

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Exprésate. Qué necesitas.
- Cuenta cómo se siente tu cuerpo.

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

## 1. Diálogo: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was.

- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? *(Tengo tanta hambre. ¿Nos queda algo en la nevera?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. *(La nevera está lamentablemente vacía.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? *(¿Tenemos algo más para comer?)*
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen. *(No. ¿Estás seguro de que tienes hambre? Si acabamos de comer un döner.)*
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe? *(¿Qué tengo entonces, si no tengo hambre?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das. *(Quizá solo tienes apetito. A menudo lo confundimos.)*
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit? *(¿Y cómo sé si tengo hambre o apetito?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. *(Bebe simplemente un vaso grande de agua.)*
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst. *(Creo que no es ni hambre ni apetito. Quizá solo es sed.)*

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

1-d 2-d

## 2. Gramática: Negación con «nicht» y «kein» en oraciones completas

Aprende cuándo usas «nicht» y cuándo usas «kein».



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

	<b>Kasus</b> (caso)	<b>Nominativ</b> (nominativo)	<b>Akkusativ</b> (acusativo)	<b>Dativ</b> (dativo)
<b>„kein“</b> ( «kein»)	Maskulin (masculino)	<b>kein</b> Mann (ningún hombre) Das ist kein Mann. (Ese no es un hombre.)	<b>keinen</b> Mann (a ningún hombre) Ich sehe keinen Mann. (No veo a ningún hombre.)	<b>keinem</b> Mann (a ningún hombre) Ich helfe keinem Mann. (No ayudo a ningún hombre.)
	Feminin (femenino)	<b>keine</b> Frau (ninguna mujer) Das ist keine Frau. (Esa no es una mujer.)	<b>keine</b> Frau (a ninguna mujer) Ich sehe keine Frau. (No veo a ninguna mujer.)	<b>keiner</b> Frau (a ninguna mujer) Ich helfe keiner Frau. (No ayudo a ninguna mujer.)
	Neutrum (neutro)	<b>kein</b> Kind (ningún niño) Das ist kein Kind. (Ese no es un niño.)	<b>kein</b> Kind (a ningún niño) Ich sehe kein Kind. (No veo a ningún niño.)	<b>keinem</b> Kind (a ningún niño) Ich helfe keinem Kind. (No ayudo a ningún niño.)
	Plural (plural)	<b>keine</b> Freunde (ningunos amigos) Das sind keine Freunde. (Esos no son amigos.)	<b>keine</b> Freunde (a ningunos amigos) Ich sehe keine Freunde. (No veo a amigos.)	<b>keinen</b> Freunden (a ningunos amigos) Ich helfe keinen Freunden. (No ayudo a amigos.)
	<b>„nicht“</b> ( «nicht»)		Ich bin <b>nicht</b> müde. (No estoy cansado/a.)	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . (No veo el mar.)

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ müde, aber ich brauche eine Pause.  
a. nichts    b. kein    c. nicht    d. keine
2. Ich habe \_\_\_\_\_ Hunger, ich habe nur Durst.  
a. keinen    b. kein    c. nicht    d. keine
3. In der Küche gibt es \_\_\_\_\_ Wasser mehr.  
a. kein    b. nicht    c. keine    d. keinen
4. 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.Ejercicios



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

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

**1-a:** *Estoy cansado, necesito una pausa.* **2-d:** *Tengo sed, bebo un vaso de agua.* **3-b:** *No tengo apetito, ahora no como nada.*  
**4-c:** *Descanso un momento, luego vuelvo a estar despierto.*

#### 2. Aviso en la oficina: pausa y bienestar (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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 \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben. Essen Sie in der \_\_\_\_\_ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben, essen Sie nicht nur aus \_\_\_\_\_.

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

*Aviso del departamento de recursos humanos: Por favor, hagan regularmente pausas cortas. Quien trabaja mucho tiempo frente a la pantalla a menudo se cansa o se agota. Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed. Coma algo ligero durante la pausa. Si no tiene hambre, no coma solo por apetito.*

*Si no se siente bien, por favor hable con su jefatura de equipo. En caso de estrés, ayuda descansar cinco minutos o relajarse un poco. Si está lesionado, comuníquelo de inmediato. Para todos vale: no hay reuniones durante la pausa.*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



1. Wann kommt die Person ins Büro?  
(¿Cuándo llega la persona a la oficina?)  
a. um 10:00 Uhr  
b. gegen 11:00 Uhr  
c. erst am Nachmittag
2. Was bestellt der Mann?  
(¿Qué pide el hombre?)  
a. Sprudelwasser  
b. ein Bier  
c. stilles Wasser

#### 4. Elige la solución correcta

1. Nach der Arbeit \_\_\_\_\_ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(Después del trabajo no descanso, todavía estoy demasiado despierto.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhest      d. ruhen
2. In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(En la pausa no me relajo, porque no tengo apetito.)*  
 a. entspannst      b. entspannen      c. entspannt      d. entspanne
3. Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(El fin de semana descansamos en el mar y quizás vayamos a bañarnos.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhen      d. ruhst

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### a. Kurze Pause im Büro

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

**(Kollegin):**      *(Hola Mina, ¿tienes un momento para una pausa?)*

**Mina (Kollegin):** 1. \_\_\_\_\_

**Laura**      *Hast du Hunger oder Durst?*

**(Kollegin):**      *(¿Tienes hambre o sed?)*

**Mina (Kollegin):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

**Jonas (Freund):** 3. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):** *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*  
*(Quizá más tarde. Estoy muy sudada y bastante agotada.)*

**Jonas (Freund):** 4. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):** *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*  
*(No estoy lesionada. Estoy cansada y prefiero descansar en casa.)*

#### Respuestas de ejemplo:

1. Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft. 2. Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen. 3. Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen. 4. Bist du verletzt oder nur müde?

#### 6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

**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**?



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

---



---



---

<b>Verbos importantes</b>	<b>Sich ausruhen</b> ( <i>descansar</i> )	<b>(Sich) entspannen</b> ( <i>relajarse</i> )
	Präsens	Präsens
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