

Dagelijks douchen

(1) Lekker warm water, genoeg sop en dat het liefst twee keer per dag. Terwijl het vroeger gebruikelijk was om hooguit een keer per week onder een stromende douche te stappen, zijn er steeds meer mensen die twee keer per dag gaan.

(2) Maar dat is helemaal niet goed voor onze huid. En dus is ons douchegedrag een terugkerend gespreksonderwerp in de spreekkamer van dermatologen¹⁾. “Als jij een wat drogere, gevoelige huid hebt, kunnen klachten van eczeem of psoriasis²⁾ door douchen verergeren”, verklaart Jacco de Pooter, dermatoloog in het Isala Dermatologisch centrum in Zwolle. “Door te warm water, te veel water én wassen met zeep poetsen we namelijk de vetlaag van onze huid. Het gevolg: onze huid wordt droog en kwetsbaar.”

(3) Laten we er eerst een paar cijfers bij pakken. De recentste zijn van het CBS³⁾ uit 2021: de gemiddelde Nederlander doucht zes keer per week, ruim 7 minuten per dag. Per persoon gaat ruim 46 liter per dag op aan douchen. Jongeren tussen 15 en 25 jaar douchen gemiddeld vaker dan een keer per dag én langer, namelijk 8,4 minuten.

(4) Wie een gevoelige huid heeft, loopt een groter risico om bijvoorbeeld eczeem te krijgen, stellen dermatologen. Nu al hebben meer dan 800.000 mensen eczeem door aanraking met bepaalde producten, zoals zeep. De verwachting is dat die groep de komende jaren groter wordt. Ter illustratie: tijdens de coronapandemie zagen dermatologen meer patiënten die eczeem op de handen kregen door al het handen wassen.

(5) “Niemand wil stinken en we denken dat het normaal is om allerlei producten te gebruiken. Maar dat is helemaal niet nodig”, stelt hoogleraar Thomas Rustemeyer, dermatoloog in het Amsterdam UMC. Het is genoeg om alleen de oksels, liezen en voeten met zeep te wassen. Alleen als de huid zichtbaar vies is, kan daar een sopje overheen. Maar anders volstaat water.

(6) “Eigenlijk is ons douchegedrag het resultaat van ‘een revolutie in persoonlijke hygiëne’”, zegt Hilde Bras, hoogleraar economische en sociale geschiedenis aan de Rijksuniversiteit Groningen. “Pas na de Tweede Wereldoorlog werd douchen steeds normaler. Toen drong het pas door tot de lagere klasse.” Lange tijd was een douche of warm bad alleen beschikbaar voor mensen met geld en uit welvarende gezinnen.

noot 1 dermatologen: huidspecialisten

noot 2 psoriasis: huidziekte

noot 3 CBS: Centraal Bureau voor de Statistiek, verzamelt data over de Nederlandse samenleving

(7) In de geschiedenisboeken is niet veel te vinden over douchen. Maar de gegevens die er zijn, laten zien dat het pas sinds de tweede helft van de twintigste eeuw normaler werd. In 1940 had de helft van de Amerikaanse huizen een badkamer, in 1970 was dat 90 procent. In 1937 nam de helft van de Duitsers nog één keer per week een douche, in de jaren tachtig was dat dagelijks. “Het duurde lang voordat we allemaal stromend water hadden, laat staan warm stromend water. De geschiedenis van persoonlijke hygiëne is enorm onderbelicht”, weet Bras.

(8) Ook zo iets: handen wassen deden mensen lange tijd niet vanwege de hygiëne, maar vooral als onderdeel van de verzorging. “Ze koppelden dat helemaal niet aan hygiëne en de verspreiding van ziektes. Zelfs artsen wisten hun handen niet voordat ze een vrouw hielpen bevallen”, vertelt Bras.

(9) Een douche is nu niet meer uit onze huizen weg te denken, maar eigenlijk is dat dus iets van de laatste decennia. Het verklaart waarom we nu vooral nog ouderen kennen die niet elke dag douchen. Zij hebben de tijd meegemaakt waarin ze spaarzaam moesten zijn met water en frissen zich regelmatig op met een washandje bij de wasbak.

(10) Vooral bij jongere generaties zijn de ideeën over douchen en hygiëne in rap tempo veranderd. Dusdanig zelfs dat we nu soms te vaak een warme straal op ons lichaam zetten. “Sommige patiënten douchen 20 minuten per dag, vooral pubers zijn berucht”, zegt Niels Deenen, dermatoloog in het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda. “Als je vertelt wat dat met de huid doet, reageren ze verbaasd. Veel mensen weten dat niet.”

(11) Maar hoe kunnen we dan het beste douchen? Daar hebben de dermatologen best adviezen voor: ga een keer per dag 5 minuten, zet het water op een maximale temperatuur van 37 graden en sop niet het hele lichaam in met een dikke laag zeep. Bijkomend voordeel: het is ook nog beter voor de portemonnee.

(12) Al krijgt heus niet iedereen meteen eczeem van een lange, warme douche. Deenen: “Sommige mensen hebben van zichzelf een vette huid. Die zullen minder snel problemen krijgen. En een keertje langer of twee keer op een dag douchen kan echt geen kwaad.”

Ellen van Gaalen, AD, 10 juni 2024