

## A2.22.1 Sich waschen

### Zich wassen



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.

*Veel mensen douchen heel vaak, maar dat is niet altijd goed. Te vaak **douchen** kan de **huid** droog maken en haar natuurlijke **bescherming** verzwakken. Vet **haar** komt vaak door te veel **shampoo**, niet door te weinig wassen. Eerst douche je kort lauw, en daarna was je je haar met maar weinig shampoo. Huidartsen adviseren vaak slechts twee tot drie douches per week, ongeveer zeven tot tien minuten.*

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

1-a-2-b

## 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

*Twee vrienden praten over lichaamsverzorging*

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(Je haar glanst vandaag zo mooi. Heb je iets anders gedaan aan je verzorging?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Ja, ik ben bij de dermatoloog geweest vanwege mijn droge huid.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, oké. Wat heb je daar geleerd?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Dat ik niet zo warm zou moeten douchen.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(Douche je nu minder dan vroeger?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Ja, en ik gebruik daarbij ook minder shampoo.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(Helpt dat echt voor je huid?)*
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Ja, vooral als ik me na het douchen insmeer.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(Ik heb een gevoelige huid. Daarom let ik bij het douchen op een speciale zeep.)*
- Melanie:** Dann solltest du im Laden auch ein mildes Shampoo kaufen. *(Dan zou je in de winkel ook een milde shampoo moeten kopen.)*

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? (*Waarom was Melanie bij de dermatoloog?*)
  - a. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
  - b. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
  - 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? (*Wat helpt Melanie vooral na het douchen?*)
  - a. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
  - b. Sie benutzt mehr Deodorant.
  - c. Sie badet länger in warmem Wasser.
  - d. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.

**1-c-2-d**

### **3. Je wilt bij dm passende huidverzorging kopen en je twijfelt over de volgorde van je routine.**

**Taak:** 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