



## 2020 - Summer in the City



### BALKONIEN, TERRASSIEN ODER IM GARTEN ...

Schnell werden der Liegestuhl, das Lieblingsbuch und das kühle Getränk geschnappt und die Sonne im Garten oder auf dem Balkon genossen. Hierbei sollten Sie ein paar wichtige Dinge bedenken, damit Ihr Sonnenbad nicht mit einem ordentlichen Sonnenbrand endet.

Es ist besonders wichtig, die Haut vor einer übermäßigen UV-Strahlung zu schützen, da sonst unschöne Falten und im schlimmsten Fall auch Hautkrebs entstehen können.

Mit einem Sonnenbrand ist aber genauso wenig zu spaßen, er schädigt die Haut, sodass die natürliche Schutzfunktion verloren gehen kann.

Aber deswegen müssen wir nicht komplett auf die Sonne verzichten. Die Haut sollte mit einem ausreichenden Sonnenschutz vor den UV-Strahlen geschützt werden. Unsere Haut verfügt über einen gewissen Eigenschutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlung, dieser fällt jedoch – je nach Hauttyp – unterschiedlich aus.

In der abgebildeten Übersicht betrachten wir sechs Hauttypen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, sondern der groben Einteilung gemäß Fitzpatrick folgen:

	Keltischer Typ	Nordischer Typ	Mischtyp	Mediterraner Typ	Dunkle Hauttypen	Schwarze Hauttypen
	Typ I	Typ II	Typ III	Typ IV	Typ V	Typ VI
<b>Hautfarbe</b>	sehr hell, teilweise Sommersprossen	hell, teilweise Sommersprossen	mittel, kaum Sommersprossen	bräunlich, oliv, keine Sommersprossen	hellbraun, dunkel, keine Sommersprossen	dunkel bis schwarz, keine Sommersprossen
<b>Augenfarbe</b>	hellgrau, blau, grün	grau, blau, grün	grau, blau, grün, braun	braun	schwarz	schwarz
<b>Haarfarbe</b>	hellblond bis rötlich	blond, hell- bis dunkelbraun	blond, dunkelblond, hell- bis dunkelbraun, schwarz	braun bis schwarz	schwarz	schwarz
<b>Bräunungsgrad</b>	wird nicht oder kaum braun	langsam, minimal	langsam, fortschreitend (hellbraun)	schnell (mittelbraun)	schnell (dunkelbraun)	schnell (schwarz)
<b>Sonnenbrand</b>	sehr oft	oft	manchmal	selten	kaum	sehr selten*
<b>Eigenschutzzeit</b>	5 bis 10 Minuten	10 bis 20 Minuten	20 bis 30 Minuten	30 bis 40 Minuten	60 Minuten	90 Minuten
<b>Empfohlener LSF</b>	30-50+	35-50	25 (anfangs), später auch niedriger	10-20	15	15

\*Auch diese Hauttypen können einen Sonnenbrand bekommen, insbesondere wenn sie in Nordeuropa leben.

## AUCH WENN DIESER SOMMER ANDERS WIRD UND WIR IHN UNTER DEM ZEICHEN VON COVID-19 IM EIGENEN LAND, IM GARTEN ODER VIELLEICHT AUF DEM BALKON VERBRINGEN – SONNENSCHUTZ BLEIBT EIN WICHTIGES THEMA.



HAUTTYP 1

Wer eine sehr helle Haut, eventuell Sommersprossen, eine helle Augenfarbe, eine rötliche bzw. eine blonde Haarfarbe hat und zudem kaum braun wird, wird dem Hauttyp I zugeordnet. Diejenigen sollten sich ganz besonders gut vor der Sonne schützen. Für diese Menschen droht schon nach spätestens 10-15 Minuten ein deutlicher Sonnenbrand, wenn sie sich ohne einen ausreichenden Schutz in der Sonne aufhalten.

Wenn Sie diesen Merkmalen entsprechen, ist ein ausreichender Sonnenschutz besonders wichtig. Zu empfehlen ist ein Sonnenschutzprodukt mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) 50+. Und, Sie sollten bitte nie länger als 10 Minuten in der Sonne liegen!

Wir bei Beiersdorf möchten Ihre Haut auch im Sommer bestmöglich schützen. Gerade eine sehr helle und empfindliche Haut braucht ein sehr hohes Maß an Aufmerksamkeit und einen besonderen Schutz. Um dies zu ermöglichen, führen wir im Probandenzentrum spezielle UV-Bestrahlungsstudien am Rücken durch. Wenn Sie Lust und Zeit haben und bei der Weiterentwicklung unserer Sonnenschutzprodukte mitwirken möchten, melden Sie sich gerne bei uns, unser Team vom Probandenzentrum freut sich auf Sie.



Ihre Nele Lange

### FAQ ... ODER WAS AUCH IM SOMMER 2020 ZU BEACHTEN IST.

#### Urlaub im Garten – brauche ich hier überhaupt Sonnenschutz?

Auch im Garten sollte man die UV-Strahlen der Sonne nicht unterschätzen. Genau wie am Strand, kann man sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen, wenn man seine Haut nicht ausreichend schützt.

#### Schatten ist gleich Sonnenschutz?

UV-Strahlen erreichen die Haut nicht nur, wenn wir direkten Sonnenstrahlen ausgesetzt sind. Durch Reflektion können auch im Schatten genügend UV-Strahlen auf die Haut gelangen, um Hautschädigungen hervorzurufen. Die Haut kann selbst dann geschädigt werden, wenn man es gar nicht erst zu einem Sonnenbrand kommen lässt.

#### Brauche ich Sonnenschutz beim Shoppen?

Ob draußen in einem Straßencafé oder beim Bummel in den Einkaufsstraßen, die UV-Strahlen können auch hier auf die Haut gelangen und so zu Hautschädigungen führen. Alltagssituationen wie diese sind besonders heikel, weil die meisten sich der UV-Strahlen, anders als am Strand, nicht bewusst sind.

#### Kann ich den UV-Strahlen davonlaufen? Sprich: Brauche ich Sonnenschutz beim Joggen?

Die Intensität der UV-Strahlen auf der Haut ist gleich hoch – egal, ob wir uns bewegen oder ob wir auf einer Wiese liegen. Speziell die Sonnenterrassen, wie die Nase und die Wangenknochen, sowie die Ohren sind gefährdet. Da die Eigenschutzzeit in der Mittagssonne nur höchstens 20 Minuten beträgt, ein durchschnittlicher Lauf aber tendenziell länger dauert, ist Sonnenschutz beim Joggen und anderen Outdoor-Sportarten extrem wichtig.

**Beiersdorf Probandenzentrum**  
Tropowitzstraße 17  
22529 Hamburg  
Telefon: +49 40 4909 5600  
<https://probandenzentrum.beiersdorf.de>  
E-Mail: [probanden@beiersdorf.com](mailto:probanden@beiersdorf.com)  
Instagram und Facebook: [hh\\_probanden](#)

#### Impressum:

**Beiersdorf AG**  
Unnastraße 48  
20245 Hamburg  
Tel: +49 40 4909 0

#### Vertretungsberechtigte:

- Stefan De Loecker  
- (Vorstandsvorsitzender)  
- Thomas Ingelfinger  
- Zhengrong Liu  
- Ramon A. Mirt  
- Asim Naseer  
- Dessi Temperley  
- Vincent Warnery

#### Register und Registernummer:

Registergericht Hamburg, HRB 1787

#### Umsatzsteueridentifikationsnummer:

DE 118 513 961