

A2.22.1 Sich waschen

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.

Many people shower very often, but that is not always good. Showering too often can make the skin dry and weaken its natural protection. Greasy hair often comes from too much shampoo, not from too little washing. First you take a short lukewarm shower, and then you wash your hair with only a little shampoo. Dermatologists often recommend only two to three showers per week, about seven to ten minutes.

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

1-b 2-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Two friends talk about personal care

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(Your hair is shining so beautifully today. Did you do anything differently in your care routine?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Yes, I was at the dermatologist because of my dry skin.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, okay. What did you learn there?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(That I shouldn't shower so warm.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(Do you shower less than before now?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei 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 put on cream after showering.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(I have sensitive skin. That's why I use a special soap when I shower.)*

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? *(Why was Melanie at the dermatologist?)*
 - a. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
 - b. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
 - c. Weil sie trockene Haut hat.
 - d. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? *(What helps Melanie most after showering?)*
 - a. Sie badet länger in warmem Wasser.
 - b. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
 - c. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - d. Sie benutzt mehr Deodorant.

1-c 2-c

3. You want to buy suitable skincare at dm and are unsure about the order of your routine.

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 / Gesichtscreme / nachdem