

Ob in der City, vor einem Meeting oder einem Date: Gerade an heißen Sommertagen sehnt sich der Mensch nach Abkühlung. Die Industrie hat daher eigens ein Produkt kreiert: den sanften Sprühnebel zum Mitnehmen. Mit welchem Erfrischungsspray man sich „wie frisch geduscht“ fühlt, hat Melitta Löwenstein-Frey untersucht. Für die Süddeutsche Zeitung hat die Dermatologin zehn Erfrischungssprays getestet. Dabei hat sie nicht nur auf die Wirkung, sondern auch auf die Pflege und besonders auf die Inhaltsstoffe geachtet.

So versorgen beispielsweise Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Glycerin die von trockener Raumluft, Klimaanlage oder Flugreisen geplagte Haut mit Feuchtigkeit. Kommt ein kühlender Effekt hinzu, fühlt sich die Haut nach einem langen Tag in der Sonne nicht mehr so gespannt an. Reagiert eine empfindliche Haut mit Juckreiz oder Rötungen, können Sprays mit Thermalwasser, Aloe vera oder Panthenol im Idealfall beruhigen. Übrigens nutzen auch Make-up-Profis Erfrischungssprays, da sie die Haltbarkeit der Schminke verlängern können, den Teint auffrischen und das Make-up etwas abschwächen und so für einen pudrigen Look sorgen.

Gerade wer eine empfindliche oder zu Allergien neigende Haut hat, sollte allerdings genau auf die Zusammensetzung achten. Enthalten die Sprays Parfum, Alkohol oder ätherische Öle, ist Vorsicht geboten, da sie Rötungen, Reizungen oder ein Brennen verursachen können. Ätherische Öle machen die Haut zudem mitunter lichtempfindlicher. Worauf man beim Kauf außerdem achten sollte: einen feinen Sprüh-

nebel, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt. Lichtgeschützte Verpackungen oder Glasflaschen sorgen zudem für eine längere Haltbarkeit.

„Man kann die Erfrischung zum Aufsprühen übrigens auch selbst herstellen, wenn man möchte“, sagt Melitta Löwenstein-Frey. „Für heiße Tage am See oder Strand zum Beispiel aus Mineralwasser oder einem abgekühlten Aufguss mit Gurke, Rosmarin und Minze. Auch grüner Tee eignet sich gut“, sagt die Hautexpertin. Wichtig sei nur, die Textur schnell zu verbrauchen, da selbstgemachte Sprays ohne Konservierungsmittel nicht lange haltbar sind.

Katja Dreißigacker



Die Expertin
Melitta Löwenstein-Frey ist Dermatologin mit eigener Praxis in Krailling bei München. Ihre Spezialgebiete sind neben der Hautgesundheit ästhetische Behandlungen. Löwenstein-Frey nutzt selbst auch gerne ein Gesichtsspray. Ihr persönliches Rezept für heiße Sommertage: „Ich bin großer Fan von gefrorenen Kräuter- oder Teeiswürfeln, die sich nach der Reinigung sanft über Gesicht und Hals streichen lassen – herrlich erfrischend und schnell gemacht.“

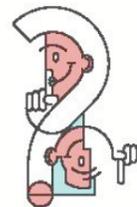
* UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG DES HERSTELLERS
ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT
FOTOS: PRIVAT, IMAGO, HERSTELLER
HINWEIS DER REDAKTION: EINIGE PRODUKTE WURDEN DER REDAKTION VON DEN HERSTELLERN FÜR DEN TEST ZUR VERFÜGBARKEIT GESTELLT. DANACH WERDEN SIE ZURÜCKGESCHICKT ODER GESPENDET.

Cool bleiben

Ein Sprühstoß – und schon fühlt man sich wie frisch geduscht. Welches Erfrischungsspray zieht gleichmäßig ein und pflegt auch gut? Eine Dermatologin hat zehn Produkte getestet.



DARF MAN DAS?



Trampolin aufstellen

Hüpfsport im Garten ist bei Kindern und Eltern beliebt. Worauf man dabei aus rechtlicher Sicht achten muss.

Was für ein Riesenspaß, diese Luftsprünge im Freien, bei denen Kinder sich austoben können. Gesichert durch ein Netz werden kühne Kunststücke auf einer federnden Matte ausprobiert. Nicht umsonst steht in vielen Gärten im Sommer ein Trampolin, auf dem auch die Eltern herumhüpfen. Angesichts der wachsenden Anzahl der Trampoline in Privatgärten bereitet jedoch das Thema Sichtschutz zunehmend Probleme. So mancher beschwert sich beim Grundstückseigner nebenan, weil der beim Hüpfen so an Höhe gewinnt, dass er das Terrain seines Nachbarn überblickt und dieser sich in seiner Privatsphäre verletzt fühlt. Doch ist die Störung so gravierend, dass man seine Nachbarn verpflichten kann, das Springen zu unterlassen?

In den meisten Fällen lautet die Antwort: Nein. „In der Regel ist das Trampolinspringen eine unerhebliche Beeinträchtigung“, sagt Rudolf Stürzer, Vorsitzender der Haus- und Grundbesitzervereins München und Umgebung. Sofern die vorgeschriebenen Grenzabstände respektiert würden und das Gerät nicht permanent benutzt werde. Welche Abstände Eigentümer einhalten müssen, steht in den jeweiligen Bauordnungen der Bundesländer. Stürzer verweist dazu auf einen Fall, der vor dem Oberlandesgerichts Brandenburg verhandelt wurde: Die Kläger argumentierten, es sei für sie untragbar, dass ihre Nachbarn bei Luftsprüngen auf dem Trampolin über die zwei Meter hohe Hecke zu ihnen herüberblicken könnten. Die Nutzung eines Trampolins im Garten sei „sozial adäquat“, urteilten hingegen die Richter. Eine gewisse Einsichtnahme auf benachbarte Grundstück müsse geduldet werden, sofern die Grenzabstände eingehalten würden (Az. 5 U 140/23). Auch Mieter dürfen im Garten eines gemieteten Hauses ein Trampolin oder eine Hüpfburg frei aufstellen, bestätigt Stürzer. Ein fest im Boden verankertes Trampolin bedarf indes der Zustimmung des Vermieters oder der Wohnungseigentümergeinschaft, weil es sich dabei um eine bauliche Veränderung handelt.

Nicht nur Sichtschutz, auch Lärm ist beim Trampolin ein Konfliktthema. „Doch Kinderlärm ist nach der Rechtsprechung privilegiert“, betont Stürzer. Das bedeutet: Wenn kleine Kinder juchzend auf dem Trampolin herumtollen, müssen die Nachbarn das tolerieren. Viele Kommunen haben Regelungen zu Ruhezzeiten festgelegt; so sind laut Hausarbeits- und Musikklärverordnung der Stadt München zwischen zwölf und 15 Uhr und von 22 bis sieben Uhr morgens etwa der Einsatz von lauten Geräten wie Rasenmähern oder das Trompetenspielen verboten. Für ein Spielgerät wie das Trampolin gilt diese Verordnung hingegen nicht.

Stephanie Schmidt



Die Autorin liebt die federnden Luftsprünge ihrer Katzen. Sofern sie nicht auf dem Estisch landen.

RÄTSEL-LÖSUNGEN

Grid of numbers for a crossword puzzle solution.

VERGANGENES WOCHENENDE:

Quartett mittelschwer Das bronzzeitliche Blasinstrument war eine Lure, der gezeigte Kollege von „Wickie“ heißt Tjure – darauf reimen sich auch die Sure und die Mure. Schwer Dargestellt waren die Titel vierer Gedichte von Rainer Maria Rilke: eine „Blaue Hortensie“, ein „Archaischer Torso Apollon“, „Das Karussell“ und „Der Panther“. Aller Anfang „Ob er aber über Oberammergau oder aber über Unterammergau oder aber überhaupt nicht kommt, das ist nicht g'wiss“ (Volkslied)



Das Aromatische

„Alkohol als Hauptlösungsträger sorgt dafür, dass das Spray schnell auf der Haut trocknet, kann aber auch austrocknend wirken. Hinzu kommt eine Duftstoffmischung, die potenziell reizend ist. Das enthaltene Kornblumenwasser ist ein pflanzliches Hydrolat mit beruhigender und leicht pflegender Wirkung, was die Hautverträglichkeit etwas verbessert. Was hier besonders auffällt, ist Butyl Methoxydibenzoylmethane (Avobenzon). Ein UVA-Filter, der schädliche Strahlen absorbiert und vor lichtbedingter Hautalterung schützen kann. Ungewöhnlich für ein Duftspray, aber grundsätzlich positiv. Allerdings fehlen Angaben zum Lichtschutzfaktor. Fazit: Das Duftspray kombiniert aromatische Frische mit feuchtigkeitsspendenden und leicht schützenden Inhaltsstoffen. Allerdings können der hohe Alkoholanteil und die Vielzahl an Duftstoffen bei empfindlicher Haut zu Irritationen führen.“

Duftspray Himbeere-Pfefferminze von Yves Rocher
Verfügbarkeit: Onlinehandel
Preis: 9,95 Euro* (100 ml)
Bewertung: 5 von 10 Punkten



Das Belebende

„Wenn man das Produkt mit einem Satz beschreiben müsste, könnte er so lauten: Luxuriöses Duftspray mit Frischeeffekt – für Fans der Marke und des Verbene-Dufts. Der Geruch ist nämlich tatsächlich das Erste, was einem auffällt. Stark aromatisch und belebend besteht er zwar teils aus natürlichen Duftkomponenten, bringt aber auch ein hohes Allergiepotezial bei empfindlicher und trockener Haut mit sich. Gerade im Zusammenspiel mit dem enthaltenen sehr hohen Alkoholgehalt kann das schnell reizend wirken. Ich persönlich würde es nicht auf das Gesicht sprühen, sondern mich auf Haare und Körper beschränken – so wie es der Hersteller empfiehlt. Und mit Hinblick darauf finde ich das Produkt schon sehr hochpreisig. Der Sprühnebel ist angenehm fein, sehr leicht und verdunstet rasch. Der kühlende belebende Effekt entsteht hauptsächlich durch Alkohol und Menthyl PCA, die eine empfindliche und sehr trockene Haut leider austrocknen können.“

Verbene Frische-Spray für Körper & Haar von L'Occitane
Verfügbarkeit: Parfümerie, Online
Preis: 16,00 Euro* (50 ml)
Bewertung: 6 von 10 Punkten



Das Entspannende

„Ich würde das biozertifizierte Spray nicht als klassisches Erfrischungsspray nutzen. Also nicht für unterwegs und zwischendurch, sondern eher für die Nacht. Sprüht man es vor dem Schlafengehen auf das Kopfkissen, sorgt es neben Südfrench-Vibes vor allem für Entspannung und Ruhe. Ein ideales Produkt für Fans der Aromatherapie und für Lavendelduft-Liebhaber. Auch wenn auf Alkohol, synthetische Duft- und Konservierungsstoffe verzichtet wurde, sollte man bei einer empfindlichen Haut auf keine Pflege im engeren Sinn, sondern vielmehr ein reines Wasser mit therapeutischem Nutzen. Der sehr feine Sprühnebel zieht gleichmäßig ein, ist leicht, kühlend und hinterlässt weder einen Film noch Glanz oder Rückstände. Ein Produkt, ideal für Strand, lange Autofahrten, Sport oder einfach zur Erfrischung zwischendurch. Der Preis ist absolut gerechtfertigt aufgrund der Top-Qualität, der sterilen Abfüllung und des pharmazeutischen Standards.“

Lavendelblüte Bio-Pflanzenwasser von Farfalla
Verfügbarkeit: Online
Preis: 9,90 Euro* (75 ml)
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Das Feine

„Dieses Spray ist wirklich für alle Hauttypen geeignet – selbst für Kleinkinder. Es enthält mineralreiches und natürlich beruhigendes Thermalwasser aus der Avène-Quelle in Südfrankreich. Dank enthaltener Silikate, Calcium, Magnesium und Bicarbonat wirkt es reizlindernd und entzündungshemmend. All das zusammen macht es zu einem hypoallergenen Produkt, das auch ideal ist für empfindliche, irritierte oder zu Rötungen neigende Haut wie zum Beispiel bei Rosazea oder Neurodermitis. Kurz gesagt ist es also keine Pflege im engeren Sinn, sondern vielmehr ein reines Wasser mit therapeutischem Nutzen. Der sehr feine Sprühnebel zieht gleichmäßig ein, ist leicht, kühlend und hinterlässt weder einen Film noch Glanz oder Rückstände. Ein Produkt, ideal für Strand, lange Autofahrten, Sport oder einfach zur Erfrischung zwischendurch. Der Preis ist absolut gerechtfertigt aufgrund der Top-Qualität, der sterilen Abfüllung und des pharmazeutischen Standards.“

Thermalwasser-Spray von Avène
Verfügbarkeit: Apotheke
Preis: 13,90 Euro* (150 ml)
Bewertung: 10 von 10 Punkten



Das Alltagstaugliche

„Das ist ein unkompliziertes Erfrischungsspray – ideal für unterwegs oder zwischendurch. Der sehr feine Nebel verdunstet schnell, ohne ein klebriges Gefühl zu hinterlassen. Nur schade, dass der Effekt recht kurz anhält. Man kann es auch über dem Make-up anwenden, sollte allerdings wissen, dass die Wasserperlen etwas größer sind als bei anderen Produkten im Test. Die Hauptwirksubstanz ist Wasser, das kurzfristig kühlend und befeuchtet, aber keine langfristige Hautpflege oder Wirkstoffversorgung bietet. Da zu müsste es pflegende Stoffe wie etwa Hyaluronsäure enthalten. Daher ist das Spray ideal als Erfrischung, aber nicht als Feuchtigkeitspflege im eigentlichen Sinn. Da es weder Parfum noch Alkohol oder bedenkliche Konservierungsstoffe beinhaltet, kann es auch bei einer sensiblen Haut angewendet werden. Mit Blick auf den Preis ideal als Alltagsprodukt oder als Einstieg in die Kategorie der Gesichtssprays.“

Wasserspray Aqua von Balea
Verfügbarkeit: dm
Preis: 1,45 Euro* (150 ml)
Bewertung: 9 von 10 Punkten



Das Antioxidative

„Sehr sanft, gut verträglich, pflegend – so die Kurzfassung. Was das Spray richtig besonders macht, ist seine antioxidative Wirkung, die es dem reinen Weintraubenwasser zu verdanken hat. Es enthält Polyphenole und ist reich an Vitamin C, was den Zellschutz fördert und die Regeneration der Haut unterstützt. Zusammen mit dem bewussten Verzicht auf Duft- und Konservierungsstoffe ist das Spray auch ideal für empfindliche Haut. Es wirkt erfrischend und beruhigend. Die Textur ist wasserähnlich, sehr leicht und schnell einziehend, ohne ein klebriges oder beschwerendes Gefühl zu hinterlassen. Man kann es auch über Make-up sprühen, auf Körper und Haare. Preislich ist es für ein reines Wasserspray im mittleren Segment angesiedelt, aber ich empfinde den Preis als gerechtfertigt, da es viele natürliche Inhaltsstoffe enthält und eine antioxidative Wirkung hat.“

Weintraubenwasser von Caudalie
Verfügbarkeit: Parfümerie, Apotheke
Preis: 7,90 Euro* (75 ml)
Bewertung: 9 von 10 Punkten



Das Zitronige

„Für meinen Begriff zählt dieses Spray streng genommen nicht zu den klassischen Erfrischungssprays, sondern ist vielmehr ein hochwertiges Luxus-Duftspray für die Kleidung oder den Körper. Bei Liebhabern des frischen, zitronigen Duftes kann es sicherlich auch als Aromatherapie eingesetzt werden, aber zur Hautpflege oder Erfrischung im engeren Sinne ist es meiner Meinung nach nicht gedacht. Für einen schnell kühlenden Effekt sorgt auch hier Alkohol, der bei empfindlicher Haut stark austrocknend wirken kann. Für die aromatische Wirkung sorgt ein voller Strauß an pflanzlichen Ölen, darunter von Geranium, Zitronen-Eukalyptus und Zitronengras. Herrlich duftend, aber auch potenziell reizend für empfindliche Haut. Der Sprühnebel ist sehr leicht und flüchtig, zieht sofort ein, hinterlässt kein klebriges oder fettiges Gefühl.“

Citronelle & Geranium Summer Body Spray von Diptyque
Verfügbarkeit: Parfümerie, Online
Preis: 55,00 Euro* (100 ml)
Bewertung: 5 von 10 Punkten



Das Praktische

„An sich ist das Spray eine gute Sache. Zentraler Wirkstoff ist Hyaluronsäure, die stark feuchtigkeitsspendend ist, feine Trockenheitsfältchen aufpolstert und sogar die Hautelastizität unterstützt. Hinzu kommt ein zweiter Stoff Glycerin, ein bewährter Feuchtigkeitsspender, der die Wasserbindung in der Haut verbessert. Zwar sind Konservierungsstoffe enthalten, aber in moderater und aus meiner Sicht vertretbarer Menge. Somit bietet es unterm Strich eine schöne Erfrischung bei gleichzeitiger Pflege, ist mehr als ein Wasserspray, aber weniger schwer als eine Creme. Punktabzug gibt es für den Sprühnebel, der sich am Anfang etwas klebrig anfühlt. Ich finde es ideal bei trockener Luft wie etwa in Flugzeugen oder im Winter, als Make-up-Fixierung oder für Menschen mit trockener, gestresster und spannder Haut, die neben der Erfrischung von einem Pflege-Booster profitieren. Es ist praktisch und wirksam im Alltag.“

Hyaluron Spray von Eucerin
Verfügbarkeit: Apotheke
Preis: 13,45 Euro* (150 ml)
Bewertung: 7 von 10 Punkten



Das Pflegende

„Als Erstes fällt das angenehme Hautgefühl nach der Anwendung auf sowie die feuchtigkeitsspendende Wirkung. Grund ist der Wirkstoff Kokoswasser, der nicht nur hydratisiert, sondern auch beruhigt und erfrischt. Zusammen mit Glycerin, das die Bindung von Wasser in der Haut unterstützt, sie weich und geschmeidig macht, ein tolles Duo. Ein gut verträgliches Konservierungsmittel sorgt für Haltbarkeit. Außerdem ist eine dezente Duftnote enthalten, die natürlich Geschmacksache ist und für einen kleinen Minuspunkt sorgt: Sie ist nicht optimal für sehr empfindliche Haut oder Duftstoff-Allergiker. Beim Sprühen tritt ein feiner Nebel aus, der angenehm kühlend und kein klebriges Gefühl hinterlässt. Er zieht schnell ein, macht die Haut weich und gepflegt. Aufgrund der hochwertigeren Formulierung ist es etwas teurer als andere Produkte im Test. Mein Fazit: mit Pflegeeffekt, aber für sensible Haut nur mit Vorsicht zu genießen.“

Cool & Fresh Refreshing Spray von Artdeco
Verfügbarkeit: Drogerie
Preis: 7,95 Euro* (100 ml)
Bewertung: 7 von 10 Punkten



Das Beruhigende

„Hier handelt es sich um ein spezialisiertes Pflegeprodukt für empfindliche Haut mit Frischekick. Das Thermalwasser ist besonders reich an Selen, einem antioxidativ wirkenden Spurenelement, das nachweislich zellschützend, reizlindernd und entzündungshemmend ist. Weitere enthaltene Mineralien sind Calcium, Magnesium und Bicarbonat, die die Beruhigung und Schutzfunktion der Hautbarriere unterstützen. Daher ist das Spray auch sehr gut geeignet bei empfindlicher, irritierter, allergischer oder zu Ekzemen neigender Haut. Der feine und weiche Sprühnebel zieht gleichmäßig und angenehm ein, hinterlässt keine Rückstände und ist ideal zur sofortigen Beruhigung von gereizter oder gespannter Haut. Aber auch als reine tägliche Erfrischung, zur Fixierung von Make-up, nach der Rasur oder bei trockener Heizungsluft finde ich es absolut geeignet.“

Eau Thermale von La Roche-Posay
Verfügbarkeit: Apotheke
Preis: 11,50 Euro* (150 ml)
Bewertung: 10 von 10 Punkten