



A2.22 Körperpflege

- Sprich über Hygieneprodukte und Routinen.
- Erklären Sie, welche Hygieneartikel Sie im Laden wünschen.

Die Creme	<i>(The cream)</i>	Die Kosmetikprodukte	<i>(The cosmetics)</i>
Die Zahnbürste	<i>(The toothbrush)</i>	Das Shampoo	<i>(The shampoo)</i>
Die Zahnpasta	<i>(The toothpaste)</i>	Sich die Hände waschen	<i>(To wash one's hands)</i>
Das Parfüm	<i>(The perfume)</i>	Sich eincremen	<i>(To put on cream / to moisturize)</i>
Die Seife	<i>(The soap)</i>	Baden	<i>(To bathe)</i>
Das Deodorant	<i>(The deodorant)</i>	Allergisch sein	<i>(To be allergic)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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

1-a 2-a 3-c

2. Grammar: Temporal connectors: nachdem, zuerst, wenn

Temporal connectors can be placed at the beginning of the sentence or in the middle of the sentence in German.



Konnektor (Connector)	Beispiel (Example)
nachdem (after)	Ich creme mich ein, nachdem ich gebadet habe. (<i>I put on cream after I have taken a bath.</i>)
zuerst / dann / schließlich (first / then / finally)	Zuerst benutze ich das Shampoo, dann/schließlich die Creme. (<i>First I use the shampoo, then/finally the cream.</i>)
wenn (when)	Ich gehe ins Bad, wenn ich aufstehe. (<i>I go to the bathroom when I get up.</i>)

1. Ich putze mir die Zähne, _____ ich zur Arbeit gehe, und benutze dann noch Deodorant.
a. wenn b. bevor c. nachdem d. zuerst
2. _____ ich gebadet habe, creme ich mich ein, weil meine Haut sonst trocken wird.
a. Zuerst b. Nachdem c. Dann d. Wenn

1. bevor 2. Nachdem

Rewrite the phrases

1. (nachdem) Ich bade. Ich creme mich ein.

(*I put on lotion after I've taken a bath.*)

2. (wenn) Ich stehe auf. Ich gehe ins Bad.

(*I go to the bathroom when I get up.*)

3. (zuerst - dann - schließlich) Ich dusche. Ich trockne mich ab. Ich ziehe mich an.

(*First I shower, then I dry myself off, and finally I get dressed.*)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| a. die Seife | 1. Creme auftragen |
| b. sich die Hände waschen | 2. zum Händewaschen |
| c. sich eincremen | 3. die Hände sauber machen |
| d. das Deodorant | 4. gegen Schweißgeruch |

a-2 b-3 c-1 d-4

2. Drugstore: Advice for sensitive skin (Audio available in app)

Fill in the gaps: cremen, Deo, allergisch, Seife, Zuerst, Hände, benutzen, Nachdem

Willkommen bei dm. Für trockene oder empfindliche Haut empfehlen wir milde _____ und ein _____ ohne Alkohol. Wenn Sie _____ sind, lesen Sie bitte die Inhaltsstoffe auf der Packung. _____ waschen Sie sich die _____, dann _____ Sie Shampoo und Zahnpasta wie gewohnt. _____ Sie gebadet haben, _____ Sie sich ein, damit die Haut nicht trocken wird.

Creme, Zahnbürsten und andere Kosmetikprodukte finden Sie in Gang 3, Parfüm in Gang 5. Bei Fragen hilft unser Team am Servicepunkt.

Welcome to dm. For dry or sensitive skin, we recommend a mild soap and an alcohol-free deodorant. If you have allergies, please check the ingredient list on the package. First, wash your hands, then use shampoo and toothpaste as usual. After bathing, apply moisturizer so your skin doesn't become dry.

You can find creams, toothbrushes and other cosmetic products in aisle 3, and perfume in aisle 5. If you have any questions, our team at the service point will be happy to help.

1. Welche Produkte werden empfohlen und was sollen Sie tun, wenn Sie allergisch sind?
- _____

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

True False

- Die Person ist in einer Drogerie und will Produkte für die tägliche Hygiene kaufen.
- Sie kauft Parfüm, weil sie keine Allergien hat.
- Die Creme braucht sie, weil ihre Haut im Winter trocken wird.

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Choose the correct solution

1. Zuerst _____ ich die Zahnpasta, dann benutze ich die Zahnbürste. *(First I use the toothpaste, then I use the toothbrush.)*
a. benutzt b. benutzte c. benutzen d. benutze
2. Wenn ich morgens aufstehe, _____ ich mich im Bad ein. *(When I get up in the morning, I put on moisturizer in the bathroom.)*
a. cremt b. creme c. cremst d. habe eingecremt
3. Nachdem ich das neue Shampoo _____ / _____, riechen meine Haare frisch. *(After I've used the new shampoo, my hair smells fresh.)*
a. habe / benutzen b. hat / benutzt c. habe / benutzt
d. bin / benutzt

1. benutze 2. creme 3. habe / benutzt

5. Read the dialogue and answer the questions

Kundin (Mara): *Entschuldigung, ich suche eine Creme und ein Deodorant – ich bin allerdings allergisch gegen Duftstoffe.*
(Excuse me, I'm looking for a cream and a deodorant — I'm allergic to fragrances.)

Drogerie-Mitarbeiter *Dann empfehle ich Ihnen eine unparfümierte Creme und ein Deo ohne Parfüm, das ist besser für empfindliche Haut.*

(Herr Becker): *(Then I recommend an unscented cream and a deodorant without perfume; that's better for sensitive skin.)*

Kundin (Mara): *Haben Sie auch eine milde Seife? Im Büro muss ich mir sehr oft die Hände waschen.*
(Do you also have a mild soap? At the office I have to wash my hands very often.)

Drogerie-Mitarbeiter *Ja, diese hier ist sensitiv. Fürs Duschen hätten wir dieses Shampoo ohne Duftstoffe.*

(Herr Becker): *(Yes, this one is for sensitive skin. For showering we have this fragrance-free shampoo.)*

Kundin (Mara): *Prima, dann nehme ich die Creme, das Deo, die Seife und das Shampoo, bitte.*
(Great, then I'll take the cream, the deodorant, the soap and the shampoo, please.)

1. Welche Produkte möchte Mara kaufen und warum?

2. Was empfiehlt Herr Becker für die Hände und fürs Duschen?



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

Zuerst wasche ich mich und dann ... / Nachdem ich geduscht habe, benutze ich ... / Wenn ich allergisch bin, brauche ich ein Produkt ohne Duft.

1. Erzählen Sie kurz von Ihrer Morgenroutine: Was machen Sie zuerst, und was machen Sie, nachdem Sie geduscht haben?

2. Sie sind in einer Drogerie in Deutschland: Welche Hygieneprodukte möchten Sie kaufen, und was sagen Sie, wenn Sie gegen ein Produkt allergisch sind?

7. WhatsApp

Laura: Hey, ich bin gerade bei dm. Für das Gästezimmer will ich noch ein paar Sachen kaufen. Was brauchen wir?

- **Zahnbürste / Zahnpasta**
- **Seife** oder Duschgel
- **Shampoo**
- **Deodorant**

Und noch eine Frage: Bist du gegen etwas **allergisch**? Dann kaufe ich lieber etwas Mildes. Ich bin noch 10 Minuten hier.



Write an appropriate response: *Kannst du bitte ... mitbringen? / Zuerst ..., dann ... / Ich bin gegen ... allergisch, deshalb ...*

Important verbs

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

Benutzen (to use)

Perfekt
habe benutzt
hast benutzt
hat benutzt
haben benutzt
habt benutzt
haben benutzt

Sich eincremen (to put on sunscreen)

Präsens
creme mich ein
cremst dich ein
cremt sich ein
cremen uns ein
cremt euch ein
cremen sich ein