

## A2.22.1 Sich waschen

### 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.

*Many people  **shower**  every day, often with  **warm**  water and for a long time. But dermatologists say that washing too often can harm the  **skin**  because it strips away its natural  **protection** . If you shower too often, your skin can become dry. Greasy  **hair**  is often caused by using too much shampoo. It's better to take two to three short, lukewarm showers per week.*

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

1-a 2-a 3-d

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

Zwei Freunde unterhalten sich über ihre Körperpflege.

*Two friends talk about their personal care.*

- Thorsten:** Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute etwas anders bei deiner Pflege gemacht? *(Your hair shines so nicely. Did you do something different in your care routine today?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Yes, I went to the dermatologist because of my dry skin.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort für dich gelernt? *(Ah, okay. What did you learn there for yourself?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so heiß duschen sollte. *(That I shouldn't shower so hot.)*
- Thorsten:** Also duschst du jetzt weniger als früher? *(So you shower less than before now?)*
- Melanie:** Ja, und dabei benutze ich auch weniger Shampoo. *(Yes, and I also use less shampoo while doing so.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(Does that really help your skin?)*

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

*(Yes, especially when I apply lotion after showering.)*

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

*(I have sensitive skin. That's why I pay attention to a special soap when showering.)*

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

*(Then you should also buy a mild shampoo in the store.)*

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 badet jeden Tag warm.

b. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.

c. Sie benutzt mehr Shampoo als früher.

d. Sie benutzt starkes Parfüm.

**1-a 2-b**

### **3. You are new in Germany and want to buy products for your daily body care at dm.**

**Task:** 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