

De badkamer

Inhoudsopgave

Introductie.....	2
Verzorgingsproducten.....	2
Inventariseren	2
Microbeads.....	3
Natuurlijke ingrediënten.....	4
Verpakkingen	4
Kiezen van andere producten.....	5
Wegwerproducten	6
Voorbeelden van wegwerproducten	6
Voordelen van herbruikbare producten	6
Verschillende herbruikbare producten	6
De was.....	7
Kleding en milieuvriendelijk wassen.....	7
Wasmiddel	7
Plastic microvezels.....	8
Drogen.....	9
Afsluiting.....	10





Introductie

De badkamer, een ruimte met heel veel plastic. Zichtbare, zoals tubes en potjes, maar ook niet zichtbare, zoals microbeads en plastic microvezels. Daar wil ik in deze les verder op gaan inzoomen. Naast plastic gaan we het ook over andere wegwerpproducten hebben, ingrediënten van huidverzorgingsproducten en wassen.

Het betekent helemaal niet dat je na deze les geen bepaalde producten meer mag gebruiken, maar wees je er in ieder geval bewust van. En maak bewust een keuze om een product wel of niet te gebruiken. En niet omdat het nou eenmaal in het schap lag of in de aanbieding was zonder te weten wat erin zit.

Verzorgingsproducten

Inventariseren

Voor we echt met de badkamer aan de slag kunnen gaan moeten we precies weten wat er allemaal aanwezig is. We hebben al snel ontzettend veel potjes en flesjes in de badkamer. Vaak weten we niet eens precies wat we hebben en kopen we producten weer (onnodig) bij. Zonde voor de portemonnee maar ook niet goed voor het milieu!

Ik wil je vragen om al je verzorgingsproducten die je in huis hebt te verzamelen. Denk ook aan producten die je misschien in een voorraadkast heb liggen maar die eigenlijk in de badkamer horen. Kijk eens goed naar al die plastic verpakkingen, dat moet toch ook anders kunnen?

Nu we alles bij elkaar hebben liggen gaan we kijken wat we hiervan echt gebruiken. We pakken elk product op en stellen ons de volgende vragen:

- Wat is het?
- Vind ik het een fijn product?
- Is het open of is het nog dicht?
- Gebruik ik het of ga ik het nog gebruiken?

We maken 4 verschillende categorieën:

- Producten die open zijn die we wel gebruiken
- Producten die open zijn die we niet gebruiken
- Producten die dicht zijn die we niet gebruiken
- Producten die dicht zijn die we wel gebruiken

Zo gaan we elk product langs. Je kunt er nu meteen mee aan de slag gaan of je plant meteen even een moment in je agenda.





Wanneer je alles hebt gecategoriseerd kunnen we een deel weer opruimen. Producten die wel open zijn maar die je niet gebruikt kunnen weg. Op de achterkant staat een icoontje met hoeveel maanden het product houdbaar is als het eenmaal open is. Grote kans dus dat het ook helemaal niet meer goed is als het al een tijdje staat.

Voor de dichte producten die we niet gebruiken, weten we misschien iemand die het wel wil gebruiken? Partner, burens, vrienden of familie bijvoorbeeld? Zo kan het toch nog nuttig gebruikt worden. Kan je echt niemand vinden voor het product? Kijk of je bij de kringloop dichte producten in kunt leveren.

We hebben nu alleen nog de producten over die we wel gebruiken. En daar gaan we nu verder op inzoomen.

Microbeads

We gaan nu kijken naar de aanwezigheid (hopelijk afwezigheid) van microbeads in de overgebleven producten.

Microbeads zijn kleine stukjes plastic die in een product zitten. Zo zitten ze bijvoorbeeld in scrubs of douchegel. Toch is dat niet het enige plastic in producten. Het zit ook in producten waar je het totaal niet van had verwacht, in mascara zodat het waterproof is of dagcrème zodat er een laagje op je huid achterblijft.

Plastic staat niet echt bekend als een natuurlijk en luchtdoorlatend middel, willen we dat echt op onze huid smeren?

Om elk etiket af te gaan op zoek naar verborgen plastic is veel werk. Ook gaat het schuil onder veel verschillende namen, enkele zijn:

- Polyethyleen
- Polypropaan
- Polyethyleentereftalaat
- Polyethyleen terephthalate
- Polymethyl methacrylate
- Ethyleen/methylacrylate copolymer
- Styreen acrylates copolymer
- Trimethylsiloxysilicate

Niet echt een klusje dus om elk product na te gaan. De plastic soup foundation voert sinds 2012 de campagne "Beat the Microbead" met het doel dat microbeads niet meer toegevoegd worden aan verzorgingsproducten. Voor deze campagne hebben ze een app ontwikkeld, met deze app kun je je product gemakkelijk scannen en de app vertelt je of er plastic in voor komt. Je vindt deze app in de App Store of Google Play store onder de naam "Beat the microbead". In de video laat ik je zien hoe de app werkt.





Natuurlijke ingrediënten

We hebben net onze verzorgingsproducten gecontroleerd op microbeads, maar hoe kunnen we, zonder voor chemicus gestudeerd te hebben, de andere ingrediënten controleren?

De consumentenbond heeft een hele lijst op hun website staan met ingrediënten die ze afraden, enkele hiervan zijn:

- Bronopol
- Butylphenyl methylpropional
- Propylparaben en butylparaben
- Methylparaben en ethylparaben
- Ethylhexyl methoxycinnamate (octinoxate)
- Butylhydroxyanisole BHA
- Benzophenon-1
- Parabenen

Maar zoals ik net ook zei is het geen doen om elk etiket hierop langs te gaan. Hierbij twee tips waardoor je op een makkelijke manier rekening kunt houden met de ingrediënten:

1. Kijken naar keurmerken

Merken kunnen heel groot 'natuurlijk' op hun producten zetten terwijl er maar één ingrediënt natuurlijk is. Het is dan veel betrouwbaarder om te kijken naar keurmerken. Op www.keurmerkenwijzer.nl vind je ze allemaal. Enkele voorbeelden zijn:

- Ecocert: 95% van de plantaardige ingrediënten moet van biologische oorsprong zijn
- Nordic Ecolabel: Geen schadelijke stoffen en micro plastics. Eisen aan de verpakking: zo min mogelijk, gerecycled en de verpakking moet recyclebaar zijn.
- Europees Ecolabel: Bepaalde schadelijke stoffen zijn verboden, microplastics zijn verboden, en palmolie is alleen toegestaan als het duurzame palmolie is.

2. Kijken naar de herkenbaarheid van ingrediënten

Ingrediënten worden altijd gerangschikt naar hoeveelheid, van hoge hoeveelheid naar lage hoeveelheid. Zie je eerst ingrediënten staan die je herkent? Dan bestaat het product dus grotendeels uit natuurlijke ingrediënten, synthetische ingrediënten worden vaak aangeduid met moeilijke woorden. Ook kun je op de website kijken van het merk, daar kun je naar hun werkwijze en filosofie kijken.

Verpakkingen

Veel producten zitten tegenwoordig in een plastic, al dan niet gerecyclede, verpakking. Een verpakking van gerecycled plastic is natuurlijk al beter dan een verpakking van nieuw plastic, maar ook die verpakking van gerecycled plastic draagt bij aan het plastic afval. Je gooit deze ook als hij leeg is gewoon weer weg.





Er komen steeds meer verpakkingsvrije producten bij, denk aan shampoo-bars, conditioner-bars, face-bars, scheerzeep en gezichtsolie. Maar denk ook aan producten waarvan je de verpakking weer kunt inleveren en deze schoon gemaakt en weer gevuld wordt.

Kiezen van andere producten

De producten die we nu nog allemaal over hebben, gaan we gewoon gebruiken tot het op is. Maar wat gaan we daarna doen? Daar gaan we nu een plan voor maken, zodat wanneer het product op is je niet eerst moet zoeken wat je dan moet kopen, met als gevolg dat je misschien toch voor de makkelijke weg kiest en koopt wat je altijd kocht.

In het werkboek vind je verschillende opdrachten. Bij een van de opdrachten ga je kijken welke producten je specifiek om dat merk gebruikt, bijvoorbeeld als je een bepaalde huidandoening hebt en het werkt voor jou heel goed. Dit zijn producten die je, zo kan ik mij voorstellen, graag zou willen blijven gebruiken. Voor alle producten waarvoor je niet een specifiek merk gebruikt gaan we nu een plan schrijven. Zodat je precies weet wat je de volgende keer kan kopen/bestellen, als het product op is.

De eerste stap is bepalen wat jij belangrijk vindt aan verzorgingsproducten, waar wil je je op gaan richten? Zo kun jij als doel stellen dat je verpakkingen verminderen belangrijk vindt of juist natuurlijke ingrediënten of een combinatie daarvan.

Een aantal producten die je gemakkelijk door een verpakkingsvrij, en natuurlijk, product kunt vervangen zijn bijvoorbeeld:

- Shampoo/conditioner door een shampoo/conditioner bar
- Dagcreme/nachtcreme door een solide dagcreme of gezichtsolie
- Facewash/bodywash door een face/body bar

Ik wil je vragen om eens na te denken wat voor winkels bij jou in de buurt zijn waar je in het vervolg je producten zou kunnen halen. In het document "Shoplijst Badkamer" heb ik ook een aantal betrouwbare webwinkels geplaatst waar je ook een kijkje nou kunnen nemen.

Schrijf alles wat je nu tegen komt en denkt "dat zou ik best kunnen proberen" in het werkblad op. Op deze manier heb je straks een lijstje met producten die je kunt aanschaffen als je iets nodig hebt. Ik heb dit formulier ook los geplaatst zodat je hem zo vaak kunt invullen als je wilt.



Wegwerpproducten

De prullenbak in de badkamer zit vaak binnen de kortste keren vol. Een mooi moment om eens te gaan kijken wat er allemaal in die prullenbak verdwijnt en of dat misschien ook anders kan.

Voorbeelden van wegwerpproducten

Voorbeelden van veel gebruikte wegwerpproducten in de badkamer zijn:

- Wattenschijfjes
- Wattenstaafjes
- Tampons
- Maandverband
- Zakdoekjes
- Scheermesjes

Natuurlijk kan dat per persoon verschillen. Belangrijk is dus om vooral te kijken naar wat er bij jou van toepassing is. Welke wegwerpproducten komen het meeste voor in jouw prullenbak? Daarvoor hoef je echt niet nu je prullenbak op de kop te gooien, je kunt ook een paar dagen of weken turven wat je weggooit en er op die manier een compleet beeld van krijgen.

Voordelen van herbruikbare producten

Het gebruik van herbruikbare producten heeft zeker voordelen in vergelijking met wegwerpproducten. Zo grijp je bijvoorbeeld nooit mis op je maandverband of wattenschijfjes. Ook heb je de producten vaak veel sneller terug verdient dan je denkt, en kun je er op jaarbasis ook mee besparen. Ik laat het je graag zien aan de hand van een rekenvoorbeeld met wasbare wattenschijfjes:

Een pak wattenschijfjes van Etos eigen merk, 80 watjes, kost 89 cent. Stel je gebruikt 2 watjes per dag, dan heb zo'n rol dus na 40 dagen op. In een heel jaar heb je dan zo'n 10 rollen nodig. Je koopt bij de Holland and Barret voor 8,99 een verpakking met wasbare wattenschijfjes. Het eerste jaar zijn je kosten net zo hoog als dat je wegwerpwattenschijfjes zou gebruiken maar daarna niet meer, je kunt de wasbare wattenschijfjes blijven gebruiken en je bespaart dus 8,90 euro per jaar.

Verskillende herbruikbare producten

Voorbeelden van herbruikbare producten kunnen zijn:

- Wasbare wattenschijfjes
- Herbruikbaar wattenstaafje
- Menstratiecup
- Wasbaar maandverband
- Katoenen zakdoeken
- Een Safety razor (of scheerapparaat)





De was

Het wassen gaat tegenwoordig helemaal op de automatische piloot. Je hebt iets gedragen, gooit het in de wasmand, in de wasmachine, droger (eventueel) en weer terug in de kast. En dat is maar goed ook. Als we over alles wat we doen zouden moeten nadenken zouden we constant helemaal opgebrand zijn. Toch is het goed om die routine zo nu en dan onder de loep te nemen. Zitten we nog steeds op de goede weg? Om het, als het nodig is, weer een klein beetje aan te passen, en weer fijn op de automatische piloot met je nieuwe routine verder te gaan.

Onze routine uitpluizen, dat is precies wat we nu gaan doen!

Kleding en milieuvriendelijk wassen

Je hebt het misschien helemaal niet door, maar met de keus die je maakt met even wel of niet een wasje draaien oefen je ontzettend veel invloed uit.

De kledingindustrie is de op een na grootste vervuiler ter wereld. Door je kleding op zo'n manier te wassen dat het langer mee gaat hoef je dus minder snel nieuwe kleding aan te schaffen. En als die nieuwe manier van wassen ook nog eens water en energie bespaart is het helemaal een win-win situatie!

Veel mensen doen iets in de wasmachine als ze het twee dagen hebben gedragen. Maar waarom zou je het wassen als er geen vlekken inzitten of geen nare luchtjes? Wanneer vind jij dat iets gewassen moet worden? En is dat 100% waar? Wat gebeurt er als je die routine aanpast?

Een aantal tips om kleding langer fris te laten ruiken:

- Stop kleding die niet vies is maar niet meer fris ruikt een nachtje in de vriezer, dat doodt de bacteriën die geur veroorzaken.
- Laat het buiten of voor een open raam uitwaaien, ook de zon helpt tegen bacteriën.
- Hang het in de badkamer als je gaat douchen.

Door je kleding minder te wassen bespaar je niet alleen water en energie door de wasmachine minder aan te zetten maar je doet ook langer met je kleding doordat het minder snel slijt.

En wanneer je besluit dat er echt een was in de wasmachine moet kun je een verschil maken door goed na te denken over de temperatuur die je kiest. Van alle energie die de wasmachine gebruikt is namelijk 90% voor het verwarmen van het water. Koud wassen scheelt dus ontzettend veel energie, en het is ook nog eens beter voor je kleding, waardoor je er weer langer mee kunt doen, en maak het cirkeltje maar weer af.

Wasmiddel

Er zijn ontzettend veel verschillende wasmiddelen. Waarom kies je voor een bepaald soort of merk wasmiddel? Er kunnen verschillende redenen zijn, zoals:



E: info@groengraag.nl
W: www.groengraag.nl

- Het ruikt lekker
- Mijn ouders gebruikte deze ook
- Het was in de aanbieding

We gaan nu even dieper op het wasmiddel in. Waar moet een wasmiddel voor jou aan voldoen?

Pak je wasmiddel(en) erbij. We gaan je wasmiddel even doorlopen door een aantal vragen te stellen, als je verschillende wasmiddelen gebruikt kun je de vragen per wasmiddel herhalen.

- Heb je bewust voor dit wasmiddel gekozen?
- Zo ja, wat is daar de reden van?
- Is het een ecologisch wasmiddel?
- Bevat je wasmiddel microbeads? (ook even scannen met de app!)

Mocht je nu de conclusie trekken dat je op zoek bent naar een nieuw wasmiddel deel ik je hier nog graag wat tips en mijn favoriete wasmiddel:

- Het gebruik van wasnoten. Wasnoten groeien aan een boom die voor komt in de tropen en subtropen. De aanwezige stof saponine heeft een reinigende en antibacteriële werking, en reageert als een soort zeep als het met water in contact komt. Je kunt ze drie keer gebruiken om te wassen, daarna mogen ze gewoon in de tuin of in de GFT bak.
- Kies voor een ecologisch wasmiddel. In een ecologisch wasmiddel zijn de chemische stoffen vervangen door biologisch afbreekbare alternatieven van plantaardige oorsprong.
- Waspoeder is duurzamer in gebruik dan vloeibaar wasmiddel, er is namelijk bij de productie minder water nodig. Ook zit waspoeder vaak in kartonnen dozen, veel beter dan de plastic fles van het vloeibaar wasmiddel! Ook kunnen deze kartonnen dozen veel beter gestapeld worden waardoor er tijdens het transport minder ruimte nodig is.
- Ook wasverzachters bevatten allerlei chemische middelen. Beter is om ze niet te gebruiken. Of een biologische variant.

Plastic microvezels

Ons plasticsoepprobleem is veel groter dan alleen het zichtbare plastic dat in de zee drijft. Wat we namelijk niet zien zijn de miljoenen plastic microvezels die we bij een wasmachinebeurt met synthetische kleding naar het riool spoelen. Hoe kun je die plastic microvezels verminderen?

Het beste is om kleding te kopen van natuurlijk materiaal. Kijk dus altijd goed op het label voor je iets koopt, ook als het tweedehands is. De volgende benamingen worden allemaal voor plastic gebruikt:

- Polyester





- Fleece
- Polyamide
- Nylon
- Elastaan
- Acryl
- Lycra

Maar wat doe je met de kleding die je al hebt? Die hoeft je zeker niet ineens weg te doen. Er zijn verschillende opties:

- Gebruik een speciale waszak waarin je je synthetische kleding doet. De waszak van Guppyfriend voorkomt dat 86% van de volledig synthetische en 79% van de gedeeltelijk synthetische vezels de zee in spoelen.
- Ook is het mogelijk om een speciaal filter op je wasmachine te monteren. De plastic microvezels worden door het filter opgevangen en zodra het filter vol is stuur je hem weer terug.

Het is tijd om even te kijken welke kleding je op dit moment in huis hebt. Loop even je kledingkast langs en kijk op de labeltjes. Valt het je mee of tegen?

Drogen

Veel mensen hebben een wasdroger. Het meest duurzame advies? De wasdroger eruit, maar dat is natuurlijk een flauw advies. Als je graag een wasdroger wilt gebruiken, zorg dan dat je hem zo selectief en energiezuinig mogelijk gebruikt.

Met welk doel gebruik je je wasdroger? Door te weten waarom je een wasdroger gebruikt kun je kijken of je misschien was die buiten dat doel valt op een andere manier kan laten drogen. Bijvoorbeeld:

Je gooit op dit moment al je kleding, beddengoed en handdoeken in de droger. Je gebruikt hem eigenlijk vooral omdat de handdoeken anders zo hard worden. Als je de kleding en beddengoed dan op een droogrek laat drogen en alleen de handdoeken in de droger stopt scheelt dat toch weer in het aantal keer dat je de droger hoeft aan te zetten!

Ook kun je kijken hoe je ervoor zou kunnen zorgen dat hij minder lang aan hoeft te staan, en daarmee dus energie bespaart. Met een wolbal, of wasdrogerbal, bijvoorbeeld. Deze klopt de was in de droger op, zodat de was sneller droog is en de droger dus minder lang hoeft aan te staan.

Heb je geen droger maar wil je wel zachte handdoeken?

Handdoeken worden hard als we ze aan de lucht laten drogen doordat er water tussen de vezels blijft zitten, en dat water droogt op. Wasverzachter legt een dun laagje over de vezels heen waardoor het water niet in de vezels kan achterblijven. In plaats van wasverzachter kun je ook een schepje natuurazijn gebruiken.



Ik heb in deze les veel informatie gedeeld over hoe je op een praktische manier je verzorgingsproducten en wasroutine kunt verduurzamen. In het werkboek vind je vragen die je kunt invullen om het nog meer op je eigen situatie toe te kunnen passen.

