

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Express what you need.
- Tell how your body feels.

<b>Der Hunger</b>	<i>(hunger)</i>	<b>Müde</b>	<i>(tired)</i>
<b>Der Durst</b>	<i>(thirst)</i>	<b>Wach</b>	<i>(awake)</i>
<b>Der Appetit</b>	<i>(appetite)</i>	<b>Sich ausruhen</b>	<i>(to rest)</i>
<b>Die Pause</b>	<i>(break)</i>	<b>(Sich) entspannen</b>	<i>(to relax)</i>
<b>Das Meer</b>	<i>(sea)</i>	<b>Verletzt</b>	<i>(injured)</i>
<b>Baden</b>	<i>(to bathe)</i>	<b>Verschwitzt</b>	<i>(sweaty)</i>
<b>Vielleicht</b>	<i>(maybe)</i>	<b>Erschöpft</b>	<i>(exhausted)</i>

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

- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? *(I'm so hungry. Do we still have anything in the fridge?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. *(Unfortunately, the fridge is empty.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? *(Do we have anything else to eat?)*
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen. *(No. Are you sure you're hungry? We just ate a döner.)*
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe? *(What else do I have if I'm not hungry?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das. *(Maybe you just have an appetite. We often mix that up.)*
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit? *(And how do I know whether I'm hungry or just have an appetite?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. *(Just drink a big glass of water.)*
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst. *(I think it's neither hunger nor appetite. Maybe it's just thirst.)*

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat?
  - a. Weil der Kühlschrank voll ist.
  - b. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
  - c. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
  - d. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
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-c 2-d



## 2. Grammar: Negation with “nicht” and “kein” in full sentences

Learn when to use “nicht” and when to use “kein”.

1. „Kein“ is used to negate nouns with an indefinite article or no article at all.
2. „Nicht“ negates adjectives, verbs, definite articles, or whole sentences.

<b>Kasus</b> (Case)	<b>Nominativ</b> (Nominative)	<b>Akkusativ</b> (Accusative)	<b>Dativ</b> (Dative)
Maskulin (Masculine)	<b>kein</b> Mann (no / not a man) Das ist kein Mann. (That is not a man.)	<b>keinen</b> Mann (no / not a man) Ich sehe keinen Mann. (I don't see a man.)	<b>keinem</b> Mann (no / not a man) Ich helfe keinem Mann. (I'm not helping a man.)
	<b>keine</b> Frau (no / not a woman) Das ist keine Frau. (That is not a woman.)	<b>keine</b> Frau (no / not a woman) Ich sehe keine Frau. (I don't see a woman.)	<b>keiner</b> Frau (no / not a woman) Ich helfe keiner Frau. (I'm not helping a woman.)
Neutrum (Neuter)	<b>kein</b> Kind (no / not a child) Das ist kein Kind. (That is not a child.)	<b>kein</b> Kind (no / not a child) Ich sehe kein Kind. (I don't see a child.)	<b>keinem</b> Kind (no / not a child) Ich helfe keinem Kind. (I'm not helping a child.)
Plural (Plural)	<b>keine</b> Freunde (no friends) Das sind keine Freunde. (Those are not friends.)	<b>keine</b> Freunde (no friends) Ich sehe keine Freunde. (I don't see any friends.)	<b>keinen</b> Freunden (no friends) Ich helfe keinen Freunden. (I'm not helping any friends.)
<b>„nicht“</b> (“not”)	Ich bin <b>nicht</b> müde. (I'm not tired.)	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . (I don't see the sea.)	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . (I'm not answering the child.)

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. Exercises



#### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 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:** I am tired, I need a break. **2-d:** I am thirsty, I drink a glass of water. **3-b:** I have no appetite, I am not eating anything now. **4-c:** I rest briefly, then I am awake again.

#### 2. Notice in the Office: Break and Well-Being (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** 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.

*Notice from the HR department: Please take short breaks regularly. Anyone who works at a screen for a long time often becomes tired or exhausted. Drink enough water, even if you are not thirsty. Eat something light during the break. If you are not hungry, do not eat just out of appetite.*

*If you do not feel well, please speak with your team leader. When you are stressed, it helps to rest for five minutes or relax briefly. If you are injured, report it immediately. This applies to everyone: There are no meetings during the break.*

#### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



1. Wann kommt die Person ins Büro?  
(When does the person come to the office?)
  - a. um 10:00 Uhr
  - b. gegen 11:00 Uhr
  - c. erst am Nachmittag
2. Was bestellt der Mann?  
(What does the man order?)
  - a. Sprudelwasser
  - b. ein Bier
  - c. stilles Wasser

#### 4. Choose the correct solution

1. Nach der Arbeit \_\_\_\_\_ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(After work I don't rest, I'm still too awake.)*  
a. ruht      b. ruhe      c. ruhest      d. ruhen
2. In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(During the break I don't relax because I have no appetite.)*  
a. entspannst      b. entspannen      c. entspannt      d. entspanne
3. Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(On the weekend we rest by the sea and maybe go swimming.)*  
a. ruht      b. ruhe      c. ruhen      d. ruhst
1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Role-play: Complete the dialogues



##### a. Kurze Pause im Büro

**Laura**      *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*  
**(Kollegin):**      *(Hey Mina, do you have a moment for a break?)*

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

**Laura**      *Hast du Hunger oder Durst?*  
**(Kollegin):**      *(Are you hungry or thirsty?)*

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

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

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

**Sofia (Freundin):** *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*  
*(Maybe later. I'm very sweaty and quite exhausted.)*

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

**Sofia (Freundin):** *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*  
*(Not injured. I'm tired and would rather rest at home.)*

##### Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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**?



**Write an appropriate response:** *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

---



---



---

<b>Important verbs</b>	<b>Sich ausruhen</b> (to rest)	<b>(Sich) entspannen</b> (to relax (oneself))
	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