

A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Drücke aus, was du brauchst.
- Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.

Der Hunger
Der Durst
Der Appetit
Die Pause
Das Meer
Müde
Wach

Baden
Sich ausruhen
(Sich) entspannen
Verletzt
Verschwitz
Erschöpft

1. Dialog: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was. (QR: Audio)



- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?
Gabi: Der Kühlschrank ist leider leer.
Franz: Haben wir sonst noch etwas zu essen?
Gabi: Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen.
Franz: Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe?
Gabi: Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das.
Franz: Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit?
Gabi: Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.
Franz: Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst.

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat?
 - a. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
 - b. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
 - c. Weil der Kühlschrank voll ist.
 - d. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
2. Was soll Franz laut Gabi machen?
 - a. Ein großes Glas Wasser trinken.
 - b. Ins Meer gehen und schwimmen.
 - c. Sich entspannen und baden gehen.
 - d. Eine Pause machen und schlafen.

1-b 2-a

2. Grammatik: Negation mit „nicht“ und „kein“ in ganzen Sätzen



Lerne wann du „nicht“ und wann du „kein“ verwendest.

1. „Kein“ is used to negate nouns with an indefinite article or no article at all.
2. „Nicht“ verneint Adjektive, Verben, bestimmte Artikel oder ganze Sätze.

Kasus	Nominativ	Akkusativ	Dativ
„kein“	Maskulin kein Mann Das ist kein Mann.	keinen Mann Ich sehe keinen Mann.	keinem Mann Ich helfe keinem Mann.
	Feminin keine Frau Das ist keine Frau.	keine Frau Ich sehe keine Frau.	keiner Frau Ich helfe keiner Frau.
	Neutrum kein Kind Das ist kein Kind.	kein Kind Ich sehe kein Kind.	keinem Kind Ich helfe keinem Kind.
	Plural keine Freunde Das sind keine Freunde.	keine Freunde Ich sehe keine Freunde.	keinen Freunden Ich helfe keinen Freunden.
„nicht“	Ich bin nicht müde.	Ich sehe das Meer nicht .	Ich antworte dem Kind nicht .

„Es gibt“ wird mit „kein“ verneint. Beispiel: „Es gibt keine Fragen“

- Ich bin heute _____ müde, aber ich brauche eine Pause.
a. nichts b. kein c. nicht d. keine
- Ich habe _____ Hunger, ich habe nur Durst.
a. keinen b. kein c. nicht d. keine
- In der Küche gibt es _____ Wasser mehr.
a. kein b. nicht c. keine d. keinen
- Ich sehe das Meer heute _____, es ist zu neblig.
a. kein b. keinen c. nicht d. keine

1. nicht 2. keinen 3. kein 4. nicht

3. Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Ich bin müde, | a. ich brauche eine Pause. |
| 2. Ich habe Durst, | b. ich esse jetzt nichts. |
| 3. Ich habe keinen Appetit, | c. dann bin ich wieder wach. |
| 4. Ich ruh mich kurz aus, | d. ich trinke ein Glas Wasser. |

1-a: Ich bin müde, ich brauche eine Pause. **2-d:** Ich habe Durst, ich trinke ein Glas Wasser. **3-b:** Ich habe keinen Appetit, ich esse jetzt nichts. **4-c:** Ich ruh mich kurz aus, dann bin ich wieder wach.



2. Hinweis im Büro: Pause und Wohlbefinden (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: Hunger, Appetit, Durst, Pause, auszuruhen, entspannen, keine, müde, verletzt, erschöpft



Hinweis der Personalabteilung: Bitte machen Sie regelmäßig kurze Pausen. Wer lange am Bildschirm arbeitet, wird oft (1) _____ oder (2) _____. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen (3) _____ haben. Essen Sie in der (4) _____ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen (5) _____ haben, essen Sie nicht nur aus (6) _____.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten (7) _____ oder kurz zu (8) _____. Wenn Sie (9) _____ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt (10) _____ Meetings in der Pause.

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)

1. Wann kommt die Person ins Büro?
 - a. erst am Nachmittag
 - b. gegen 11:00 Uhr
 - c. um 10:00 Uhr
2. Was bestellt der Mann?
 - a. ein Bier
 - b. stilles Wasser
 - c. Sprudelwasser



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Nach der Arbeit _____ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach.
a. ruht b. ruhe c. ruhest d. ruhen
 2. In der Pause _____ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe.
a. entspannen b. entspanne c. entspannt d. entspannst
 3. Am Wochenende _____ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden.
a. ruhe b. ruhen c. ruhst d. ruht
1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen



5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

a. Kurze Pause im Büro

Laura *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*

(Kollegin):

Mina (Kollegin): *Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft.*

Laura *Hast du Hunger oder Durst?*

(Kollegin):

Mina (Kollegin): *Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen.*

1. Warum macht Mina eine Pause?
-

b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

Jonas (Freund): *Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen.*

Sofia (Freundin): *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*

Jonas (Freund): *Bist du verletzt oder nur müde?*

Sofia (Freundin): *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*

1. Wie fühlt sich Sofia nach dem Sport? Nenne zwei Wörter.
-

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Du bist im Büro in einem langen Termin. Du hast Durst und möchtest kurz etwas trinken. Was sagst du? (Benutze: Der Durst, Wasser, kurz)



2. Du bist mit Kolleginnen in der Mittagspause. Du hast Hunger und willst etwas essen. Was sagst du? (Benutze: Der Hunger, etwas essen, die Pause)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Lara (Büro): Hi! Ich mache gleich eine kleine Pause. Ich bin total **müde** und habe **Durst**. Kommst du mit in die Küche?

Wir können Wasser holen und kurz **ausruhen**. Oder wir gehen 5 Minuten raus, ein bisschen **entspannen**.

Bist du auch müde? Hast du **Hunger** oder nur **Appetit**?



Schreibe eine passende Antwort: *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

Wichtige Verben

Sich ausruhen (*sich ausruhen*)

Präsens

ich	ruhe mich aus
du	ruhst dich aus
er/sie/es	ruht sich aus
wir	ruhen uns aus
ihr	ruht euch aus
sie	ruhen sich aus

(Sich) entspannen (*(sich) entspannen*)

Präsens

entspanne mich
entspannst dich
entspannt sich
entspannen uns
entspannt euch
entspannen sich