

B1.18 Anatomie

Anatomia

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/b1/18>



Der Muskel (Mięsień)	Die Vorsorgeuntersuchung	(Badanie kontrolne)
Der Knochen (Kość)	Die Diagnose	(Diagnoza)
Das Gelenk (Staw)	Schmerzen haben	(Od odczuwać ból)
Das Organ (Narzad)	Sich verletzen	(Zranić się)
Das Herz (Serce)	Sich schonen	(Oszczędzać sie)
Die Lunge (Płuco)	Sich erholen	(Odpocząć)
Die Leber (Wątroba)	Sich ernähren	(Odżywiać się)
Die Niere (Nerka)	Vorsorgen (eine Vorsorgeuntersuchung machen)	(Profilaktyka (wykonać badanie kontrolne))
Der Magen (Żołądek)	Rauchen aufgeben	(Rzucić palenie)
Der Darm (Jelito)	Fit bleiben	(Pozostać w formie)
Der Blutdruck (Ciśnienie krwi)	Regelmäßige Bewegung	(Regularna aktywność fizyczna)
Die Entzündung (Zapalenie)	Gesundheitsbewusst	(Świadomy zdrowotnie)
Die Impfung (Szczepienie)		

1. Ćwiczenia

1. E-Mail

Otrzyma Pan/Pani e-mail z Państwa przychodni rodzinnej, ponieważ od pewnego czasu ma Pan/Pani bóle pleców i potrzebuje kontroli. Proszę odpowiedzieć i dokładniej wyjaśnić swoją sytuację, zaproponować terminy wizyty oraz zadać pytanie zwrotne.



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

Napisz odpowiednią odpowiedź: vielen Dank für Ihre E-Mail. Im Moment ... / am liebsten könnte ich am ... um ... Uhr kommen. / außerdem habe ich noch eine Frage zu ...

2. Uzupełnij dialogi

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.

(Dzień dobry, pani dr Keller, od kilku tygodni mam silne bóle w dolnej części pleców, zwłaszcza po długim dniu przy komputerze.)

Hausärztin Dr. Keller: 1. _____

(Dzień dobry, proszę usiąść; czy dużo pan siedzi w pracy, czy też podnosi pan ciężkie przedmioty?)

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.

(Pracuję jako kierownik projektu, siedzę prawie cały dzień, mięśnie pleców są bardzo napięte i czasami ból promieniuje aż do kręgosłupa.)

Hausärztin Dr. Keller:	2. _____	(Zaraz pana zbadałam — przede wszystkim kręgosłup, stawy w okolicy bioder i mięśnie w dolnej części pleców; dodatkowo zmierzymy krótko ciśnienie krwi.)
Patient:	Okay, ich mache mir ein bisschen Sorgen, dass vielleicht ein Bandscheibenvorfall oder eine Entzündung da ist.	(OK, trochę się martwię, że może to być przepukлина międzykręgowa albo stan zapalny.)
Hausärztin Dr. Keller:	3. _____	(Na razie wygląda to raczej na silne napięcie mięśni i ścięgien, nic ostrego, ale powinniśmy potraktować to poważnie i zapobiegać, żeby nie stało się przewlekłe.)
Patient:	Was empfehlen Sie mir denn konkret, damit ich mich erhole und die Schmerzen weggehen?	(Co konkretnie mi panie zaleca, żeby odpocząć i pozbyć się bólu?)
Hausärztin Dr. Keller:	4. _____	(Najpierw przepiszę panu fizjoterapię na mięśnie pleców, łagodne leki przeciwbiotowe w razie potrzeby; w pracy proszę zwracać uwagę na prawidłową postawę, regularnie wstawać, ruszać się i rozważyć rozpoczęcie ćwiczeń wzmacniających plecy.)

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.	(Pani Brandt, niedawno przy badaniu kontrolnym miałem nieco podwyższone ciśnienie i moja lekarka powiedziała, że powiniensem lepiej dbać o serce i wątrobę, zwłaszcza przez zdrowe odżywianie.)
Ernährungsberaterin:	5. _____	(To dobry moment, żeby coś zmienić; jak wygląda pana dieta teraz — czy je pan dużo mięsa, słodyczy lub produktów gotowych?)
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.	(Szczerze mówiąc często jem szybko w stołówce, mało warzyw, dużo kawy i wieczorem przekąski; mój żołądek i jelita czasem reagują bólem lub uczuciem ciężkości.)
Ernährungsberaterin:	6. _____	(To obciąża serce, wątrobę i też nerki; ponadto osłabia układ odpornościowy na dłuższą metę. Spróbujemy wprowadzić więcej świeżych warzyw, pełnoziarnistych produktów i zdrowych tłuszczy oraz ograniczyć alkohol.)

Klient: Ich mache mir auch Sorgen um meine Haut, die ist in letzter Zeit schlecht, hängt das wirklich mit der Ernährung zusammen? (Martwię się też o moją skórę, która ostatnio jest w złej kondycji — czy to naprawdę może mieć związek z diety?)

Ernährungsberaterin: 7. _____ (Tak, często tak bywa — gdy żołądek i jelita są przeciążone, widać to na skórze. Zrównoważona dieta i odpowiednia ilość wody pomagają całemu organizmowi się zregenerować.)

Klient: Und wie kann ich konkret vorbeugen, damit ich später keine Probleme mit Herz oder Gelenken bekomme? (A jak mogę konkretnie zapobiegać, żeby później nie mieć problemów z sercem czy stawami?)

Ernährungsberaterin: 8. _____ (Ruszaj się regularnie, wzmacniaj mięśnie i układ kostny, gotuj częściej samodzielnie i planuj stałe posiłki — wtedy dużo łatwiej jest utrzymać zdrowie na dłuższą metę.)

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. Napisz 8-10 zdań o tym, jak osobiście dbasz o swoje ciało lub jak chciał(a)byś to poprawić w przyszłości, i odnieś się przy tym do kilku zaleceń z kolumny.

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