

A2.22.1 Sich waschen

Se laver



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.

Beaucoup de gens se douchent très souvent, mais ce n'est pas toujours bon. Des douches trop fréquentes peuvent rendre la peau sèche et affaiblir sa protection naturelle. Les cheveux gras viennent souvent de trop de shampooing, pas de ne pas assez les laver. D'abord, on prend une douche rapidement à l'eau tiède, et ensuite, on se lave les cheveux avec seulement un peu de shampooing. Les dermatologues recommandent souvent seulement deux à trois douches par semaine, pendant environ sept à dix minutes.

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

1-d 2-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Deux amis parlent des soins corporels

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(Tes cheveux brillent tellement aujourd'hui. As-tu fait quelque chose de différent dans tes soins ?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Oui, je suis allée chez le dermatologue à cause de ma peau sèche.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, d'accord. Qu'as-tu appris là-bas ?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Que je ne devrais pas prendre de douches aussi chaudes.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(Tu te douches maintenant moins qu'avant ?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Oui, et j'utilise aussi moins de shampooing.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(Cela aide vraiment ta peau ?)*
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Oui, surtout quand je mets de la crème après la douche.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(J'ai la peau sensible. C'est pourquoi, sous la 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 shampoing doux au magasin.)

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? *(Pourquoi Melanie est-elle allée chez le dermatologue ?)*
 - a. Weil sie trockene Haut hat.
 - b. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
 - c. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
 - d. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? *(Qu'est-ce qui aide surtout Melanie après la douche ?)*
 - a. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
 - b. Sie benutzt mehr Deodorant.
 - c. Sie badet länger in warmem Wasser.
 - d. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.

1-a 2-d

3. Tu veux acheter des soins de la peau adaptés chez dm et tu n'es pas sûr(e) de l'ordre de ta routine.

Tâche: 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 / Gesichtscreme / nachdem