

B1.18 Anatomie

Anatomia

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/b1/18>



Der Muskel	(il muscolo)	Die Impfung	(la vaccinazione)
Der Knochen	(l'osso)	Die Vorsorgeuntersuchung	(la visita di controllo)
Das Gelenk	(l'articolazione)	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen)	(fare prevenzione (sottoporsi a una visita di controllo))
Das Herz	(il cuore)	Schmerzen haben	(avere dolore)
Die Lunge	(il polmone)	Sich verletzen	(ferirsi)
Die Leber	(il fegato)	Sich schonen	(risposarsi / prendersi cura di sé)
Die Niere	(il rene)	Sich erholen	(riprendersi)
Der Magen	(lo stomaco)	Sich ernähren	(nutrirsi)
Der Darm	(l'intestino)	Gesundheitsbewusst	(attento alla salute)
Das Organ	(l'organo)	Fit bleiben	(mantenersi in forma)
Der Blutdruck	(la pressione sanguigna)	Regelmäßige Bewegung	(attività fisica regolare)
Die Entzündung	(l'infiammazione)	Rauchen aufgeben	(smettere di fumare)
Die Diagnose	(la diagnosi)		

1. Esercizi

1. E-Mail



Ha ricevuto un'e-mail dal suo medico di base perché da qualche tempo ha mal di schiena e ha bisogno di un appuntamento di controllo. Risponda e spieghi meglio la sua situazione, proponga delle date per l'appuntamento e faccia una domanda di ritorno.

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

Scrivi una risposta appropriata: *vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...*

2. Completa i dialoghi

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.*

(Buongiorno, dottoressa Keller: da qualche settimana ho forti dolori nella parte bassa della schiena, soprattutto dopo lunghe giornate al computer.)

Hausärztin Dr. Keller: *1. _____*

(Buongiorno, si accomodi per favore; lavora molte ore seduto o solleva anche pesi durante il lavoro?)

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.*

(Lavoro come project manager e sto seduto quasi tutto il giorno; i muscoli della schiena sono molto tesi e a volte il dolore si irradia lungo la colonna vertebrale.)

Hausärztin Dr. Keller:	2. _____	<i>(La visiterò subito: controllerò in particolare la colonna vertebrale, le articolazioni dell'anca e la muscolatura del basso dorso, e poi misureremo brevemente la pressione arteriosa.)</i>
Patient:	Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.	<i>(Va bene, sono un po' preoccupato che si tratti di un'ernia del disco o di un'infiammazione.)</i>
Hausärztin Dr. Keller:	3. _____	<i>(Al momento sembra più una forte contrattura di muscoli e tendini, non qualcosa di acuto, ma dobbiamo prenderla sul serio e prevenire che diventi cronica.)</i>
Patient:	Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?	<i>(Cosa mi consiglia concretamente per recuperare e far passare il dolore?)</i>
Hausärztin Dr. Keller:	4. _____	<i>(Le prescriverò innanzitutto fisioterapia per i muscoli della schiena, analgesici leggeri se necessario; in ufficio dovrebbe curare la postura, alzarsi e muoversi regolarmente e magari iniziare un programma di esercizi per la schiena.)</i>

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.	<i>(Signora Brandt, di recente al controllo ho riscontrato una lieve pressione alta e la mia dottoressa mi ha detto di fare più attenzione a cuore e fegato, soprattutto tramite l'alimentazione.)</i>
Ernährungsberaterin:	5. _____	<i>(È un buon momento per cambiare qualcosa: com'è la sua alimentazione attualmente? Mangia molta carne, zuccheri o cibi pronti?)</i>
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.	<i>(A dire il vero mangio spesso in fretta alla mensa, poca verdura, molto caffè e la sera faccio snack; il mio stomaco e l'intestino a volte reagiscono con dolori o sensazione di sazietà.)</i>
Ernährungsberaterin:	6. _____	<i>(Questo mette sotto stress cuore, fegato e anche i reni, e a lungo andare indebolisce le difese immunitarie; ora cerchiamo di introdurre più verdure fresche, cereali integrali e grassi sani e di ridurre l'alcol.)</i>

Klient:	<i>Ich mache mir auch Sorgen um meine Haut, die ist in letzter Zeit schlecht, hängt das wirklich mit der Ernährung zusammen?</i>	<i>(Mi preoccupo anche per la pelle, che ultimamente è in cattive condizioni: può essere davvero collegato all'alimentazione?)</i>
Ernährungsberaterin:	7. _____	<i>(Si, spesso è così: quando stomaco e intestino sono sovraccarichi, si nota anche sulla pelle; una dieta equilibrata e un'adeguata idratazione aiutano l'intero organismo a recuperare.)</i>
Klient:	<i>Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme?</i>	<i>(E come posso prevenire concretamente per non avere in futuro problemi al cuore o alle articolazioni?)</i>
Ernährungsberaterin:	8. _____	<i>(Muovetevi regolarmente, rafforzate i muscoli e lo scheletro, cucinate più spesso a casa e pianificate pasti regolari: così sarà molto più facile mantenersi in salute nel lungo periodo.)</i>

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. Scrivete 8-10 frasi su come vi prendete cura del vostro corpo o su come vorreste migliorare in futuro, e fate riferimento ad alcune raccomandazioni della rubrica.

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