

# A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

Fysieke toestanden en sensaties

<https://app.colanguage.com/nl/duits/leerplan/a1/29>



<b>Der Appetit</b>	<i>(de eetlust)</i>	<b>(Sich) entspannen</b>	<i>(zich ontspannen)</i>
<b>Der Durst</b>	<i>(de dorst)</i>	<b>Vielleicht</b>	<i>(misschien)</i>
<b>Der Hunger</b>	<i>(de honger)</i>	<b>Müde</b>	<i>(moe)</i>
<b>Die Pause</b>	<i>(de pauze)</i>	<b>Wach</b>	<i>(wakker)</i>
<b>Das Meer</b>	<i>(de zee)</i>	<b>Verletzt</b>	<i>(gewond)</i>
<b>Baden</b>	<i>(zwemmen/baden)</i>	<b>Verschwitz</b>	<i>(bezweet)</i>
<b>Sich ausruhen</b>	<i>(rusten)</i>	<b>Erschöpft</b>	<i>(uitgeput)</i>

## 1. Dialog: Körperliche Zustände und Empfindungen

<b>Franz:</b> Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?	<i>(Ik heb zó'n honger. Hebben we nog iets in de koelkast?)</i>
<b>Gabi:</b> Der Kühlschrank ist leider leer.	<i>(De koelkast is helaas leeg.)</i>
<b>Franz:</b> Haben wir sonst noch etwas zu essen?	<i>(Hebben we verder nog iets te eten?)</i>
<b>Gabi:</b> Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen.	<i>(Ik denk het niet. Weet je zeker dat je honger hebt? We hebben een uur geleden een döner gegeten.)</i>
<b>Franz:</b> Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe?	<i>(Wat bedoel je daarmee? Wat zou ik dan hebben als ik geen honger heb?)</i>
<b>Gabi:</b> Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft.	<i>(Misschien heb je alleen trek. Dat verwarren we vaak.)</i>
<b>Franz:</b> Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit?	<i>(En hoe weet ik of ik honger heb of alleen trek?)</i>
<b>Gabi:</b> Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.	<i>(Drink gewoon eens een groot glas water.)</i>
<b>Franz:</b> Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde.	<i>(Oké... ik denk dat het noch honger noch trek is. Ik heb dorst en ik ben een beetje moe.)</i>

1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?

a. Er hat großen Hunger.

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

c. Er ist wach und ganz fit.

d. Er ist verletzt.
2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?

a. Der Kühlschrank ist leider leer.

b. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.

c. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.

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

1-a 2-a

## 2. Grammatica: Negatie met "niet" en "geen" in volledige zinnen

Leer wanneer je "niet" en wanneer je "geen" gebruikt.



1. Kein wordt gebruikt om zelfstandige naamwoorden te ontkennen met een onbepaald lidwoord of helemaal geen lidwoord.
2. „Nicht“ ontkent bijvoeglijke naamwoorden, werkwoorden, bepaalde lidwoorden of hele zinnen.

Kasus (Naamval)	Nominativ (Nominatief)	Akkusativ (Accusatief)	Dativ (Datief)
mit "nicht" (met "niet")	<b>Maskulin</b> (Mannelijk)  kein Mann (geen man) Das ist kein Mann. (Dat is geen man.)	<b>keinen</b> Mann (geen man (accusatief)) Ich sehe keinen Mann. (Ik zie geen man.)	<b>keinem</b> Mann (geen man (datief)) Ich helfe keinem Mann. (Ik help geen man.)
	<b>Feminin</b> (Vrouwelijk)  keine Frau (geen vrouw) Das ist keine Frau. (Dat is geen vrouw.)	<b>keine</b> Frau (geen vrouw) Ich sehe keine Frau. (Ik zie geen vrouw.)	<b>keiner</b> Frau (geen vrouw (datief)) Ich helfe keiner Frau. (Ik help geen vrouw.)
	<b>Neutrum</b> (Onzijdig)  kein Kind (geen kind) Das ist kein Kind. (Dat is geen kind.)	<b>kein</b> Kind (geen kind) Ich sehe kein Kind. (Ik zie geen kind.)	<b>keinem</b> Kind (geen kind (datief)) Ich helfe keinem Kind. (Ik help geen kind.)
	<b>Plural</b> (Meervoud)  keine Freunde (geen vrienden) Das sind keine Freunde. (Dat zijn geen vrienden.)	<b>keine</b> Freunde (geen vrienden) Ich sehe keine Freunde. (Ik zie geen vrienden.)	<b>keinen</b> Freunden (geen vrienden (datief)) Ich helfe keinen Freunden. (Ik help geen vrienden.)
mit "kein" (met "kein")	Ich bin <b>nicht</b> müde. (Ik ben niet moe.) Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . (Ik zie de zee niet.) Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . (Ik antwoord het kind niet.)		

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.Oefeningen

#### 1. Waarschuwbord op kantoor: korte pauze bij de zee (Audio beschikbaar in de app)



**Woorden om te gebruiken:** 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 het kantoor van bedrijf Nordsee-IT hangt naast het koffiezetapparaat een poster: „Neem even pauze! Je lichaam heeft rust nodig.“ Op de poster staat een foto van de zee. Daaronder staat: „Ben je moe of uitgeput? Neem dan vijf minuten pauze. Ga zitten, adem rustig en drink een glas water.“*

*Verderop staat: „Heb je geen honger, maar zin in chocolade? Vraag jezelf: heb je echt honger? Misschien heb je alleen water of rust nodig. Ben je erg bezweet of heb je een blessure? Vertel het aan je leidinggevende. Op kantoor is gezondheid belangrijk. Als je je niet goed voelt, zeg: ‘Ik ben niet wakker, ik heb even pauze nodig.’“*

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

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

#### 2. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 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:** Na een lange werkdag ben ik helemaal uitgeput. **2-a:** Ik heb vandaag geen trek in pizza. **3-c:** Op kantoor neem ik geen pauze; dat is ongezond. **4-d:** In het weekend wil ik me aan zee ontspannen.

#### 3. Kies de juiste oplossing

1. Nach acht Stunden im Büro \_\_\_\_\_ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. *(Na acht uur op kantoor rust ik uit en drink ik geen koffie meer.)*  
 a. ruhen      b. ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
  2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. *(In het weekend ontspan ik en denk ik niet aan mijn werk.)*  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
  3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. *(In de sportschool rust je niet uit; je traint erg intensief.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
  4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. *(Na het zwemmen in zee ontspannen we ons, omdat we erg uitgeput zijn.)*  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

## 4. Voltooi de dialogen

### a. Erschöpft nach der Arbeit

- Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* *(Jeetje, ik ben vandaag volledig uitgeput en erg moe.)*
- Anna (Partnerin):** 1. \_\_\_\_\_ *(Oh nee, ga eerst maar even zitten en rust je kort uit.)*
- Jonas (Berufstätiger):** *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* *(Goed idee. Ik wil even ontspannen en misschien een korte pauze nemen.)*
- Anna (Partnerin):** 2. \_\_\_\_\_ *(Ik zet zo een kop thee voor je; dat helpt vaak tegen hoofdpijn en maakt je wat wakker.)*

### b. Verschwitzt im Fitnessstudio

- Markus (Kollege):** *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* *(Poeh, ik ben helemaal doorweekt van het zweet. Ik heb nu iets te drinken nodig.)*
- Lena (Freundin):** 3. \_\_\_\_\_ *(Ik heb ook dorst. Wil je even pauzeren en wat water halen?)*
- Markus (Kollege):** *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* *(Ja, graag. Dan voel ik me weer wat frisser en niet meer zo uitgeput.)*
- Lena (Freundin):** 4. \_\_\_\_\_ *(Perfect. Na het drinken kunnen we even doorgaan op het apparaat of een beetje uitrusten.)*

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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. Schrijf 3 of 4 zinnen over je werkdag: wanneer ben je moe, hongerig of uitgeput, en wat doe je dan?

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Belangrijke werkwoorden

	Sich ausruhen	(Sich) entspannen
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