

A2.22.1 Sich waschen

Lavarsi



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.

Molte persone fanno la doccia molto spesso, ma non è sempre un bene. Fare la doccia troppo spesso può rendere la pelle secca e indebolire la sua protezione naturale. I capelli grassi spesso derivano da troppo shampoo, non dal lavarsi troppo poco. Per prima cosa si fa una doccia breve tiepida e poi si lavano i capelli usando solo poco shampoo. I dermatologi spesso consigliano solo due o tre docce a settimana, di circa sette-dieci minuti.

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

1-d 2-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Due amici parlano di cura del corpo

Thorsten: Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(I tuoi capelli oggi brillano così bene. Hai fatto qualcosa di diverso nella tua cura?)*

Melanie: Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Sì, sono stata dal dermatologo per via della mia pelle secca.)*

Thorsten: Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, ok. Che cosa hai imparato lì?)*

Melanie: Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Che non dovrei fare la doccia così calda.)*

Thorsten: Duscht du jetzt weniger als früher? *(Adesso fai la doccia meno di prima?)*

Melanie: Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Sì, e durante uso anche meno shampoo.)*

Thorsten: Hilft das deiner Haut wirklich? *(Questo aiuta davvero la tua pelle?)*

Melanie: Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Sì, soprattutto quando mi metto la crema dopo la doccia.)*

Thorsten: Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(Ho la pelle sensibile. Perciò quando faccio la doccia faccio attenzione a usare un sapone speciale.)*

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

(Allora dovresti comprare anche uno shampoo delicato in negozio.)

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? *(Perché Melanie era dal dermatologo?)*
 - a. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
 - b. Weil sie trockene Haut hat.
 - c. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
 - d. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? *(Che cosa aiuta soprattutto Melanie dopo la doccia?)*
 - a. Sie badet länger in warmem Wasser.
 - b. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - c. Sie benutzt mehr Deodorant.
 - d. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.

1-b 2-b

3. Vuoi comprare da dm dei prodotti di skincare adatti e non sei sicuro dell'ordine della tua routine.

Compito: 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