

## A2.22 Körperpflege

Personal hygiene

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/22>



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

### 1. Dialogue: Hautpflege und Duschen

- Thorsten:** Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute etwas (*Your hair looks so shiny. Did you change anything in your care routine today?*)
- Melanie:** Ja, ich war beim Hautarzt, weil ich sehr trockene Haut habe. (*Yes, I saw a dermatologist because my skin is very dry.*)
- Thorsten:** Ah, okay. Was hat er dir dort empfohlen? (*Ah, okay. What did they recommend?*)
- Melanie:** Dass ich nicht so oft und nicht so heiß duschen soll. (*That I shouldn't shower so often and not with such hot water.*)
- Thorsten:** Duschst du jetzt also weniger als früher? (*So do you shower less now than before?*)
- Melanie:** Ja, und ich verwende dabei auch weniger Shampoo. (*Yes, and I also use less shampoo.*)
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? (*Does that actually help your skin?*)
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. (*Yes, especially when I put on moisturizer after showering.*)
- Thorsten:** Ich habe sehr sensible Haut. Deshalb benutze ich beim Duschen eine spezielle Seife. (*I have very sensitive skin. That's why I use a special soap when I shower.*)
- Melanie:** Dann solltest du im Drogeriemarkt auch ein mildes Shampoo kaufen. (*Then you should pick up a mild shampoo at the drugstore, too.*)

1. Warum war Melanie beim Hautarzt?
  - a. Weil sie sehr trockene Haut hat.
  - b. Weil sie allergisch gegen Deodorant ist.
  - c. Weil sie ein neues Parfüm testen will.
  - d. Weil sie eine neue Zahnbürste braucht.
2. Was macht Melanie jetzt nach dem Duschen?
  - a. Sie putzt sich die Zähne mit neuer Zahnpasta.
  - b. Sie benutzt kein Shampoo und keine Seife mehr.
  - c. Sie cremt sich mit Creme ein.
  - d. Sie nimmt ein heißes Bad.

1-a 2-c

## 2. Grammar: Temporal connectors: **bevor**, **nachdem**, **zuerst**

Temporal connectors can appear at the beginning of a sentence or in the middle in German.



### Konnektor (Connector) Beispiel (Example)

<b>bevor</b>	Ich wasche mich, <b>bevor</b> ich frühstücke. ( <i>I wash myself, before I have breakfast.</i> )
<b>nachdem</b>	Ich creme mich ein, <b>nachdem</b> ich gebadet habe. ( <i>I put on lotion, after I have bathed.</i> )
<b>zuerst / dann / schließlich</b>	<b>Zuerst</b> benutze ich das Shampoo, <b>dann/schließlich</b> die Creme. ( <i>First I use the shampoo, then/finally the cream.</i> )
<b>wenn</b>	Ich gehe ins Bad, <b>wenn</b> ich aufstehe. ( <i>I go to the bathroom when I get up.</i> )

1. \_\_\_\_\_ brauche ich eine gute Gesichtscreme, dann suche ich ein mildes Shampoo.  
a. Bevor      b. Wenn      c. Zuerst      d. Nachdem
2. Ich benutze immer das Deo, \_\_\_\_\_ ich morgens zur Arbeit gehe.  
a. nachdem      b. dann      c. bevor      d. zuerst
3. \_\_\_\_\_ ich geduscht habe, creme ich mich mit einer parfümfreien Lotion ein, weil ich allergisch bin.  
a. Bevor      b. Nachdem      c. Zuerst      d. Dann
4. Ich putze mir die Zähne, dann benutze ich die Mundspülung und \_\_\_\_\_ nehme ich ein leichtes Parfüm.  
a. schließlich      b. bevor      c. wenn      d. nachdem

1. Zuerst 2. bevor 3. Nachdem 4. schließlich

### 3.Exercises

#### 1. WhatsApp



You get a WhatsApp from your flatmate. She's going shopping and asks you to text by 5 pm which hygiene products you need and whether you have any intolerances.

**Hey**, ich gehe heute nach der Arbeit zu **dm** und kaufe neue **Kosmetikprodukte** fürs Bad.

Im Moment haben wir fast keine **Seife** und kein **Shampoo** mehr. Deine **Zahnpasta** ist auch fast leer.

Kannst du mir bitte heute **bis 17 Uhr** schreiben:

- welches **Shampoo** du möchtest (für trockene, fettige oder normale Haare)
- ob du eine bestimmte **Creme** oder **Seife** brauchst
- ob du auf etwas **allergisch bist** (z. B. Parfüm)

**Zuerst** schreibe mir bitte, was wichtig ist, **dann** kann ich es leichter einkaufen.

Liebe Grüße,

Anna

**Write an appropriate response:** Zuerst brauche ich ... / Außerdem bin ich allergisch gegen ... / Dann nimm bitte noch ...

---

---

---

#### 2. Choose the correct solution

1. Ich \_\_\_\_\_ gestern ein neues Shampoo benutzt, bevor ich zur Arbeit gegangen bin.  
a. habe      b. bin      c. war      d. hat  
*(I used a new shampoo yesterday before I went to work.)*
2. Nachdem ich geduscht habe, \_\_\_\_\_ ich mich immer mit einer allergiefreien Creme ein.  
a. creme      b. gecremt      c. cremt      d. cremst  
*(After I shower, I always apply an allergy-free cream.)*
3. Im Urlaub \_\_\_\_\_ wir oft das falsche Duschgel benutzt und meine Haut war danach sehr trocken.  
a. hat      b. sind      c. haben      d. waren  
*(On vacation we often used the wrong shower gel and my skin was very dry afterward.)*

4. Zuerst wasche ich mir die Hände, dann \_\_\_\_\_ ich mich mit einer Feuchtigkeitscreme ein.

- a. cremen      b. creme      c. cremt      d. gcremt

1. habe 2. creme 3. haben 4. creme

(First I wash my hands, then I apply a moisturizing cream.)

### 3. Complete the dialogues

#### a. Im Drogeriemarkt nach Deo fragen

Kunde: *Entschuldigung, ich suche ein Deodorant ohne Parfüm, ich bin etwas allergisch.*

(Excuse me, I'm looking for a perfume-free deodorant — I'm a bit allergic.)

Verkäuferin: 1. \_\_\_\_\_

(No problem. We have a deodorant without perfume here; it's for sensitive skin.)

Kunde: *Danke. Und wo finde ich Shampoo und Zahnpasta?*

(Thank you. And where can I find shampoo and toothpaste?)

Verkäuferin: 2. \_\_\_\_\_

(The shampoo is on the left side of the shelf, and the toothpaste is right next to it.)

#### b. Beim Hausarzt über Hautpflege sprechen

Patient: *Frau Doktor, meine Hände sind sehr trocken, ich wasche sie oft mit starker Seife im Büro.*

(Doctor, my hands are very dry. I wash them often with strong soap at the office.)

Ärztin: 3. \_\_\_\_\_

(Then use a mild soap instead and always moisturize well after washing.)

Patient: *Soll ich eine spezielle Creme aus der Apotheke kaufen?*

(Should I buy a special cream from the pharmacy?)

Ärztin: 4. \_\_\_\_\_

(Yes, I'll prescribe a cream that is perfume-free and works well for allergies.)

1. Kein Problem, hier vorne haben wir ein Deo ohne Parfüm, das ist für sensible Haut. 2. Das Shampoo ist links im Regal, und die Zahnpasta steht direkt daneben. 3. Dann nehmen Sie lieber eine milde Seife und cremen Sie sich nach dem Waschen immer gut ein. 4. Ja, ich schreibe Ihnen eine Creme auf, die ohne Parfüm ist und gut bei Allergien hilft.

#### 4. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

1. Wie sieht Ihre Morgenroutine im Badezimmer aus? Nennen Sie bitte zwei oder drei Schritte.

2. Sie sind in der Drogerie und suchen ein Shampoo. Was sagen Sie der Mitarbeiterin? Erwähnen Sie auch, ob Sie etwas nicht vertragen.

3. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf Geschäftsreise und haben Ihre Zahnbürste vergessen. Wie fragen Sie an der Hotelrezeption nach einem einfachen Hygieneartikel?

4. Erklären Sie: Was machen Sie zuerst nach der Arbeit zu Hause, und was machen Sie danach für Ihre Körperpflege?
- 

**5. Write 5 or 6 sentences about your showering and personal care routine, for example before work or after sports, and which products you use.**

Zuerst ... , dann ... / Ich benutze meistens ... / Ich dusche, wenn ... / Nach dem Duschen ...

---

---

---

**4. Important verbs**

	<b>Benutzen</b>	<b>Sich eincremen</b>
ich	habe benutzt	creme mich ein
du	hast benutzt	cremst dich ein
er/sie/es	hat benutzt	cremt sich ein
wir	haben benutzt	cremen uns ein
ihr	habt benutzt	cremt euch ein
sie	haben benutzt	cremen sich ein