

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

Stati fisici e sensazioni

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a1/29>



|                      |                        |                          |                     |
|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|
| <b>Der Hunger</b>    | <i>(la fame)</i>       | <b>(Sich) entspannen</b> | <i>(rilassarsi)</i> |
| <b>Der Durst</b>     | <i>(la sete)</i>       | <b>Vielleicht</b>        | <i>(forse)</i>      |
| <b>Der Appetit</b>   | <i>(l'appetito)</i>    | <b>Müde</b>              | <i>(stanco)</i>     |
| <b>Die Pause</b>     | <i>(la pausa)</i>      | <b>Wach</b>              | <i>(sveglio)</i>    |
| <b>Das Meer</b>      | <i>(il mare)</i>       | <b>Verletzt</b>          | <i>(ferito)</i>     |
| <b>Baden</b>         | <i>(fare il bagno)</i> | <b>Verschwitz</b>        | <i>(sudato)</i>     |
| <b>Sich ausruhen</b> | <i>(riposarsi)</i>     | <b>Erschöpft</b>         | <i>(esausto)</i>    |

### 1. Dialogo: Körperliche Zustände und Empfindungen

|  |   |
|--|---|
| <b>Franz:</b> Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?   | <i>(Ho una fame tremenda. Abbiamo ancora qualcosa in frigorifero?)</i>              |
| <b>Gabi:</b> Der Kühlschrank ist leider leer.  | <i>(Purtroppo il frigorifero è vuoto.)</i>  |
| <b>Franz:</b> Haben wir sonst noch etwas zu essen?   | <i>(Abbiamo qualcos'altro da mangiare?)</i>   |
| <b>Gabi:</b> Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen. | <i>(Non credo. Sei sicuro di avere fame? Un'ora fa abbiamo mangiato un döner.)</i>  |
| <b>Franz:</b> Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe?   | <i>(Cosa intendi? Allora cos'ho se non ho fame?)</i>                                |
| <b>Gabi:</b> Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft.  | <i>(Forse hai solo appetito. Lo confondiamo spesso.)</i>                            |
| <b>Franz:</b> Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit?   | <i>(E come faccio a capire se ho fame o solo appetito?)</i>                         |
| <b>Gabi:</b> Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.   | <i>(Bevi un bel bicchiere d'acqua.)</i>   |
| <b>Franz:</b> Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde.        | <i>(Ok... Credo che non sia né fame né appetito. Ho sete e sono un po' stanco.)</i> |

1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?

- a. Er ist wach und ganz fit.
- c. Er hat großen Hunger.

b. Er ist verletzt.

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

2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?

a. Der Kühlschrank ist leider leer.

b. Im Kühlschrank ist Wasser und Franz ist nicht durstig.

c. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.

d. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.

1-c 2-a

## 2. Grammatica: Negazione con "nicht" e "kein" in frasi complete

Impara quando usare "non" e quando usare "nessun".



1. Kein è usato per negare i sostantivi con un articolo indefinito o senza articolo.
2. „Nicht“ nega aggettivi, verbi, articoli determinativi o intere frasi.

|                              | Kasus (Casi)                  | Nominativ (Nominativo)  | Akkusativ (Accusativo)   | Dativ (Dativo)   |
|------------------------------|-------------------------------|---|--|--|
| mit "nicht"<br>(con "nicht") | <b>Maskulin</b><br>(Maschile) | <b>kein</b> Mann (kein uomo)<br>Das ist kein Mann.<br>(Quello non è un uomo.)             | <b>keinen</b> Mann (keinen uomo)<br>Ich sehe keinen Mann.<br>(Vedo nessun uomo.)     | <b>keinem</b> Mann (keinem uomo)<br>Ich helfe keinem Mann.<br>(Non aiuto nessun uomo.)       |
|                              | <b>Feminin</b><br>(Femminile) | <b>keine</b> Frau (keine donna)<br>Das ist keine Frau.<br>(Quella non è una donna.)       | <b>keine</b> Frau (keine donna)<br>Ich sehe keine Frau.<br>(Non vedo nessuna donna.) | <b>keiner</b> Frau (keiner donna)<br>Ich helfe keiner Frau.<br>(Non aiuto nessuna donna.)    |
|                              | <b>Neutrum</b><br>(Neutro)    | <b>kein</b> Kind (kein bambino)<br>Das ist kein Kind.<br>(Quello non è un bambino.)       | <b>kein</b> Kind (kein bambino)<br>Ich sehe kein Kind.<br>(Non vedo nessun bambino.) | <b>keinem</b> Kind (keinem bambino)<br>Ich helfe keinem Kind.<br>(Non aiuto nessun bambino.) |
|                              | <b>Plural</b><br>(Plurale)    | <b>keine</b> Freunde (keine amici)<br>Das sind keine Freunde.<br>(Quelli non sono amici.) | <b>keine</b> Freunde (keine amici)<br>Ich sehe keine Freunde.<br>(Non vedo amici.)   | <b>keinen</b> Freunden (keinen amici)<br>Ich helfe keinen Freunden.<br>(Non aiuto amici.)    |
| mit "kein"<br>(con "kein")   |                               | Ich bin <b>nicht</b> müde.<br>(Non sono stanco.)  | Ich sehe das Meer <b>nicht</b> .<br>(Non vedo il mare non.)                          | Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> .<br>(Non rispondo al bambino non.)                       |

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.Esercizi

#### 1. Cartello in ufficio: Piccola pausa al mare (Audio disponibile nell'app)



**Parole da usare:** 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.““

*Nell'ufficio della ditta Nordsee-IT è appeso un manifesto accanto alla macchina del caffè: „Fai una pausa! Il tuo corpo ha bisogno di riposo.“ Sul manifesto c'è una foto del mare. Sotto è scritto: „Se sei stanco o esausto, fai una pausa di cinque minuti. Siediti, respira con calma e bevi un bicchiere d'acqua.“*

*Più in basso è scritto: „Non hai fame, ma hai voglia di cioccolato? Chiediti: hai davvero fame? Forse ti serve solo acqua o riposo. Sei sudato o ferito? Dillo alla tua responsabile o al tuo responsabile. In ufficio la salute è importante. Se non ti senti bene, di: „Non sono sveglio, ho bisogno di una pausa.““*

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

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

#### 2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 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:** Dopo la lunga giornata di lavoro sono completamente esausto. **2-a:** Oggi non ho voglia di pizza. **3-c:** In ufficio non faccio pause, è malsano. **4-d:** Nel fine settimana vorrei rilassarmi al mare.

#### 3. Scegli la soluzione corretta

1. Nach acht Stunden im Büro \_\_\_\_\_ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. *(Dopo otto ore in ufficio mi riposo e non bevo più caffè.)*  
 a. ruhen      b. ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
  2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. *(Nel fine settimana mi rilasso e non penso al lavoro.)*  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
  3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. *(In palestra non ti riposi, ti alleni molto intensamente.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
  4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. *(Dopo aver nuotato nel mare ci rilassiamo, perché siamo molto esausti.)*  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

#### 4. Completa i dialoghi

##### a. Erschöpft nach der Arbeit

- Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* *(Cavolo, oggi sono proprio sfinito e molto stanco.)*
- Anna (Partnerin):** 1. \_\_\_\_\_ *(Oh no, siediti un attimo e riposati un po'.)*
- 
- Jonas (Berufstätiger):** *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* *(Buona idea. Voglio rilassarmi un po' e magari prendermi una pausa.)*
- Anna (Partnerin):** 2. \_\_\_\_\_ *(Ti preparo subito un tè: spesso aiuta contro il mal di testa e dà una svegliata.)*
- 

##### b. Verschwitzt im Fitnessstudio

- Markus (Kollege):** *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* *(Uffa, sono completamente sudato. Ora ho bisogno di qualcosa da bere.)*
- Lena (Freundin):** 3. \_\_\_\_\_ *(Anch'io ho sete. Vuoi fare una pausa e prendere un po' d'acqua?)*
- 
- Markus (Kollege):** *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* *(Sì, per favore. Così mi sento di nuovo un po' più sveglio e meno sfinito.)*
- Lena (Freundin):** 4. \_\_\_\_\_ *(Perfetto. Dopo aver bevuto possiamo riprendere gli esercizi o riposarci.)*
- 

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.**

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. Scrivi 3 o 4 frasi sulla tua giornata lavorativa: quando sei stanco, affamato o esausto e cosa fai in quei casi.**

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

---

---

---

**4. Verbi importanti**

|           | <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          |