

A2.22.1 Sich waschen

Lavarse



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.

Mucha gente se ducha muy a menudo, pero eso no siempre es bueno. Ducharse con demasiada frecuencia puede resecar la piel y debilitar su protección natural. El cabello graso a menudo se debe a demasiado champú, no a lavarse demasiado poco. Primero uno se ducha brevemente con agua tibia y después se lava el cabello solo con poco champú. Los dermatólogos suelen recomendar solo dos o tres duchas por semana, de unos siete a diez minutos.

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

1-b 2-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Dos amigos hablan sobre el cuidado corporal

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(Tu pelo brilla hoy tan bonito. ¿Has hecho algo diferente en tu cuidado?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Sí, fui al dermatólogo por mi piel seca.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, vale. ¿Qué aprendiste allí?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Que no debería ducharme tan caliente.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(¿Te duchas ahora menos que antes?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Sí, y además uso menos champú.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(¿Eso realmente ayuda a tu piel?)*
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Sí, sobre todo cuando me pongo crema después de ducharme.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(Tengo la piel sensible. Por eso, al ducharme presto atención a usar un jabón especial.)*
- Melanie:** Dann solltest du im Laden auch ein mildes Shampoo kaufen. *(Entonces también deberías comprar en la tienda un champú suave.)*

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? (*¿Por qué fue Melanie al dermatólogo?*)
 - a. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
 - b. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
 - c. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
 - d. Weil sie trockene Haut hat.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? (*¿Qué le ayuda sobre todo a Melanie después de ducharse?*)
 - a. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - b. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
 - c. Sie benutzt mehr Deodorant.
 - d. Sie badet länger in warmem Wasser.

1-d 2-a

3. Quieres comprar en dm productos de cuidado de la piel adecuados y no estás seguro/a del orden de tu rutina.

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

URL: Skincare Routine

Use in your answer: Abschminken / Reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtsschnee / nachdem