

Wat is beter: douchen met zeep of doucheegel?

Wat is nu beter, vaste zeep of vloeibare doucheegel? Vaste zeep! Dat is ouderwets! Klopt: onze badkamers staan vol plastic flessen met doucheschuim en shampoo. Toch is er voor zo'n stuk zeep veel te zeggen

Loethe Olthuis 3 februari 2020, 21:51



Maar papier en plastic kunnen toch goed gerecycled worden?

Klopt. Het recyclingpercentage van papier is behoorlijk hoog: zo'n 80 procent. De kunststofrecycling hebben we nog iets minder op orde: zo'n 50 procent wordt gerecycled. Maar in veel landen is er amper kunststofrecycling en worden de plastic afvalhopen steeds hoger. Simpelweg minder plastic gebruiken lijkt dan een betere oplossing.

Gebruik je niet meer van zeep?

Dat hangt vooral af van de manier van douchen. Als je de douche uitzet als je je inzeept, gebruik je veel minder dan wanneer je de douche laat lopen. En douchegels bestaan voor 75 tot 80 procent uit water, zegt Robin van Wechem, onderzoeksjournalist op het gebied van huidverzorging. In vaste zeep zit geen water.

Maar zeep wordt toch snel vies en plakkerig?

In een dicht bakje, ja. Maar in vloeibare doucheproducten zit veel conserveermiddel om schimmelen en dergelijke tegen te gaan. Vaste zeep is van nature alkalisch en daardoor antibacterieel. Voorwaarde is wel dat de zeep na gebruik goed kan drogen.

Droogt zeep je huid niet meer uit dan douchegel?

Zeep wordt gemaakt van vet, loog en water. Loog droogt je huid uit. Bovendien wordt industriële zeep vaak gemaakt van sterk bewerkte vetten die nauwelijks verzorgen. Maar natuurzeep, zoals van het Nederlandse merk Werfzeep, is gemaakt met koudgeperste plantenoliën. Het percentage olie is ook veel hoger. Zulke zeep droogt je huid absoluut niet uit.

Wat is dan het verschil met douchegel?

De meeste doucheproducten, ook synthetische vaste zepen (zoals van Dove), hebben weinig te maken met zeep. Ze bevatten vooral synthetische ingrediënten. Daar zitten behoorlijk agressieve schuimmiddelenontvetters bij die je huid uitdrogen, zoals sodium laureth of lauryl sulphate (SLS of SLES). Daarnaast zitten er vaak irriterende parfumen kleurstoffen in. En soms zelfs plastic: 'polymer' op de ingrediëntenlijst.

En palmolie?

Dat zit in vrijwel alle douchegels en industriële zepen. Of kokosolie, iets beter voor het klimaat maar niet bepaald 'fair' geteeld. Ingrediëntnamen met 'palm-' of 'coco-' geven je een indicatie.

En biologische zeep/douchegel?

Wat biologisch in huidverzorging precies is, is niet vastgelegd. Maar er zijn wel betrouwbare 'biologische' keurmerken met onder andere normen voor de verpakking, het percentage synthetische stoffen en de afbreekbaarheid, zoals het Europees Ecolabel, Ecocert, Cosmos Organic of Natrue. Check Keurmerkenwijzer.nl van Milieu Centraal.

Waarmee moet ik me nou wassen?

Producten met zo min mogelijk verpakking, liefst natuurzeep of met een betrouwbaar keurmerk.