



# Niet hersteld, wél proper Shampoo

Dof, breekbaar haar en gespleten punten? Wie hoopt de schade te kunnen terugdraaien met een repairshampoo, is eraan voor de moeite. Gelukkig hoef je voor schoon en verzorgd haar niet de allerdurste shampoos te kopen.

---

Ann Lievens en Daisy Van Lissum

Tegenwoordig moet je in de winkel al goed zoeken naar een "gewone" shampoo. De rekken zijn immers gevuld met shampoos voor gekleurd haar, fijn en futloos haar, krulhaar, blond haar, grijs haar, vet of droog haar, mannen, kinderen, beschadigd haar ...

Op die laatste categorie, zogenaamde "repair"-shampoos, hebben wij ditmaal onze pijlen gericht, met de vraag of ze daadwerkelijk ook je beschadigde haren kunnen herstellen. Het antwoord is kort en ongenueanceerd: neen. Haar bestaat namelijk uit dode vezels, en die kun je geen nieuw leven inblazen. Toch wil dat niet zeggen dat zulke shampoos slecht zijn; het betekent enkel dat ze met lege verkoopclaims leuren op hun verpakking. Wat ze namelijk wél goed doen, is je haar reinigen en verzorgen. Zo'n repairshampoo heeft dus geen enkele meerwaarde: een gewone shampoo doet zijn werk even goed.

### Zo beschadig je je haar

Evolutionair gezien dient haar ter bescherming, maar tegenwoordig heeft het enkel nog een esthetische functie. Ons kapsel is nauw verbonden met ons zelfvertrouwen. En dat zelfvertrouwen krijgt een knak wanneer ons haar er niet schoon en gezond uitziet. Maar wat is "gezond" haar? Met de uitzondering van een paar cellen aan de wortel is haar immers dood. Over het algemeen noemen we haar gezond wanneer het zacht aanvoelt, glanst, niet kroest, en makkelijk te ontwarren en veerkrachtig is. We dromen allemaal van een gladde, glanzende haarbos zonder gespleten punten.

De grote vijanden van dat ideaalbeeld zijn externe factoren zoals hitte (van haardrogers en krul- en stijltangen), uv-straling van de zon, zout water of water met chloor, en vooral chemische behandelingen zoals een permanent of een (ont)kleuring. Lang haar verzwakt uiteindelijk sowieso aan de punten, die na vijf jaar of langer al heel wat schade hebben moeten doorstaan en dus verzwakt zijn. Het resultaat is dof, breekbaar haar.

## De natuurlijke shampoo van Weleda kon het minst bekoren

### Herstellen gaat niet

Repairshampoos beweren die schade in enkele wasbeurten terug te draaien, een belofte die ze niet kunnen waarmaken. Maar hoewel je je haar geen nieuw leven kunt inblazen met een "repairshampoo", kun je het dus wél verzorgen met een goede shampoo en eventueel een extra conditioner. Op zijn minst zal je haar dan (tijdelijk) minder krullen, meer glanzen en zachter aanvoelen. In combinatie met een regelmatige knipbeurt, om komaf te maken met gespleten punten, zal je kapsel al een pak meer stralen. Daarvoor heb je geen speciale en al zeker geen dure shampoo nodig. Wij vergeleken namelijk 14 "herstellende" shampoos met 2 gewone shampoos zonder zulke misleidende herstelclaims, en die laatste deden het (minstens) even goed op het vlak van reiniging en verzorging. Dat zogenaamde repairshampoos op hun verpakkingen beweren dat ze het haar herstellen, bezorgt hen slechte scores voor etikettering. We zullen de betrokken fabrikanten dan ook vragen zulke misleidende claims van de verpakking te halen.

### Experts en vrouwen testen

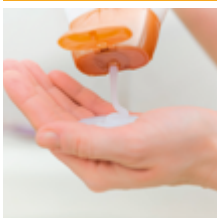
Alle geteste shampoos "buisden" dus op de belofte om het haar te herstellen, maar deden het wél prima op het vlak van reiniging en verzorging. De ideale shampoo combineert een milde reiniging met een goede verzorging. Vuil of vet haar krijg je immers niet schoon met water alleen, maar tegelijkertijd mag

een shampoo het niet te agressief te lijf gaan. Zonder verzorging tijdens of na het wassen wordt het haar ruw, dof en droog, en gaat het kroezen en klitten. In het labo testten we alle producten eerst op stalen van echt haar. We "kleurden" het haar met pigment en keken na het wassen of het pigment verwijderd was. Dat was bij alle shampoos inderdaad zo. Daarna werden de shampoos ook in een realistische omgeving getest. Twee haarexperts wasten het haar van 25 proefpersonen met de 16 shampoos uit onze test. Ze letten daarbij op gebruiksgemak, schuim, doorkambaarheid, glans, veerkracht en statische elektriciteit. Tot slot mochten 30 andere proefpersonen de shampoos thuis een week lang drie keer gebruiken en beoordelen. De vorming van schuim bleek erg belangrijk voor de gebruikservaring, terwijl het eigenlijk niets zegt over de kwaliteit van de shampoo. Hoe vuiler het haar, hoe minder een shampoo zal schuimen.

### Eén shampoo zonder allergenen

Het valt op dat net de (dure) producten uit de boot vallen tussen de anderzijds hoge scores: zowel de experts als de proefpersonen waren niet wild van Phyto en Weleda. Vloeibaarheid, schuim en gevoel van het haar na het wassen blijken daarbij doorslaggevende criteria. Bovendien meldden meer proefpersonen oog- en huidirritatie bij Weleda, nochtans een "natuurlijke" shampoo. >

Geen dure producten nodig



De vijf beste shampoos uit de test kosten minder dan € 4 per 250 ml. Mooi haar hoeft niet veel te kosten.

>

De enige shampoo zonder mogelijke allergenen is Phyto, te koop bij de apotheker. Alle shampoos bevatten daarentegen wél parfums, waarvoor sommige mensen ook overgevoelig zijn. Slechts vier producten bevatten butylphenyl methylpropional (BMHCA), een stof die de huid kan irriteren. Het wetenschappelijk comité dat de Europese Commissie adviseert, noemt de stof onveilig in cosmetica, maar gezien de onduidelijkheid rond de precieze effecten ervan, laat Europa de stof voorlopig wel nog toe. Wij zien BMHCA natuurlijk liever helemaal verdwijnen en gaven deze vier producten daarom een lagere score.

Laat je trouwens niet om de tuin leiden door verkoopclaims zoals “zonder parabenen”, “dermatologisch getest” en “klinisch getest”; zij bieden immers geen waterdichte garanties. Fabrikanten willen in de eerste plaats verkopen en geld verdienen, en durven daarom nogal creatief omgaan met de beloftes op de verpakking. De misleidende claim “herstellend” blijft hiervan het beste voorbeeld.

Producten met schadelijke ingrediënten voor het milieu en verpakkingen met te veel verspilling waarbij er te veel product achterblijft, worden in onze tabel afgerekend voor milieuvriendelijkheid.

## HERSTELLEDE SHAMPOOS



		PRIJS		BESCHRIJVING			TESTRESULTATEN						EINDSCORE OP 100
		Per verpakking	Per 250 ml	Parfums	Allergenen	Butylphenyl methylpropional	Reiniging	Verzorging (volgens experts)	Gebruikserving (volgens experts)	Gebruikserving (volgens proefpersonen)	Milieuvriendelijkheid	Etiketering	
	<b>ELSEVE</b> Dream long herstellende shampoo	4,03	4,03	✓	✓		★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★	69
	<b>SCHWARZKOPF</b> Gliss Kur Total repair	3,45	3,45	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★	67
	<b>GARNIER</b> Ultra Doux Helende esdoorn	3,49	2,91	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★	66
	<b>CIEN</b> Keratin shampoo (Lidl)	1,99	1,99	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★	64
	<b>PANTENE PRO-V</b> Verzorging & bescherming	4,19	3,88	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★	64
	<b>KLORANE</b> Nutri-reparative (apotheek)	13,30	8,31	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★	63
	<b>NIVEA</b> Hairmilk herstellende shampoo	3,49	3,49	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★	63
	<b>DESSANGE</b> Sublime restructure	6,32	6,32	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★	60
	<b>KERASTASE</b> Resistance bain force architecte (kapsalon)	14,95	14,95	✓	✓	✓	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★	59
	<b>ELSEVE</b> Total repair 5	4,05	4,05	✓	✓	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★	59
	<b>DOVE</b> Intensive repair	3,84	3,84	✓	✓	✓	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★	59
	<b>GARNIER</b> Fructis Damage repair	3,49	3,49	✓	✓	✓	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★	59
	<b>PHYTO</b> Phytokératine extrême (apotheek)	13,50	16,88	✓			★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★	57
	<b>WELEDA</b> Haver herstellende shampoo (apotheek)	11,66	15,34	✓	✓		★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★	57

### Beste Koop voor € 1,99

Bij de experts scoorden de twee Elseve-shampoos uit onze test het best, terwijl de proefpersonen Elseve Total repair 5 tot favoriet kozen. Van de twee is het echter Elseve Dream long, te koop in de supermarkt voor maar € 4, die met de titel Beste van de Test gaat lopen.

Je haar wassen én verzorgen kan echter nóg goedkoper, want de shampoo van Cien moet nauwelijks onderdoen en kost amper € 1,99 per fles van 250 ml. Voor de prijs van de duurste uit de test haal je al acht Beste Kopen in huis. Zolang je maar onthoudt dat ze enkel reinigen en verzorgen, niet herstellen. ♥

BESTE VAN DE TEST



69 GOEDE KWALITEIT

#### ELSEVE Dream long herstellende shampoo

Topfavoriet van onze haarexperts, verzorgt het haar en maakt het makkelijk handelbaar.

€ 4,03 per 250 ml

BESTE KOOP



64 GOEDE KWALITEIT

#### CIEN Keratin shampoo

Doet het net iets minder qua gebruikservaring en verzorging dan Elseve, maar compenseert dat met zijn zachte prijs.

€ 1,99 voor 250 ml

Voor de prijs van de duurste koop je 8 keer onze Beste Koop

TEST AANKOOP

## HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT

Je abonnement is ook de sleutel tot een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.



### REAGEER VIA ONZE COMMUNITY'S VOEDING EN GEZONDHEID

Deel je vragen en ervaringen inzake voeding en gezondheid en krijg input van andere surfers en van onze experts. [www.testaankoop.be/community](http://www.testaankoop.be/community)



### VERMIJD SUPPLEMENTEN BIJ DE TANDARTS

Ben je zeker dat je tandarts je geen supplementen aanrekent? Check het via [www.testaankoop.be/tandarts](http://www.testaankoop.be/tandarts)



### BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app. Download gratis de app of surf naar [www.testaankoop.be/informed](http://www.testaankoop.be/informed)



### NUTRI-SCORE VAN A TOT Z

Wil je graag meer weten over dit label dat je sinds kort in de winkels ziet opduiken? Neem dan zeker eens een kijkje in ons dossier op [www.testaankoop.be/nutriscore](http://www.testaankoop.be/nutriscore)



### VERMINDER JE ZIEKENHUISFACTUUR

Vind de hospitalisatieverzekering die het best aansluit bij je behoeften. [www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering](http://www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering)