

## 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>Verschwitzt</b>	( <i>sudato</i> )
<b>Sich ausruhen</b>	( <i>riposarsi</i> )	<b>Erschöpft</b>	( <i>esausto</i> )

### 1. Dialogo: Körperliche Zustände und Empfindungen

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

1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?
  - a. Er ist wach und ganz fit.
  - b. Er ist verletzt.
  - c. Er hat großen Hunger.
  - 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.

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

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, dì: ‚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.  
 a. ruhen      b. ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit.  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv.  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind.  
 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?“ Antwortet und sagt, 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?“ Antwortet und sagt, 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	ruhest 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