

B1.18 Anatomie

Anatomie

<https://app.colanguage.com/nl/duits/leerplan/b1/18>



Der Muskel (<i>de spier</i>)	Die Impfung	(<i>de vaccinatie</i>)
Der Knochen (<i>het bot</i>)	Die Vorsorgeuntersuchung	(<i>het preventief onderzoek</i>)
Das Gelenk (<i>het gewricht</i>)	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen)	(<i>preventief handelen (een preventief onderzoek laten doen)</i>)
Das Organ (<i>het orgaan</i>)	Schmerzen haben	(<i>pijn hebben</i>)
Das Herz (<i>het hart</i>)	Sich verletzen	(<i>zich verwonden / zichzelf verwonden</i>)
Die Lunge (<i>de long</i>)	Sich schonen	(<i>zich sparen / rust houden</i>)
Die Leber (<i>de lever</i>)	Sich erholen	(<i>zich herstellen / uitrusten</i>)
Die Niere (<i>de nier</i>)	Sich ernähren	(<i>zich voeden / eten</i>)
Der Magen (<i>de maag</i>)	Fit bleiben	(<i>fit blijven</i>)
Der Darm (<i>de darm</i>)	Regelmäßige Bewegung	(<i>regelmatige beweging</i>)
Der Blutdruck (<i>de bloeddruk</i>)	Rauchen aufgeben	(<i>stoppen met roken</i>)
Die Entzündung (<i>de ontsteking</i>)	Gesundheitsbewusst	(<i>gezondheidsbewust</i>)
Die Diagnose (<i>de diagnose</i>)		

1. Oefeningen

1. E-Mail

U ontvangt een e-mail van uw huisartspraktijk omdat u al geruime tijd rugpijn heeft en een controleafspraak nodig hebt. Beantwoord deze en leg uw situatie nader uit, doe voorstellen voor afspraken en stel een vraag terug.



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

Schrijf een passende reactie: vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...

2. Voltooi de dialogen

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.

(Goedendag, mevrouw Dr. Keller, ik heb sinds een paar weken hevige pijn in de onderrug, vooral na een lange dag achter de computer.)

Hausärztin Dr. Keller: 1. _____

(Goedendag, gaat u zitten alsstuhlieft; zit u veel voor uw werk, of tilt u ook zware dingen?)

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.

(Ik werk als projectleider, ik zit bijna de hele dag. Mijn rugspieren voelen erg gespannen en soms trekt het door naar de wervelkolom.)

Hausärztin Dr. Keller:	2. _____	(Ik zal u zo onderzoeken, vooral de wervelkolom, de gewrichten in de heup en de spieren in de onderrug. Daarna meten we ook even uw bloeddruk.)
Patient:	Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.	(Oké, ik maak me een beetje zorgen dat het misschien een hernia of een ontsteking is.)
Hausärztin Dr. Keller:	3. _____	(Op dit moment lijkt het meer op een sterke verkramping van spieren en pezen, niets acuut. Maar we moeten het serieus nemen en voorkomen dat het chronisch wordt.)
Patient:	Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?	(Wat raadt u mij concreet aan zodat ik kan herstellen en de pijn weggaat?)
Hausärztin Dr. Keller:	4. _____	(Ik schrijf u eerst fysiotherapie voor voor de rugspieren, lichte pijnstillers indien nodig. U zou op kantoor op een goede houding moeten letten, regelmatig opstaan, bewegen en misschien beginnen met rugtraining.)

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.	(Mevrouw Brandt, ik had laatst bij de check-up licht verhoogde bloeddruk en mijn huisarts zei dat ik beter op hart en lever moet letten, vooral door gezonder te eten.)
Ernährungsberaterin:	5. _____	(Dat is een goed moment om iets te veranderen. Hoe ziet uw voeding er op dit moment uit: eet u veel vlees, suiker of kant-en-klaarproducten?)
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.	(Eerlijk gezegd eet ik vaak snel in de kantine, weinig groente, veel koffie en 's avonds nog snacks. Mijn maag en darmen reageren soms met pijn of een vol gevoel.)
Ernährungsberaterin:	6. _____	(Dat belast het hart, de lever en ook de nieren; bovendien verzwakt het op den duur de afweer. We proberen nu meer verse groenten, volkorenproducten en goede vetten toe te voegen en alcohol te verminderen.)
Klient:	Ich mache mir auch Sorgen um meine Haut, die ist in letzter Zeit schlecht, hängt das wirklich mit der Ernährung zusammen?	(Ik maak me ook zorgen om mijn huid; die is de laatste tijd slecht. Hangt dat echt samen met de voeding?)

Ernährungsberaterin: 7. _____

(Ja, vaak wel. Als maag en darmen overbelast zijn, zie je dat aan de huid. Een uitgebalanceerde voeding en voldoende water helpen het hele organisme te herstellen.)

Klient: *Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme?*
Ernährungsberaterin: 8. _____

(En hoe kan ik concreet voorkomen dat ik later geen problemen met hart of gewrichten krijg?)

1. Guten Tag, setzen Sie sich bitte; sitzen Sie beruflich viel, oder haben 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. Schrijf 8-10 zinnen over hoe jij persoonlijk op je lichaam let of hoe je dat in de toekomst beter wilt doen, en verwijst daarbij naar enkele aanbevelingen uit de kolom.

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