

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

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

### 1. Dialog: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was. (QR: Audio)



- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? *(Ik heb zo'n honger. Hebben we nog iets in de koelkast?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. *(De koelkast is helaas leeg.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? *(Hebben we anders nog iets te eten?)*
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen. *(Nee. Weet je zeker dat je honger hebt? We hebben toch net een döner gegeten.)*
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe? *(Wat heb ik dan, als ik geen honger heb?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das. *(Misschien heb je gewoon trek. Vaak verwarren we dat.)*
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit? *(En hoe weet ik of ik honger heb of trek?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. *(Drink gewoon eens een groot glas water.)*
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst. *(Ik geloof dat het noch honger noch trek is. Misschien is het gewoon dorst.)*

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat? *(Waarom zegt Gabi dat Franz misschien geen honger heeft?)*
  - a. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
  - b. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
  - c. Weil der Kühlschrank voll ist.
  - d. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
2. Was soll Franz laut Gabi machen? *(Wat moet Franz volgens Gabi doen?)*
  - a. Ein großes Glas Wasser trinken.
  - b. Ins Meer gehen und schwimmen.
  - c. Sich entspannen und baden gehen.
  - d. Eine Pause machen und schlafen.

1-d 2-a



## 2. Grammatica: Negatie met „nicht" en „kein" in gehele zinnen

Leer wanneer je „nicht" gebruikt en wanneer je „kein" gebruikt.

1. „Kein" is used to negate nouns with an indefinite article or no article at all.
2. „Nicht" ontkent bijvoeglijke naamwoorden, werkwoorden, bepaalde lidwoorden of hele zinnen.

Kasus (naamval)	Nominativ (nominatief)	Akkusativ (accusatief)	Dativ (datief)		
„kein" ( „geen")	Maskulin (mannelijk)	<b>kein</b> Mann ( <i>geen man</i> ) Das ist kein Mann. ( <i>Dat is geen man.</i> )	<b>keinen</b> Mann ( <i>geen man</i> ) Ich sehe keinen Mann. ( <i>Ik zie geen man.</i> )	<b>keinem</b> Mann ( <i>geen man</i> ) Ich helfe keinem Mann. ( <i>Ik help geen man.</i> )	
	Feminin (vrouwelijk)	<b>keine</b> Frau ( <i>geen vrouw</i> ) Das ist keine Frau. ( <i>Dat is geen vrouw.</i> )	<b>keine</b> Frau ( <i>geen vrouw</i> ) Ich sehe keine Frau. ( <i>Ik zie geen vrouw.</i> )	<b>keiner</b> Frau ( <i>geen vrouw</i> ) Ich helfe keiner Frau. ( <i>Ik help geen vrouw.</i> )	
	Neutrum (onzijdig)	<b>kein</b> Kind ( <i>geen kind</i> ) Das ist kein Kind. ( <i>Dat is geen kind.</i> )	<b>kein</b> Kind ( <i>geen kind</i> ) Ich sehe kein Kind. ( <i>Ik zie geen kind.</i> )	<b>keinem</b> Kind ( <i>geen kind</i> ) Ich helfe keinem Kind. ( <i>Ik help geen kind.</i> )	
	Plural (meervoud)	<b>keine</b> Freunde ( <i>geen vrienden</i> ) Das sind keine Freunde. ( <i>Dat zijn geen vrienden.</i> )	<b>keine</b> Freunde ( <i>geen vrienden</i> ) Ich sehe keine Freunde. ( <i>Ik zie geen vrienden.</i> )	<b>keinen</b> Freunden ( <i>geen vrienden</i> ) Ich helfe keinen Freunden. ( <i>Ik help geen vrienden.</i> )	
„nicht" ( „niet")	Ich bin <b>nicht</b> müde. ( <i>Ik ben niet moe.</i> )			Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . ( <i>Ik zie de zee niet.</i> )	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . ( <i>Ik antwoord het kind niet.</i> )

„Es gibt" wordt met „kein" ontkend. Voorbeeld: „Es gibt keine Fragen"

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ müde, aber ich brauche eine Pause. (*Ik ben vandaag niet moe, maar ik heb een pauze nodig.*)  
 a. nichts      b. kein      c. nicht      d. keine
2. Ich habe \_\_\_\_\_ Hunger, ich habe nur Durst. (*Ik heb geen honger, ik heb alleen dorst.*)  
 a. keinen      b. kein      c. nicht      d. keine
3. In der Küche gibt es \_\_\_\_\_ Wasser mehr. (*In de keuken is er geen water meer.*)  
 a. kein      b. nicht      c. keine      d. keinen
4. Ich sehe das Meer heute \_\_\_\_\_, es ist zu neblig. (*Ik zie de zee vandaag niet, het is te mistig.*)  
 a. kein      b. keinen      c. nicht      d. keine

1. nicht 2. keinen 3. kein 4. nicht

### 3.Oefeningen

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

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Ich bin müde,            | a. ich brauche eine Pause.     |
| 2. Ich habe Durst,          | b. ich esse jetzt nichts.      |
| 3. Ich habe keinen Appetit, | c. dann bin ich wieder wach.   |
| 4. Ich ruh mich kurz aus,   | d. ich trinke ein Glas Wasser. |

**1-a:** Ik ben moe, ik heb een pauze nodig. **2-d:** Ik heb dorst, ik drink een glas water. **3-b:** Ik heb geen eetlust, ik eet nu niets. **4-c:** Ik rust even uit, dan ben ik weer wakker.



#### 2. Mededeling op kantoor: pauze en welzijn (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** Hunger, Appetit, Durst, Pause, auszuruhen, entspannen, keine, müde, verletzt, erschöpft



Hinweis der Personalabteilung: Bitte machen Sie regelmäßig kurze Pausen. Wer lange am Bildschirm arbeitet, wird oft (1) \_\_\_\_\_ oder (2) \_\_\_\_\_. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen (3) \_\_\_\_\_ haben. Essen Sie in der (4) \_\_\_\_\_ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen (5) \_\_\_\_\_ haben, essen Sie nicht nur aus (6) \_\_\_\_\_.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten (7) \_\_\_\_\_ oder kurz zu (8) \_\_\_\_\_. Wenn Sie (9) \_\_\_\_\_ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt (10) \_\_\_\_\_ Meetings in der Pause.

*Mededeling van de personeelsafdeling: Neem regelmatig korte pauzes. Wie lang aan het scherm werkt, wordt vaak moe of uitgeput. Drink genoeg water, ook als u geen dorst heeft. Eet in de pauze iets lichts. Als u geen honger heeft, eet dan niet alleen uit trek.*

*Als u zich niet goed voelt, spreek dan alstublieft met uw teamleiding. Bij stress helpt het om vijf minuten uit te rusten of even te ontspannen. Als u gewond bent, meld dat dan meteen. Voor iedereen geldt: Er zijn geen meetings in de pauze.*

*(1) müde, (2) erschöpft, (3) Durst, (4) Pause, (5) Hunger, (6) Appetit, (7) auszuruhen, (8) entspannen, (9) verletzt, (10) keine*

#### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)



1. Wann kommt die Person ins Büro? (*Wanneer komt de persoon naar kantoor?*)
  - a. erst am Nachmittag
  - b. gegen 11:00 Uhr
  - c. um 10:00 Uhr
2. Was bestellt der Mann? (*Wat bestelt de man?*)
  - a. ein Bier
  - b. stilles Wasser
  - c. Sprudelwasser

**1-b 2-b**

#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Nach der Arbeit \_\_\_\_\_ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(Na het werk rust ik niet uit, ik ben nog te wakker.)*  
a. ruht      b. ruhe      c. ruhest      d. ruhen
2. In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(In de pauze ontspan ik niet, omdat ik geen eetlust heb.)*  
a. entspannen      b. entspanne      c. entspannt      d. entspannst
3. Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(In het weekend rusten we uit aan zee en gaan we misschien zwemmen.)*  
a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Rollenspiel - dialogen (QR: Audio)



##### a. Kurze Pause im Büro

**Laura**      *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*

**(Kollegin):**      *(Hé Mina, heb je even tijd voor een pauze?)*

**Mina (Kollegin):**      *Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft.*

*(Ja, graag. Ik ben moe en vandaag een beetje uitgeput.)*

**Laura**      *Hast du Hunger oder Durst?*

**(Kollegin):**      *(Heb je honger of dorst?)*

**Mina (Kollegin):**      *Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen.*

*(Ik heb dorst. Ik wil even gaan zitten en me ontspannen.)*

1. Warum macht Mina eine Pause?
- 

##### b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

**Jonas (Freund):**      *Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen.*

*(Sofia, heb je trek? We zouden nog iets kunnen gaan eten.)*

**Sofia (Freundin):**      *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*

*(Misschien later. Ik ben heel bezweet en behoorlijk uitgeput.)*

**Jonas (Freund):**      *Bist du verletzt oder nur müde?*

*(Ben je gewond of alleen maar moe?)*

**Sofia (Freundin):**      *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*

*(Niet gewond. Ik ben moe en wil liever thuis uitrusten.)*

1. Wie fühlt sich Sofia nach dem Sport? Nenne zwei Wörter.
-

## 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)



1. Du bist im Büro in einem langen Termin. Du hast Durst und möchtest kurz etwas trinken. Was sagst du? (Benutze: Der Durst, Wasser, kurz)

---

2. Du bist mit Kolleginnen in der Mittagspause. Du hast Hunger und willst etwas essen. Was sagst du? (Benutze: Der Hunger, etwas essen, die Pause)

---

## 7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

**Lara (Büro):** Hi! Ich mache gleich eine kleine Pause. Ich bin total **müde** und habe **Durst**. Kommst du mit in die Küche?

Wir können Wasser holen und kurz **ausruhen**. Oder wir gehen 5 Minuten raus, ein bisschen **entspannen**.

Bist du auch müde? Hast du **Hunger** oder nur **Appetit**?



**Schrijf een passende reactie:** *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

---

---

### Belangrijke werkwoorden

### Sich ausruhen (*uitrusten*)

Präsens

ich	ruhe mich aus
du	ruhst dich aus
er/sie/es	ruht sich aus
wir	ruhen uns aus
ihr	ruht euch aus
sie	ruhen sich aus

### (Sich) entspannen (*zich ontspannen*)

Präsens

entspanne mich
entspannst dich
entspannt sich
entspannen uns
entspannt euch
entspannen sich