

Jeder hat es wahrscheinlich schon mal erlebt. Man ist im Freizeitpark oder im Urlaub an der Nord- oder Ostsee oder auf dem Mittelmeer und was vergisst man? Das eincremen. Vielleicht hat man Glück und der Sonnenbrand ist nicht zu stark, aber es wäre natürlich besser wäre der Sonnenbrand gar nicht vorhanden. Für das nächste Mal wäre es also besser Sonnencreme mitzunehmen doch was bewirkt die?



Sonnenbrand am Oberarm, weil man den Arm nicht eingecremt hat.

Was kann man tun um ein Sonnenbrand zu vermeiden?

Die Eltern würden sagen hättest du dich mal eingecremt. Doch warum hilft Sonnencreme eigentlich. Als erstes sollte man wissen dass jeder ein Hauttyp von 1 bis 4 hat. Der Hauttyp sagt auch vieles über deine Eigenschutzzeit aus die zwischen 5 und 45 Minuten je nach Hauttyp liegt. Dann kommt die Sonnencreme ins Spiel. Ihr habt schon mal bestimmt gesehen dass eine Zahl auf der Sonnencreme steht. Das ist der LSF, auch genannt der Lichtschutzfaktor. Wenn ihr jetzt eure Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert bekommt ihr eure Schutzzeit in Minuten.



Fakten zu den Hauttypen

Hauttyp 1: Sehr helle Haut, viele Sommersprossen und eine Eigenschutzzeit von 5-10 Minuten
Hauttyp 2: Helle Haut, nur wenige Sommersprossen und eine Eigenschutzzeit von 15-20 Minuten
Hauttyp 3: Leicht gebräunte Haut, keine Sommersprossen und eine Eigenschutzzeit von 25-30 Minuten
Hauttyp 4: Sehr dunkle Haut, keine Sommersprossen, eine Eigenschutzzeit von 45 Minuten

Sonnencreme mit LSF 30

Aufgabe 1: Erkläre die Begriffe: Schutzzeit und Eigenschutzzeit
Aufgabe 2: Karl ist Hauttyp 1 er cremt sich mit einer Sonnencreme ein mit dem LSF 30. Wie viel Schutzzeit vor der Sonne hat Karl jetzt?