

A2.22.1 Sich waschen

Zich wassen



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.

*Veel mensen **douchen** elke dag, vaak **warm** en lang. Maar dermatologen zeggen: te vaak **wassen** kan de **huid** schaden, omdat de natuurlijke **bescherming** verloren gaat. Als je te vaak doucht, wordt je huid vaak droog. Vet **haar** ontstaat vaak door te veel shampoo. Beter zijn twee tot drie korte douches per week, lauwarm.*

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

1-a 2-d 3-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Zwei Freunde unterhalten sich über ihre Körperpflege.

Twee vrienden praten over hun lichaamsverzorging.

Thorsten: Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute etwas anders bei deiner Pflege gemacht? *(Je haar glanst zo mooi. Heb je vandaag 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 für dich gelernt? *(Ah, oké. Wat heb je daar voor jezelf geleerd?)*

Melanie: Dass ich nicht so heiß duschen sollte. *(Dat ik niet zo heet zou moeten douchen.)*

Thorsten: Also duschst du jetzt weniger als früher? *(Dus douche je nu minder dan vroeger?)*

Melanie: Ja, und dabei benutze ich auch weniger Shampoo. *(Ja, en daarbij gebruik ik ook minder shampoo.)*

Thorsten: Hilft das deiner Haut wirklich? *(Helpt dat je huid echt?)*

Melanie: Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Ja, vooral als ik me na het douchen insmeer.)*

Thorsten: Ich habe empfindliche 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?
 - a. Weil sie eine neue Zahnbürste wollte.
 - b. Weil sie allergisch auf Parfüm ist.
 - c. Weil sie trockene Haut hat.
 - d. Weil sie sich die Hände öfter waschen sollte.
2. Was macht Melanie vor allem nach dem Duschen?
 - a. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - b. Sie badet jeden Tag warm.
 - c. Sie benutzt mehr Shampoo als früher.
 - d. Sie benutzt starkes Parfüm.

1-c 2-a

3. Je bent nieuw in Duitsland en wilt bij dm producten voor je dagelijkse lichaamsverzorging kopen.

Taak: Schreibe sechs Sätze über deine Routine und benutze die Wörter: *zuerst, nachdem, dann, wenn, schließlich*; nenne mindestens drei Produkte, die du kaufen willst.

URL: Skincare Routine

Use in your answer: Skincare-Routine / reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtscreme / zuerst / dann / schließlich