

# A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

Estados físicos y sensaciones

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/a1/29>



<b>Der Hunger</b>	(El hambre)	<b>(Sich) entspannen</b>	(Relajarse)
<b>Der Durst</b>	(La sed)	<b>Vielleicht</b>	(Quizás)
<b>Der Appetit</b>	(El apetito)	<b>Müde</b>	(Cansado)
<b>Die Pause</b>	(La pausa)	<b>Wach</b>	(Despierto)
<b>Das Meer</b>	(El mar)	<b>Verletzt</b>	(Herido)
<b>Baden</b>	(Bañarse)	<b>Verschwitz</b>	(Sudoroso)
<b>Sich ausruhen</b>	(Descansar)	<b>Erschöpft</b>	(Agotado)

## 1. Diálogo: Körperliche Zustände und Empfindungen

- Franz:** Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?

*(Tengo muchísima hambre. ¿Tenemos todavía algo en la nevera?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer.

*(La nevera, por desgracia, está vacía.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen?

*(¿Tenemos algo más para comer?)*
- Gabi:** Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen.

*(No lo creo. ¿Estás seguro de que tienes hambre? Hace una hora comimos un döner.)*
- Franz:** Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe?

*(¿Qué quieres decir? ¿Qué tengo entonces si no tengo hambre?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft.

*(Quizá solo tengas apetito. A menudo los confundimos.)*
- Franz:** Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit?

*(¿Y cómo sé si tengo hambre o solo apetito?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.

*(Bebe simplemente un vaso grande de agua.)*
- Franz:** Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde.

*(Vale... Creo que no es ni hambre ni apetito. Tengo sed y estoy un poco cansado.)*

1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?

a. Er ist verletzt.

a. Er ist wach und ganz fit.

c. Er ist sehr erschöpft von der Arbeit am Meer.

d. Er hat großen Hunger.
2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?

a. Der Kühlschrank ist leider leer.

b. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.

c. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.

d. Im Kühlschrank ist Wasser und Franz ist nicht durstig.
- 1-d 2-a
- <https://www.colanguage.com/es>
- Eins | 1

2. Gramática: Negación con "nicht" y "kein" en oraciones completas

Aprende cuándo usar "nicht" y cuándo usar "kein".



1. Kein se usa para negar sustantivos con un artículo indefinido o sin artículo alguno.
2. „Nicht" niega adjetivos, verbos, artículos determinados o oraciones completas.

	Kasus (Caso)	Nominativ (Nominativo)	Akkusativ (Acusativo)	Dativ (Dativo)
mit "nicht" (con "nicht")	Maskulin (Masculino)	kein Mann (kein hombre) Das ist kein Mann. (Esto no es un hombre.)	keinen Mann (keinen hombre) Ich sehe keinen Mann. (No veo a ningún hombre.)	keinem Mann (keinem hombre) Ich helfe keinem Mann. (No ayudo a ningún hombre.)
	Feminin (Femenino)	keine Frau (keine mujer) Das ist keine Frau. (Esto no es una mujer.)	keine Frau (keine mujer) Ich sehe keine Frau. (No veo a ninguna mujer.)	keiner Frau (keiner mujer) Ich helfe keiner Frau. (No ayudo a ninguna mujer.)
	Neutrum (Neutro)	kein Kind (kein niño) Das ist kein Kind. (Esto no es un niño.)	kein Kind (kein niño) Ich sehe kein Kind. (No veo a ningún niño.)	keinem Kind (keinem niño) Ich helfe keinem Kind. (No ayudo a ningún niño.)
	Plural (Plural)	keine Freunde (keine amigos) Das sind keine Freunde. (Estos no son amigos.)	keine Freunde (keine amigos) Ich sehe keine Freunde. (No veo a ningunos amigos.)	keinen Freunden (keinen amigos) Ich helfe keinen Freunden. (No ayudo a ningunos amigos.)
mit "kein" (con "kein")		Ich bin nicht müde. (No estoy cansado.) Ich sehe das Meer nicht. (No veo el mar no.)		

1. Ich habe heute \_\_\_\_\_ Hunger, ich esse nur eine Suppe.  
a. keine      b. kein      c. keinen      d. nicht
2. Ich trinke heute \_\_\_\_\_ Kaffee, ich habe schon zwei Tassen gehabt.  
a. keinen      b. nicht      c. kein      d. keine
3. Im Büro gibt es \_\_\_\_\_ Pause am Nachmittag, deshalb sind alle müde.  
a. keine      b. kein      c. nicht      d. keinen
4. Ich bin \_\_\_\_\_ müde, ich gehe noch einmal im Meer baden.  
a. kein      b. keinen      c. nicht      d. keine

1. keinen 2. keinen 3. keine 4. nicht

### 3.Ejercicios

#### 1. Cartel en la oficina: Pequeño descanso junto al mar (Audio disponible en la aplicación)



**Words to use:** Vielleicht, müde, Pause, erschöpft, verschwitzt, wach, Appetit, Meer, Wasser, Hunger

Im Büro von Firma Nordsee-IT hängt ein Plakat neben der Kaffeemaschine: „Mach eine \_\_\_\_\_ ! Dein Körper braucht Erholung.“ Auf dem Plakat ist ein Foto vom \_\_\_\_\_. Darunter steht: „Bist du \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ ? Dann mache fünf Minuten Pause. Setz dich, atme ruhig und trink ein Glas \_\_\_\_\_.“

Weiter unten steht: „Hast du keinen \_\_\_\_\_ , aber \_\_\_\_\_ auf Schokolade? Frag dich: Hast du wirklich Hunger? \_\_\_\_\_ brauchst du nur Wasser oder Ruhe. Bist du \_\_\_\_\_ oder verletzt? Sag es deiner Chefin oder deinem Chef. Im Büro ist Gesundheit wichtig. Wenn es dir nicht gut geht, sag: ‚Ich bin nicht \_\_\_\_\_ , ich brauche eine Pause.‘“

*En la oficina de la empresa Nordsee-IT hay un cartel junto a la cafetera: “Tómate un descanso. Tu cuerpo necesita recuperarse.” En el cartel aparece una foto del mar. Debajo pone: “¿Estás cansado o exhausto? Entonces haz una pausa de cinco minutos. Siéntate, respira con calma y bebe un vaso de agua.”*

*Más abajo dice: “¿No tienes hambre, pero tienes antojo de chocolate? Pregúntate: ¿Realmente tienes hambre? Quizá solo necesites agua o descanso. ¿Estás sudado o herido? Díselo a tu jefa o a tu jefe. En la oficina la salud es importante. Si no te encuentras bien, di: ‘No estoy despierto, necesito un descanso.’”*

1. Was sollst du machen, wenn du müde oder erschöpft bist?

2. Wie erklärt das Plakat den Unterschied zwischen Hunger und Appetit?

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Nach dem langen Arbeitstag | a. keinen Appetit auf Pizza.      |
| 2. Ich habe heute             | b. bin ich total erschöpft.       |
| 3. Im Büro mache ich          | c. keine Pause, das ist ungesund. |
| 4. Am Wochenende möchte ich   | d. mich am Meer entspannen.       |

**1-b:** Después de la larga jornada de trabajo estoy totalmente agotado. **2-a:** Hoy no tengo ganas de comer pizza. **3-c:** En la oficina no hago ninguna pausa, eso es perjudicial para la salud. **4-d:** El fin de semana me gustaría relajarme junto al mar.

#### 3. Elige la solución correcta

1. Nach acht Stunden im Büro \_\_\_\_\_ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. *(Después de ocho horas en la oficina me relajo y ya no tomo café.)*  
 a. ruhen      b.ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
  2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. *(El fin de semana me relajo y no pienso en mi trabajo.)*  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
  3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. *(En el gimnasio no descansas, entrenas muy intensamente.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
  4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. *(Después de nadar en el mar nos relajamos porque estamos muy agotados.)*  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

#### 4. Completa los diálogos

##### a. Erschöpft nach der Arbeit

- Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* *(Hombre, hoy estoy completamente agotado y muy cansado.)*
- Anna (Partnerin):** 1. \_\_\_\_\_ *(Oh no, siéntate primero y descansa un poco.)*
- 
- Jonas (Berufstätiger):** *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* *(Buena idea. Quiero relajarme un poco y quizá tomarme una pausa.)*
- Anna (Partnerin):** 2. \_\_\_\_\_ *(Te preparo un té en seguida; eso suele ayudar con el dolor de cabeza y te despeja.)*
- 

##### b. Verschwitzt im Fitnessstudio

- Markus (Kollege):** *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* *(Uf, estoy completamente sudado. Ahora necesito algo para beber.)*
- Lena (Freundin):** 3. \_\_\_\_\_ *(Yo también tengo sed. ¿Quieres hacer una pausa y traer un poco de agua?)*
- 
- Markus (Kollege):** *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* *(Sí, por favor. Así me siento un poco más despierto y menos agotado.)*
- Lena (Freundin):** 4. \_\_\_\_\_ *(Perfecto. Después de beber podemos seguir un rato en la máquina o descansar.)*
- 

1. Oh nein, setz dich erst mal hin und ruh dich kurz aus. 2. Ich mache dir gleich einen Tee, das hilft oft gegen den Kopfschmerz und macht wach. 3. Ich habe auch Durst. Willst du eine Pause und etwas Wasser holen? 4. Perfekt. Nach dem Trinken können wir kurz am Gerät weitertrainieren oder uns ausruhen.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Du arbeitest im Büro. Es ist 12:30 Uhr. Du hast großen Hunger und willst mit einer Kollegin in die Pause gehen. Sag ihr, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: der Hunger, die Pause, etwas essen)

Ich habe \_\_\_\_\_

2. Du bist auf einer längeren Autofahrt mit einem Kollegen. Ihr macht eine kurze Pause an einer Tankstelle. Du möchtest etwas trinken und sagst, wie du dich fühlst. (Verwende: der Durst, Wasser, etwas trinken)

Ich bin \_\_\_\_\_

3. Du kommst abends nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Dein Partner/deine Partnerin fragt: „Wie geht es dir?“ Antworte und sag, wie dein Körper sich fühlt und was du jetzt machen möchtest. (Verwende: müde, sich ausruhen, Sofa)

Ich bin \_\_\_\_\_

4. Du bist im Fitnessstudio mit einer Freundin. Nach dem Training seid ihr beide verschwitzt und ein bisschen erschöpft. Deine Freundin fragt: „Wie fühlst du dich?“ Antworte und sag, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: verschwitzt, erschöpft, duschen)

Ich bin \_\_\_\_\_

6. Escribe 3 o 4 frases sobre tu jornada de trabajo: ¿Cuándo estás cansado, hambriento o exhausto y qué haces entonces?

Ich bin müde, weil ... / Ich habe Hunger / keinen Hunger, aber Appetit auf ... / Ich brauche eine Pause, denn ...  
/ Mir geht es nicht gut, ich ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Verbos importantes

	Sich ausruhen	(Sich) entspannen
ich	ruhe mich aus	entspanne mich
du	ruhst dich aus	entspannst dich
er/sie/es	ruht sich aus	entspannt sich
wir	ruhen uns aus	entspannen uns
ihr	ruht euch aus	entspannt euch
sie	ruhen sich aus	entspannen sich