

A2.22.1 Sich waschen



Viele Menschen duschen sehr oft, aber das ist nicht immer gut. Zu häufiges **Duschen** kann die **Haut** trocken machen und ihren natürlichen **Schutz** schwächen. Fettige **Haare** kommen oft von zu viel **Shampoo**, nicht von zu wenig Waschen. *Zuerst* duscht man kurz lauwarm, und *dann* wäscht man die Haare nur mit wenig Shampoo. Hautärzte empfehlen oft nur zwei bis drei Duschen pro Woche, etwa sieben bis zehn Minuten.

1. Was ist oft der Grund für trockene Haut?
 - a. Zu häufiges Duschen
 - b. Eincremen nach dem Duschen
 - c. Zu wenig Shampoo
 - d. Kaltes Wasser und kurze Duschen
2. Warum werden die Haare oft fettig?
 - a. Weil sie zu kurz duschen
 - b. Weil sie nur lauwarm duschen
 - c. Weil sie zu viel Shampoo benutzen
 - d. Weil sie jeden Tag nicht gewaschen werden

1-a 2-c

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

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

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

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

Melanie: Dass ich nicht so warm duschen sollte.

Thorsten: Duscht du jetzt weniger als früher?

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

Thorsten: Hilft das deiner Haut wirklich?

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

Thorsten: Ich habe sensible 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 allergisch gegen Parfüm ist.
 - c. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
 - d. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen?
 - a. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - b. Sie benutzt mehr Deodorant.
 - c. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
 - d. Sie badet länger in warmem Wasser.

1-a 2-a

3. Du willst bei dm passende Hautpflege kaufen und bist unsicher über die Reihenfolge deiner Routine.

Aufgabe: Schreibe deine Morgen- oder Abendroutine mit *zuerst*, *nachdem* und *wenn* und nenne drei Produkte, die du im Laden kaufen möchtest.

URL: Skincare Routine

Use Abschminken / Reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtscreme / nachdem