

Solarien

Welcher Hauttyp bin ich?

Der Hauttypen-Test – wie reagiert die Haut auf das Bräunen, wie sollte man richtig bräunen.

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit zutreffenden Punkten und ermitteln Sie anschließend die Gesamtpunktzahl. Nach ermittelter Punktzahl lesen Sie in der Auswertung, wie Ihr Hauttyp ausfällt und wie die Haut auf Sonnen- bzw. Solarienstrahlen reagiert und Bräune aufbaut.

BESTIMMEN SIE IHREN HAUTTYPEN

1. NACH ERBANLAGEN

1a. Augenfarbe:

- hellblau, grün (0 Punkte)
- blau, grau (1 Punkt)
- hellbraun (2 Punkte)
- dunkelbraun (3 Punkte)
- braun-schwarz (4 Punkte)

1b. Natürliche Haarfarbe

- rotblond, rot (0 Punkte)
- blond (1 Punkt)
- braun (2 Punkte)
- dunkelbraun (3 Punkte)
- schwarz (4 Punkte)

1c. Hautfarbe unbestrahlt

- rosig (0 Punkte)
- weiß (1 Punkt)
- weiß-beige (2 Punkte)
- hellbraun (3 Punkte)
- dunkelbraun (4 Punkte)

1d. Sommersprossen

- viele (0 Punkte)
- einige (1 Punkt)
- wenige (2 Punkte)
- vereinzelt (3 Punkte)
- keine (4 Punkte)

...2



2...

2. ERFAHRUNG MIT SONNENBÄDERN OHNE SONNENSCHUTZMITTEL, NICHT VORGEBRÄUNT

2a. Wirkung bei langem Aufenthalt in der Sonne

Schlimmer Sonnenbrand, schmerzende Rötung, Schälen der Haut, Blasenbildung (0 Punkte)

Sonnenbrand, häufiges Schälen der Haut (1 Punkt)

Sonnenbrand, manchmal ohne Schälen (2 Punkte)

Selten Sonnenbrand (3 Punkte)

Nie Sonnenbrand (4 Punkte)

2b. Hautbräune

nie, oder kaum (0 Punkte)

etwas getönt, etwas braun (1 Punkt)

braun (2 Punkte)

wird schnell braun (3 Punkte)

wird schnell tiefbraun (4 Punkte)

2c. Sichtbare Tönung der Haut direkt bei Sonnenwirkung:

nie (0 Punkte)

selten (1 Punkt)

manchmal (2 Punkte)

häufig (3 Punkte)

immer (4 Punkte)

2d. Empfindlichkeit des Gesichts auf Sonnenbestrahlung:

sehr empfindlich (0 Punkte)

empfindlich (1 Punkte)

normal (2 Punkte)

gute Verträglichkeit (3 Punkte)

nie Beschwerden (4 Punkte)

3. BRÄUNUNGSGEWOHNHEITEN:

3a. Ganzkörperbräunung

nie (0 Punkte)

selten (1 Punkt)

manchmal (2 Punkte)

häufig (3 Punkte)

immer (4 Punkte)

3b. Letztmalig unter der Sonne oder Solarium:

vor mehr als 3 Monaten (0 Punkte)

vor 2-3 Monaten (1 Punkt)

vor 1-2 Monaten (2 Punkte)

vor weniger als 1 Monat (3 Punkte)

vor weniger als 15 Tagen (4 Punkte)

...3



3...

4. IHRE GESAMTPUNKTZAHL UND UNGEFÄHRER HAUTTYP

0 - 7 Punkte

HAUTTYP 1

sehr empfindlich; Haut: auffallend hell; Sommersprossen: stark;
Haare: rötlich; Augen: blau
Sonnenbrand: sehr starke Sonnenbrandneigung
Bräunung: keine Bräunung, Rötung, nach 1-2 Tagen wieder weiß

8 - 16 Punkte

HAUTTYP 2

empfindlich; Haut: etwas dunkler als Hauttyp 1; Sommersprossen: selten;
Haare: blond bis braun; Augen: blau, grün, grau
Sonnenbrand: starke Sonnenbrandneigung, Haut schält sich
Bräunung: kaum Bräunung

17 - 25 Punkte

HAUTTYP 3

normal; Haut: hell bis hellbraun; Sommersprossen: keine; Haare: dunkelblond, braun,
Augen: grau, braun
Sonnenbrand: mäßige Sonnenbrandneigung
Bräunung: durchschnittliche Bräune

26 - 40 Punkte

HAUTTYP 4

sehr unempfindlich; Haut: hellbraun, oliv; Sommersprossen: keine;
Haare: dunkelbraun; Augen: dunkel
Sonnenbrand: kaum Sonnenbrandneigung
Bräunung: schnelle, tiefe Bräune

...4



TIPPS ZUM THEMA „SONNEN“

SO BRÄUNEN SIE EFFEKTIV UND SICHER

Es geht nicht von heute auf morgen! Wichtigste Regel: NICHT ÜBERTREIBEN! Mit Vernunft bräunen!

1. Sprechen Sie mit der Beraterin! Lassen Sie sich zum Aufbau und Erhalt der Bräune informieren, das richtige Gerät für Sie zu finden sowie die ideale Bräunungsdauer!
2. Vor dem Bräunen... sollten Sie keine abdeckende Kosmetika benutzen, diese bitte entfernen! Schmuck ausziehen, Schutzbrille tragen! Eau de toilette oder Parfum können hässliche Flecken hinterlassen und zu einer Pigmentstörung führen! Erst nach dem Sonnenbad auftragen!
3. Sonne regelmäßig, aber in Maßen! Aus biologischer Sicht hält die Bräune ca. 2 Wochen. Mediziner sagen etwa 50 Besonnungen pro Jahr sind unbedenklich. Sie haben Ihr Wunschbraun erhalten? Sonnen Sie sich nun maximal 1 Mal in der Woche bis zu 20 Minuten, um Ihr Braun zu halten! Dazwischen immer wieder mal eine Woche länger Pause machen.
4. Sonnenbrand ist möglich! Deswegen nie ins Solarium und anschließend in der natürlichen Sonne zusätzlich bräunen! Dies kann zu einer Überdosis kommen, Sonnenbrand, Schälung der Haut sind dann die Folge! Sie haben einen Sonnenbrand? Dann verzichten Sie eine Weile auf das Solarium! Schonen Sie Ihre Haut, lassen Sie ihr Zeit, damit sich die Zellen wieder regenerieren können!
5. Pflege!!! Ganz wichtig! Künstlich besonnte Haut braucht ebenso Pflege wie unter der normalen Sonne gebräunte Haut! Deswegen: immer schön vor der Besonnung mit einer speziellen Lotion einreiben, sowie eine After-Sun Lotion verwenden. Somit bleibt die Bräune länger erhalten, die Haut schön prall und geschmeidig, Ihre Haut wird durch Bräunungsunterstützern zusätzlich durchfeuchtet und noch bräuner! In den meisten Solarien ist Solarkosmetik erhältlich. Keinen normalen Sunblocker verwenden! Diese verhindern eine effektive Bräune, zögern heraus! Lotionen immer ohne Lichtschutzfaktor!
6. Medikamente und Solarium können sich nicht ausstehen! Deswegen: Nehmen Sie Medikamente ein, bitte erst den Arzt fragen und / oder den Beipackzettel genau durchlesen.
7. Die Augen immer schön geschlossen halten und wichtig: die Schutzbrille tragen!!! Dies schützt die Netzhaut der Augen und Faltenbildung tritt nicht verstärkt auf! Die Schutzbrillen liegen bei jedem Solarium aus. Sollte dennoch eine fehlen, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen am Empfang.

Wenn alles beachtet wird und man sich an diese Vorsichtsmaßnahmen hält, macht Sonnen Spaß und man kann entspannt unter der Bank relaxen!
Viel Spaß dabei wünscht Ihnen das Arobella!

Bad Arolsen, 18. Februar 2009

BÄDERBETRIEB BAD AROlsen
Freizeitbad AROBELLA
Betriebsleitung

