

Hauttypentest, Beratungsprotokoll & Besonnungsplan

Vor - und Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon & E-Mail _____

Geburtsdatum / Alter: _____

Hauttypentest:

Die UV-Empfindlichkeit Ihrer Haut kann durch die Bestimmung Ihres Hauttyps ermittelt werden. Dazu ist es notwendig, dass Sie die nachfolgenden 10 Fragen möglichst genau beantworten.

1. Welchen Farbton weist Ihre unbestrahlte Haut auf?

(1) rötlich (2) weißlich (3) leicht beige (4) bräunlich _____

2. Hat Ihre Haut viele Sommersprossen?

(1) Ja, viele (2) Ja, einige (3) Ja, nur vereinzelt (4) Nein _____

3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?

(1) sehr empfindlich, meist Hautspannen (3) Normal empfindlich, nur selten Hautspannen
(2) empfindlich, teilweise Hautspannen (4) Unempfindlich, ohne Hautspannen _____

4. Wie lange können Sie sich im Frühsommer in Deutschland am Mittag bei wolkenlosem Himmel in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

(1) weniger als 15min (3) zwischen 25 und 40 Minuten
(2) Zwischen 15 und 20 Minuten (4) Länger als 40 Minuten _____

5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?

(1) stets mit einem Sonnenbrand (3) oftmals mit einem Sonnenbrand
(2) meist mit einem Sonnenbrand (4) selte oder nie mit Sonnenbrand _____

6. Wie wirkt sich ein Sonnenbrand aus?

(1) kräftige Rötung, Bläschen, schälende Haut (3) Rötung, danach manchmal schälende Haut
(2) deutliche Rötung, danach Schälende Haut (4) selten oder nie Rötung und Hautschälen _____

7. Ist bei Ihnen nach einmaligem, längerem Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?

(1) nie (2) meistens nicht (3) oftmals (4) meist _____

8. Wie entwickelt sich bei Ihnen die Hautbräunung nach wiederholtem Sonnenbad?

(1) kaum oder gar keine Bräunung (3) Fortschreitende, deutlich werdende Bräunung
(2) Leichte Bräunung nach mehrmaligem Sonnen (4) Schnell einsetzende und tiefe Bräunung _____

9. Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?

(1) rot bis rötlich Blond (3) dunkelblond bis braun
(2) hellblond bis Blond (4) dunkelbraun / schwarz _____

10. Welche Farben haben Ihre Augen?

(1) hellblau, hellbrau oder hellgrün (2) blau, grau oder grün (3) hellbraun oder dunkelgrau (4) dunkelbraun _____

Ihr Hauttyp (Summe/10): _____

Ihr Besonnungsplan für eine gesunde Bräune

**Sommerzeit**
Albstadt

Grundregeln:

1. Bitte halten Sie sich an die im Besonnungsplan ausgewiesene Zeiten und das gewählte Gerät.
2. Wenn Sie die Besonnungen um ein bis vier Wochen unterbrechen, beginnen Sie bitte mit einer um eine Stufe verringerter Besonnungszeit. Bei einer Unterbrechung von mehr als vier Wochen beginnen Sie bitte wieder mit Stufe 1.
3. Die Stärke der ersten Besonnung soll 100 Joul pro qm nicht überschreiten. Das entspricht der Besonnungszeit im Besonnungsplan.
4. Bitte pro Tag nur eine Besonnung.
5. Zwischen den Besonnungen min. 48h Pause einhalten.
6. Maximal 3 Besonnungen pro Woche einhalten.
7. Maximal 10 Besonnungen pro Monat einhalten.
8. Maximal 50 Besonnungen pro Jahr einhalten inkl. Besonnungen in der normalen Sonne.

Kein Solarium benutzen sollten Sie wenn Sie:

- an Hautkrankheiten leiden
- an Hautkrebs erkrankt sind
- an Hautreaktionen infolge UV-Bestrahlung neigen
- Photosensibilisierende Arzneimittel einnehmen
- wissen das Erkrankungen des Schwarzen Hautkrebs in der Familie auftraten
- Atypische entfärbte Bereiche auf der Haut haben
- mehr als 50 Leberflecke auf der Haut haben oder Atypische Leberflecken aufweisen.
- an aktuellem Sonnenbrand leiden
- an Sommersprossen auf der Haut neigen
- Hauttyp 1 oder 2 sind
- die natürliche Haarfarbe rot haben
- an einem krankheitsbedingtem geschwächten Immunsystem leiden

Beratungsprotokoll:

Am heutigen Tag hat sich der auf Seite 1 genannte Interessent in unserem Sonnenstudio einen Beratungsplan erstellen lassen und/oder sich nach der Nutzung von Solarien erkundigt. Es folgt eine Information zum Angebot. Im Beratungsgespräch wurde insbesondere auf die folgenden Punkte hingewiesen:

- Sonnenschutzmittel oder Bräunungsbeschleuniger können bestimmte Substanzen enthalten und sollten nicht benutzt werden.
- Bei einigen Arzneimitteln sind Photosensibilisierende Nebenwirkungen nachgewiesen. Beachten Sie bitte die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt.
- UV Strahlung können Augen schädigen. Nutzen Sie immer eine geeignete Schutzbrille.
- halten Sie sich immer an den Besonnungsplan
- Benutzen Sie nie ein Gerät an dem Beschädigungen festzustellen sind.
- Personen unter 18 Jahren dürfen ein Solarium nicht benutzen, auch nicht in Begleitung Erziehungsberechtigter
- Personen die das Solarium nicht benutzen dürfen sich nicht in den Kabinen aufhalten.

Ich wünsche keine Beratung

Ich habe alle Informationen erhalten

Datum & Unterschrift: _____

Persönlicher Besonnungsplan für: _____ Sie sind Hauttyp: _____	Hauttyp	1	2	3	4	5	6
	Bes.1	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
	Bes. 2+3	5,5	5,5	8	11	13,5	16,5
	Bes. 4+5	5,5	5,5	11	16,5	22	27,5
	Bes. 6+8	5,5	5,5	13,5	19	30,5	33
	Bes. 9+10	5,5	5,5	19	25	33	33