

B1.18 Anatomie

Anatomy

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/b1/18>



Das Herz	(the heart)	Die Vorsorgeuntersuchung	(the preventive check-up)
Die Lunge	(the lung)	Die Diagnose	(the diagnosis)
Die Leber	(the liver)	Gesundheitsbewusst	(health-conscious)
Die Niere	(the kidney)	Fit bleiben	(stay fit)
Der Magen	(the stomach)	Regelmäßige Bewegung	(regular exercise)
Der Darm	(the intestine)	Sich ernähren	(to eat / to nourish oneself)
Das Organ	(the organ)	Rauchen aufgeben	(to quit smoking)
Der Knochen	(the bone)	Sich erholen	(to recover / to rest)
Das Gelenk	(the joint)	Sich schonen	(to take it easy / to avoid strain)
Der Muskel	(the muscle)	Sich verletzen	(to injure oneself)
Der	(blood pressure)	Schmerzen haben	(to have pain)
Blutdruck			
Die Entzündung	(the inflammation)	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen)	(to take preventive measures (to have a preventive check-up))
Die Impfung	(the vaccination)		

1.Exercises

1. E-Mail



You have received an email from your GP surgery because you have been experiencing back pain for some time and need a follow-up appointment. Reply and explain your situation in more detail, suggest appointment dates/times and ask a question in return.

Betreff: Rückenschmerzen – Kontrolltermin

Guten Tag Herr Müller,

Sie waren vor zwei Wochen wegen starker **Rückenschmerzen** bei uns. Damals hatten Sie auch Probleme mit dem **Muskel** im unteren Rücken. Wir empfehlen, dass Sie sich noch einmal **untersuchen lassen**, um zu sehen, wie es Ihrem Rücken und Ihren **Gelenken** geht.

Bitte schreiben Sie uns kurz:

- Wie geht es Ihnen jetzt? Haben Sie noch Schmerzen?
- Wann können Sie in der nächsten Woche zu einem Termin kommen?

Mit freundlichen Grüßen

Praxis Dr. Schneider

Write an appropriate response: vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...

2. Complete the dialogues

a. Rückenschmerzen nach dem Bürotag

Patient: Guten Tag, Frau Dr. Keller, ich habe seit ein paar Wochen starke Schmerzen im unteren Rücken, vor allem nach einem langen Tag am Computer.

(Hello, Dr. Keller. I've had strong pain in my lower back for a few weeks, especially after a long day at the computer.)

Hausärztin Dr. Keller: 1. _____

(Hello, please have a seat. Do you sit a lot at work, or do you also lift heavy objects?)

Patient: Ich arbeite als Projektleiter, ich sitze fast den ganzen Tag, meine Rückenmuskeln fühlen sich total verspannt an und manchmal zieht es bis in die Wirbelsäule.

(I work as a project manager and sit almost all day. My back muscles feel very tense and sometimes the discomfort radiates into my spine.)

Hausärztin Dr. Keller:	2. _____	(I'll examine you shortly — especially your spine, the hip joints and the muscles in your lower back — and then we'll also take a quick blood pressure measurement.)
Patient:	Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.	(Okay. I'm a bit worried it might be a slipped disc or an inflammation.)
Hausärztin Dr. Keller:	3. _____	(Right now it looks more like severe muscle and tendon tension, not something acute. But we should take it seriously and work on prevention so it doesn't become chronic.)
Patient:	Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?	(What do you recommend specifically so I can recover and the pain goes away?)
Hausärztin Dr. Keller:	4. _____	(I'll prescribe physiotherapy for the back muscles, suggest mild painkillers as needed, and advise you to pay attention to good posture at the office, get up regularly, move around and perhaps start back-strengthening exercises.)

b. Beratung zur Ernährung und Organgesundheit

Klient:	Frau Brandt, ich hatte neulich beim Check-up leicht erhöhten Blutdruck und meine Ärztin meinte, ich soll besser auf Herz und Leber achten, vor allem mit gesunder Ernährung.	(Ms. Brandt, at my recent check-up my blood pressure was slightly high and my doctor said I should pay more attention to my heart and liver, especially through healthier eating.)
Ernährungsberaterin:	5. _____	(That's a good time to make changes. What does your current diet look like — do you eat a lot of meat, sugar or convenience foods?)
Klient:	Ehrlich gesagt esse ich oft schnell in der Kantine, wenig Gemüse, viel Kaffee und abends noch Snacks, mein Magen und Darm reagieren manchmal mit Schmerzen oder Völlegefühl.	(To be honest, I often eat quickly in the canteen, have little vegetables, drink a lot of coffee and snack in the evenings. My stomach and intestines sometimes react with pain or bloating.)
Ernährungsberaterin:	6. _____	(That puts strain on the heart, liver and also the kidneys, and over time it weakens the immune system. We'll try to include more fresh vegetables, whole grains and healthy fats, and cut down on alcohol.)

Ernährungsberaterin: 7. _____

(Yes, often it is. When the stomach and intestines are overloaded, it can show on the skin. A balanced diet and drinking enough water help the whole body recover.)

Klient: Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme?

(And how can I concretely prevent problems so I don't develop heart or joint issues later on?)

Ernährungsberaterin: 8. _____

(Exercise regularly, strengthen your muscles and bones, cook more of your meals yourself, and keep to regular meal times — that makes it much easier to stay healthy in the long run.)

1. Guten Tag, setzen Sie sich bitte; sitzen Sie beruflich viel, oder heben Sie auch schwere Sachen? **2.** Ich werde Sie gleich untersuchen, vor allem die Wirbelsäule, die Gelenke in der Hüfte und die Muskulatur im unteren Rücken, und dann messen wir auch kurz den Blutdruck. **3.** Im Moment sieht es eher nach einer starken Verspannung der Muskeln und Sehnen aus, nichts Akutes, aber wir sollten das ernst nehmen und vorbeugen, damit es nicht chronisch wird. **4.** Ich verschreibe Ihnen erst einmal Physiotherapie für die Rückenmuskulatur, leichte Schmerzmittel bei Bedarf und Sie sollten im Büro auf eine gute Haltung achten, regelmäßig aufstehen, sich bewegen und vielleicht mit Rückentraining anfangen. **5.** Das ist ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern; wie sieht Ihre Ernährung im Moment aus, essen Sie viel Fleisch, Zucker oder Fertigprodukte? **6.** Das belastet Herz, Leber und auch die Nieren, außerdem schwächt es auf Dauer die Immunabwehr; wir versuchen jetzt, mehr frisches Gemüse, Vollkornprodukte und gute Fette einzubauen und Alkohol zu reduzieren. **7.** Ja, oft schon, wenn Magen und Darm überlastet sind, sieht man das an der Haut, eine ausgewogene Ernährung und genug Wasser helfen dem ganzen Organismus, sich zu erholen. **8.** Bewegen Sie sich regelmäßig, stärken Sie Ihre Muskeln und das Skelett, kochen Sie öfter selbst, und planen Sie feste Mahlzeiten ein, dann ist es viel leichter, langfristig gesund zu bleiben.

3. Write 8-10 sentences about how you personally take care of your body or how you would like to improve in the future, and refer to some of the recommendations from the column.

Ich achte darauf, dass ... / Für meine Gesundheit ist es wichtig, dass ... / In Zukunft möchte ich ... verbessern. / Wenn mein Körper mir ein Signal gibt, dann ...
