

WAS sind die Funktionen der Haut?!

Wärmeregulationsfunktion

Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße der Haut, damit die Wärme dem Körper erhalten bleibt. Es entstehen kalte und blasse Gliedmaßen, zum Beispiel Finger oder Füße.

Bei Wärme öffnen sich die Blutgefäße. Es entsteht eine gut durchblutete rötliche Haut. Bei der Gefahr der Überwärmung beginnt der Mensch zu schwitzen. Der Schweiß verdunstet und es entsteht Verdunstungskälte.

Ausscheidungs- und Aufnahmefunktion

Über die Haut werden Wasser, Fette, Salze und Stoffwechselprodukte ausgeschieden. Zudem nimmt die Haut Stoffe, wie Sauerstoff oder Medikamente, auf.

Schutzfunktion

Die Hornschicht, der Hautfarbstoff Melanin, der Säureschutzmantel sowie die Lederhaut haben das Ziel den Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

Sinnesfunktion

Mit der Haut können Temperaturen, Schmerzen, Druck- und Tastreize wahrgenommen werden.

Speicherfunktion

Die Haut speichert Fett. Dieses dient der Energiereserve und wird bei übermäßiger Nahrungsaufnahme angelegt. In Zeiten der Unterernährung kann das Fett dem Körperkreislauf wieder zugeführt werden.

Hauttypentest

Welche Farbe hat deine Haut, wenn du lange nicht in der Sonne warst	Rötlich	Weiß	Beige	Braun
Hast du Sommersprossen?	Ja, viele	Ja, einige	Ja, vereinzelt	Nein
Wie reagiert deine Gesichtshaut auf die Sonne?	Sehr empfindlich	Empfindlich	Normal	Unempfindlich
Wie lange kannst du im Sommer ungeschützt sonnen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?	Weniger als 15 Minuten	15-25 Minuten	25-40 Minuten	Länger als 40 Minuten
Wie reagiert deine Haut bei Sonnenbrand?	Schmerzen, Bläschenbildung, Schälen der Haut	Meist Schmerzen und Schälen der Haut	Schwache Reaktion, manchmal mit Schälen der Haut	Kaum spürbar, die Haut schält sich fast nie
Wie reagiert deine Haut auf längeres Sonnenbaden?	Stets mit Sonnenbrand	Meistens mit Sonnenbrand	Oft mit Sonnenbrand	Selten oder nie mit Sonnenbrand
Wie sehr bräunt sich deine Haut nach ehmaligem Sonnenbaden?	Kaum oder gar nicht	Etwas	Deutlich und fortschreitend	Schnell und tief
Erkennen Sie schon unmittelbar nach einem längeren Sonnenbad einen Bräunungseffekt?	Nie	Selten	Oftmals	Meistens
Wie ist deine natürliche Haarfarbe?	Rot bis Blond	Blond bis Braun	Dunkelblond bis Kastanienbraun	Dunkelbraun bis Schwarz
Welche Augenfarbe hast du?	Hellblau, Hellgrau oder Hellgrün	Blau, Grau oder Grün	Grau oder Braun	Dunkelbraun

Auswertung des Hauttypentests

Hauttyp I

Extrem sonnenempfindlich

Kennzeichnung: Rothaarig, Sommersprossen, helle Haut, helle Augen
Hautkennzeichnung: wird immer rot, ungeschützt innerhalb kurzer Zeit Sonnenbrand, Bräunung ist kaum bis gering vorhanden
Eigenschutzzeit: 5-10 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor: 50+

Hauttyp II

Sonnenempfindlich

Kennzeichnung: Blond, blauäugig, helle Haut
Hautkennzeichnung: wird immer rot, ungeschützt oft Sonnenbrand, geringe und langsame Bräunung
Eigenschutzzeit: 10-20 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor: 30-50

Hauttyp III

Normale sonnenempfindlich

Kennzeichnung: Dunkelblond bis brünett, dunkelgraue bis braune Augen, hell bis hellbraune Haut
Hautkennzeichnung: manchmal Sonnenbrand, schnelle Bräunung
Eigenschutzzeit: 20-30 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor: 20-25

Hauttyp IV

Weitgehend sonnenunempfindlich

Kennzeichnung: Dunkelhaarig, dunkelbraune Augen, dunkelbraune Haut
Hautkennzeichnung: selten Sonnenbrand, tiefe und schnelle Bräunung
Eigenschutzzeit: 30-40 Minuten
Empfohlener Lichtschutzfaktor: 15-20

Quelle: Österreichische Krebshilfe - Krebsgesellschaft (2010): Hauttypentest. [INTERNET] Verfügbar unter: <http://www.krebshilfe.net/information/sonne/suncheck/hauttypentest.shtm> (14.10.2010)

Tipps für das Sonnen unter Sonnenbänken

Das Sonnen unter Sonnenbänken ist erst ab dem 18. Lebensjahr in Deutschland erlaubt.

- Dieses Siegel gibt dir den Hinweis, dass das Sonnenstudio vom Bundesamt für Strahlenschutz geprüft wurde.



- 50 Sonnenbäder im Jahr sollten nicht überschritten werden. Jeder Besuch im Solarium zählt dazu. Durch Sonnenbänke bekommst ihr eine Bräunung, jedoch nicht den Schutz vor weiteren Sonnenbränden. Sonnenbrände sollten stets vermieden werden, egal ob im Freien oder unter Sonnenbänken!
- Generell gilt: Kinder und Erwachsene mit Hauttyp I (helle Haut, Sommersprossen, blonde oder rote Haare) haben im Solarium nichts zu suchen.
- Im Solarium ist es Pflicht, immer eine UV-undurchlässige Schutzbrille zu tragen.
- Nur noch die neuen Geräte, deren Bestrahlungsstärke $0,3 \text{ W/m}^2$ nicht überschreitet und die entsprechend gekennzeichnet sind, sind zugelassen.
- Bei Hautkrankheiten oder Einnahmen von Medikamenten solltet ihr euren Arzt vor dem Besuch fragen.
- Mehrere Stunden vor dem Besuch im Solarium sollten Kosmetika sowie Parfüms entfernt werden.
- Sonnenschutzmittel sind im Freien ein Muss, jedoch unter Sonnenbänken verboten.
- Nach dem Solarium niemals noch ein Sonnenbad im Freien nehmen. Deine Haut braucht Entspannung.

Quelle: Stiftung Warentest (2007): Warum nicht? Sonnenstudios. Warum soll ich mich eigentlich nicht im Solarium bräunen? *test*. S. 26-27.