

A2.22.1 Sich waschen

Se laver



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.

Beaucoup de gens se douchent tous les jours, souvent à l'eau chaude et longtemps. Mais les dermatologues disent que se laver trop souvent peut abîmer la peau, parce que la protection naturelle se perd. Si on se douche trop souvent, la peau devient souvent sèche. Les cheveux gras apparaissent souvent à cause d'un excès de shampoing. Le mieux, ce sont deux à trois douches courtes par semaine, tièdes.

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

1-d 2-b 3-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Zwei Freunde unterhalten sich über ihre Körperpflege.

Deux amis discutent de leurs soins corporels.

Thorsten: Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute (Tes cheveux brillent tellement. As-tu fait quelque chose de différent dans ta routine de soins aujourd'hui ?) etwas anders bei deiner Pflege gemacht?

Melanie: Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner (Oui, je suis allée chez le dermatologue à cause de ma trockenen Haut. peau sèche.)

Thorsten: Ah, okay. Was hast du dort für dich gelernt? (Ah, d'accord. Qu'est-ce que tu y as appris ?)

Melanie: Dass ich nicht so heiß duschen sollte. (Que je ne devrais pas prendre des douches aussi chaudes.)

Thorsten: Also duschst du jetzt weniger als früher? (Donc tu te douches moins qu'avant ?)

Melanie: Ja, und dabei benutze ich auch weniger (Oui, et j'utilise aussi moins de shampoing.) Shampoo.

Thorsten: Hilft das deiner Haut wirklich?

(Ça aide vraiment ta peau ?)

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

(Oui, surtout quand je me mets de la crème après la douche.)

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

(J'ai la peau sensible. C'est pourquoi, quand je prends une douche, je fais attention à utiliser un savon spécial.)

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

(Alors, tu devrais aussi acheter un shampooing doux au magasin.)

1. Warum war Melanie beim Dermatologen?

- a. Weil sie allergisch auf Parfüm ist.
- c. Weil sie trockene Haut hat.

- b. Weil sie sich die Hände öfter waschen sollte.
- d. Weil sie eine neue Zahnbürste wollte.

2. Was macht Melanie vor allem nach dem Duschen?

- a. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
- c. Sie badet jeden Tag warm.

- b. Sie benutzt mehr Shampoo als früher.
- d. Sie benutzt starkes Parfüm.

1-c 2-a

3. Tu viens d'arriver en Allemagne et tu veux acheter chez dm des produits pour ta routine de soins corporels quotidienne.

Tâche: 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 in your answer: Skincare-Routine / reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtsscreme / zuerst / dann / schließlich