desto weniger Sonnenschutz muss man verwenden.

Behauptung: Vorgebräunte Haut ist besser gegen UV-Strahlen geschützt.

Stimmt es, dass Menschen ihren eigenen **Hauttyp** meist zu hell einschätzen?

Was beeinflusst die **Stärke** der UV-Strahlen? Wo ist es besonders gefährlich, lange an der Sonne zu sein?

Was findest du zum **Licht-Schutz-Faktor** heraus?
Was hat dieser mit der sogenannten **Eigenschutzzeit** zu tun?

Link-Tipps

Krebsliga Schweiz: Sonnenschutz für Kinder

<https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/praevention/vor-der-sonne-schuetzen/sonnenschutz-fuer-kinder>

Bundesamt für Gesundheit BAG: Sonnenschutz, Sonnenstrahlung, UV-Index

[Sonne und UV-Strahlung \(admin.ch\)](https://www.admin.ch/gov/de/section/04613/index.html)

Quarks.de: Sonnenschutz – Was sind Fakten, was ist Fiktion?

<https://www.quarks.de/gesundheits/medizin/sonnenschutz-was-sind-fakten-was-ist-fiktion/>

SUVA: Fragen und Antworten zu Sonnencreme

[Sonnencreme schützt vor Hautkrebs | FAQ zum UV-Schutz \(suva.ch\)](https://www.suva.ch/de/faq/sonnencreme)

Die verschiedenen Hauttypen

Lösungsvorschlag



4/5

Aufgabe 1: Welcher Hauttyp ist wer?



Typ 1



Typ 2



Typ 3



Typ 4



Typ 5



Typ 6

Aufgabe 2:

Was findest du zu den untenstehenden Fragen und Behauptungen raus? Suche im Internet nach Antworten und schreibe diese in Stichworten auf die Linien.

Behauptung: Je dunkler die Haut, desto weniger Sonnenschutz muss man verwenden.

Falsch, zwar haben dunkle Hauttypen eine längere Eigenschutzzeit, auch sie können jedoch einen Sonnenbrand bekommen. Zudem müssen insbesondere Augen (mit einer Sonnenbrille) und hellere Hautpartien geschützt werden.

Behauptung: Vorgebräunte Haut ist besser gegen UV-Strahlen geschützt.

*Der Schutz durch Vorbräunung ist bei allen Hauttypen relativ gering – **maximal Lichtschutzfaktor 2**. Daher gelten alle Schutzempfehlungen auch für gebräunte Menschen. Auf keinen Fall sollten Solarien besucht werden um sich vorzubräunen.*

Stimmt es, dass Menschen ihren eigenen **Hauttyp** meist zu hell einschätzen?

*Nein, viele Menschen schätzen ihren Hauttyp als **zu dunkel** ein. In einer Umfrage der Krebsliga von 2008 waren es rund ¼ aller Befragten.*

Was beeinflusst die **Stärke** der UV-Strahlen? Wo ist es besonders gefährlich, lange an der Sonne zu sein?

***Einflussfaktoren:** Tageszeit, Höhe, Bewölkung, Breitengrad, Reflexion (Wasser, Schnee), Bewölkung und Sonnenstand, Aerosole in der Luft (z. B. Nebel) können die Strahlung streuen und verstärken.*

Was findest du zum **Licht-Schutz-Faktor** heraus? Was hat dieser mit der sogenannten **Eigenschutzzeit** zu tun?

Die Eigenschutzzeit bezeichnet die Dauer bis zu dem Punkt, wo sich die Haut zu röten beginnt, wenn kein Sonnenschutzmittel aufgetragen wurde.

Die verschiedenen Hauttypen

Lösungsvorschlag



5/5

Den Licht-Schutz-Faktor (LSF, teilweise auch SPF «Sun Protection Factor») findet man auf allen Sonnenschutzprodukten. Mit den Sonnenschutzmitteln wird die Eigenschutzzeit der exponierten Haut um einen bestimmten Faktor (dem Licht-Schutz-Faktor) verlängert.

(Quelle: [Sonnencreme schützt vor Hautkrebs | FAQ zum UV-Schutz \(suva.ch\)](#))

*Gelegentlich wird berichtet, dass man mit der Eigenschutzzeit – abhängig vom Hauttyp (s. dort) – und dem LSF die Zeit berechnen kann, ohne einen Sonnenbrand zu erleiden. **Das ist theoretisch richtig, aber findet im Alltag nicht so statt.** Abrieb oder Schwitzen verkürzen diese Zeit drastisch. Raten Sie von solchen Rechnungen grundsätzlich ab.*