

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

Physical states and sensations

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a1/29>



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

### 1. Dialogue: Körperliche Zustände und Empfindungen

<b>Franz:</b> Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?	<i>(I'm so hungry. Do we have anything left in the fridge?)</i>
<b>Gabi:</b> Der Kühlschrank ist leider leer.	<i>(Unfortunately, the fridge is empty.)</i>
<b>Franz:</b> Haben wir sonst noch etwas zu essen?	<i>(Do we have anything else to eat?)</i>
<b>Gabi:</b> Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen.	<i>(I don't think so. Are you sure you're hungry? We had a döner an hour ago.)</i>
<b>Franz:</b> Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe?	<i>(What do you mean? What would I have if I'm not hungry?)</i>
<b>Gabi:</b> Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft.	<i>(Maybe you just feel like eating. We often mix those up.)</i>
<b>Franz:</b> Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit?	<i>(How can I tell if I'm hungry or just have a craving?)</i>
<b>Gabi:</b> Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.	<i>(Try drinking a large glass of water.)</i>
<b>Franz:</b> Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde.	<i>(Okay... I think it's neither hunger nor just a craving. I'm thirsty and a bit tired.)</i>

#### 1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?

- a. Er ist sehr erschöpft von der Arbeit am Meer.
- b. Er ist wach und ganz fit.
- c. Er hat großen Hunger.
- d. Er ist verletzt.

#### 2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?

- a. Im Kühlschrank ist Wasser und Franz ist nicht durstig.
- b. Der Kühlschrank ist leider leer.
- c. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.
- d. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.

1-c 2-b

## 2. Grammar: Negation with "nicht" and "kein" in complete 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 entire sentences.

	<b>Kasus (Cases)</b>	<b>Nominativ (Nominative)</b>	<b>Akkusativ (Accusative)</b>	<b>Dativ (Dative)</b>
<b>mit "nicht"</b> (with "nicht" / with "not")	<b>Maskulin</b> (Masculine)	<b>kein</b> Mann (no man) Das ist kein Mann. (That is not a man.)	<b>keinen</b> Mann (no man) Ich sehe keinen Mann. (I don't see a man.)	<b>keinem</b> Mann (no man) Ich helfe keinem Mann. (I help no man. / I don't help any man.)
	<b>Feminin</b> (Feminine)	<b>keine</b> Frau (no woman) Das ist keine Frau. (That is not a woman.)	<b>keine</b> Frau (no woman) Ich sehe keine Frau. (I don't see a woman.)	<b>keiner</b> Frau (no woman) Ich helfe keiner Frau. (I help no woman. / I don't help any woman.)
	<b>Neutrum</b> (Neuter)	<b>kein</b> Kind (no child) Das ist kein Kind. (That is not a child.)	<b>kein</b> Kind (no child) Ich sehe kein Kind. (I don't see a child.)	<b>keinem</b> Kind (no child) Ich helfe keinem Kind. (I help no child. / I don't help any child.)
	<b>Plural (Plural)</b>	<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 help no friends. / I don't help any friends.)
<b>mit "kein"</b> (with "kein" / with "no")		Ich bin <b>nicht</b> müde. (I am not tired.)	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . (I do not see the sea.)	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . (I do not answer the child.)

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.Exercises

#### 1. Office Notice: A Short Break by the Sea (Audio available in app)



**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.“

*In the Nordsee-IT office there is a poster next to the coffee machine: "Take a break! Your body needs rest." The poster shows a photo of the sea. Below it reads: "Are you tired or exhausted? Then take a five-minute break. Sit down, breathe slowly and drink a glass of water."*

*Further down it reads: "Not hungry but craving chocolate? Ask yourself: Are you really hungry? Maybe you only need water or a moment of rest. Are you sweaty or injured? Tell your supervisor. Health is important at work. If you are not feeling well, say: 'I'm not awake, I need a break.'"*

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

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

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

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 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:** After a long day at work I'm completely exhausted. **2-a:** I don't have any appetite for pizza today. **3-c:** At the office I don't take a break; that's unhealthy. **4-d:** On the weekend I'd like to relax by the sea.

#### 3. Choose the correct solution

1. Nach acht Stunden im Büro \_\_\_\_\_ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. *(After eight hours in the office, I relax and no longer drink coffee.)*  
 a. ruhen      b. ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
  2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. *(On weekends I relax and don't think about my work.)*  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
  3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. *(At the gym you don't rest; you train very intensively.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
  4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. *(After swimming in the sea, we relax because we're very exhausted.)*  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

#### 4. Complete the dialogues

##### a. Erschöpft nach der Arbeit

**Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* *(Man, I'm completely exhausted and really tired today.)*

**Anna (Partnerin):** 1. \_\_\_\_\_ *(Oh no — sit down and rest for a bit.)*

**Jonas (Berufstätiger):** *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* *(Good idea. I want to relax a little and maybe take a short break.)*

**Anna (Partnerin):** 2. \_\_\_\_\_ *(I'll make you a cup of tea right away; that often helps with a headache and can wake you up.)*

##### b. Verschwitzt im Fitnessstudio

**Markus (Kollege):** *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* *(Phew — I'm completely soaked in sweat. I need something to drink now.)*

**Lena (Freundin):** 3. \_\_\_\_\_ *(I'm thirsty too. Do you want to take a break and get some water?)*

**Markus (Kollege):** *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* *(Yes, please. That will make me feel more awake and less exhausted.)*

**Lena (Freundin):** 4. \_\_\_\_\_ *(Perfect. After we drink, we can either keep going on the machine for a bit or rest.)*

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. Practice in pairs or with your teacher.**

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. Write 3 or 4 sentences about your workday: When are you tired, hungry, or exhausted, and what do you do then?**

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

---

---

---

**4. Important verbs**

	<b>Sich ausruhen</b>	<b>(Sich) entspannen</b>
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