

## A2.22.1 Sich waschen



Viele Menschen  **duschen**  jeden Tag, oft  **warm**  und lange. Hautärzte sagen aber: Zu häufiges  **Waschen**  kann der  **Haut**  schaden, weil der natürliche  **Schutz**  verloren geht.  *Wenn*  man zu oft duscht, wird die Haut oft trocken. Fettige  **Haare**  entstehen häufig durch zu viel Shampoo. Besser sind zwei bis drei kurze Duschen pro Woche, lauwarm.



1. Warum kann tägliches, langes Duschen ein Problem sein?
  - a. Weil Shampoo dann gar nicht mehr wirkt.
  - b. Weil lauwarmes Wasser die Haut fettig macht.
  - c. Weil es den natürlichen Schutz der Haut schädigen kann.
  - d. Weil man dadurch immer weniger schwitzt.
2. Wodurch entstehen fettige Haare oft?
  - a. Durch Haarewaschen nur am Morgen.
  - b. Durch lauwarme Duschen.
  - c. Durch zu viel Shampoo.
  - d. Durch zu wenig Wasser beim Duschen.
3. Welche Dusch-Routine wird empfohlen?
  - a. Nur im Sommer duschen, im Winter nicht.
  - b. Einmal pro Woche warm duschen, dreißig Minuten.
  - c. Jeden Tag kalt duschen, mindestens fünfzehn Minuten.
  - d. Zwei bis drei Mal pro Woche lauwarm duschen, sieben bis zehn Minuten.

1-c 2-c 3-d

### 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

**Thorsten:** Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute etwas anders bei deiner Pflege gemacht?

**Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut.

**Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort für dich gelernt?

**Melanie:** Dass ich nicht so heiß duschen sollte.

**Thorsten:** Also duschst du jetzt weniger als früher?

**Melanie:** Ja, und dabei benutze ich auch weniger Shampoo.

**Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich?

**Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme.

**Thorsten:** Ich habe empfindliche Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife.

**Melanie:** Dann solltest du im Laden auch ein mildes Shampoo kaufen.

1. Warum war Melanie beim Dermatologen?
  - a. Weil sie trockene Haut hat.
  - b. Weil sie eine neue Zahnbürste wollte.
  - c. Weil sie allergisch auf Parfüm ist.
  - d. Weil sie sich die Hände öfter waschen sollte.

2. Was macht Melanie vor allem nach dem Duschen?
- a. Sie benutzt starkes Parfüm.
  - b. Sie benutzt mehr Shampoo als früher.
  - c. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
  - d. Sie badet jeden Tag warm.

**1-a 2-c**

**3. Du bist neu in Deutschland und möchtest bei dm Produkte für deine tägliche Körperpflege kaufen.**

**Aufgabe:** Schreibe sechs Sätze über deine Routine und benutze die Wörter: *zuerst, nachdem, dann, wenn, schließlich*; nenne mindestens drei Produkte, die du kaufen willst.

**URL:** Skincare Routine

**Use** Skincare-Routine / reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtscreme / zuerst / dann / schließlich