|  |  |
| --- | --- |
| actividad (f) sendentaria | sitzende Tätigkeit |
| adecuado/-a | geeignet, angemessen |
| adelgazar | abnehmen |
| agotado/-a / agotamiento (m) | erschöpft / Erschöpfung |
| alimentación (f) / alimento (m) | Ernährung / Nahrung |
| alimentarse | sich ernähren |
| ambulancia (f) | Rettung |
| asma (m) | Asthma |
| aspecto (m) físico / apariencia (f) / *pinta ugs. (f)* | Aussehen |
| bajo/-a / alto/-a en calorías | mit wenig / viel Kalorien |
| bizco/-a | schielend |
| calmante (m) / calmar | Beruhigungsmittel / beruhigen |
| cáncer (m) | Krebs |
| caries (f) | Karies |
| centro de salud | Ärztezentrum |
| ciego/-a | blind |
| cirujano/-a | Chirurg / Chirurgin |
| coger aire | Luft holen |
| cojo/-a | hinkend |
| columna (f) (vertebral) | Wirbelsäule |
| comida (f) rápida / comida basura | Fastfood / Junkfood |
| (hora de) consulta (f) | Sprechstunde, Praxis |
| contagiar / contagioso/-a | anstecken, ansteckend |
| contenido (m) calórico | Kaloriengehalt |
| curar / cura (f) | heilen / Kur |
| débil / frágil / debilidad (f) / fragilidad (f) | schwach, zerbrechlich / Schwäche |
| debilitar / fragilitar | schwächen |
| delgado/-a, flaco/-a | dünn, schlank |
| depender de | abhängig sein von |
| deshidratación (f) | [Dehydrierung](http://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/deutsch-spanisch/Dehydrierung) |
| desmayo (m) | Ohnmacht |
| desamayarse / perder el conocimiento (m) | ohnmächtig, bewusstlos werden |
| diarrea (f) | Durchfall |
| digerir / digestión (f) | verdauen / Verdauung |
| discapacitado/-a | körperlich eingeschränkt |
| dolor (m) de oído / de muela / de garganta | Ohren-, Zahn-, Halsschmerzen |
| eficaz / eficacia (f) | Wirksam/ Wirksamkeit |
| ejercitar los músculos | die Muskeln trainieren |
| el alma (f) | Seele |
| el hambre (f) / tener mucha hambre | Hunger / großen Hunger haben |
| eliminación (f) | Ausscheidung, Beseitigung |
| eliminar toxinas (f) | Gifte ausscheiden |
| emborracharse / estar borracho/-a | sich betrinken, betrunken sein |
| enfermar de | erkranken an |
| enfermedad (f) cardiovascular | Herz- und Gefäßkrankheit |
| enfermero/-a | Krankenpfleger / Krankenschwester |
| engordar / ponerse gordo | zunehmen / dick werden |
| envejecimiento prematuro | frühzeitiges Altern |
| escalofrío (m) | Schüttelfrost |
| estar a dieta (f) / a régimen (m) | auf Diät sein |
| estar acostumbrado/-a a | gewöhnt sein an |
| estar bueno/-a / malo/-a | gesund / krank sein (bei Personen) |
| estar inconsciente | bewusstlos sein |
| estar loco/-a / volverse loco | verrückt sein / verrückt werden |
| estar resfriado/-a / constipado/-a | erkältet / verschnupft sein |
| estornudar | niesen |
| fibra (f) | Ballaststoff, Faser |
| físico/-a | körperlich |
| fortelecer | kräftigen |
| fuerte / fuerza (f) | kräftig / Kraft |
| gimnasio (m) / hacer gimnasia (f) | Turnhalle / Gymnastik machen |
| gordo/-a / obeso/-a | dick |
| grasa (f) / grasiento/-a | Fett / fett |
| grasa (f) saturada | gesättigte Fettsäure |
| grave / leve | ernst, schlimm / leicht |
| hábitos (m) alimenticios | Essensgewohnheiten |
| hambriento/-a | hungrig |
| herir / herida (f) | verletzen / Verletzung |
| hinchado,a | (an)geschwollen |
| homeópata / homeopatía (f) | Homöopath / Homöopathin / Homopathie |
| inflamado/-a | entzündet |
| infusión (f) | Kräutertee |
| insolación (f) | Sonnenstich |
| jarabe (m) | (Husten-)Sirup |
| maligno/-a / benigno/-a | bösartig / gutartig |
| manco/-a | einarmig |
| manía (f) / maniático/-a de… | Wahn / “Freak” von … |
| mantenerse en forma (f) / estar en forma | sich fit halten / fit sein |
| marearse / estar mareado/-a | schwindlig sein |
| masaje (m), masajista | Massage / Masseur / Masseurin |
| médico (m) de cabecera | Hausarzt |
| mudo/-a | stumm |
| nutriente (m) | nahrhaft / Nahrungsmittel |
| ortopeda | Orthopäde / Orthopädin |
| padecer / sufrir (de) obesidad | an Fettleibigkeit leiden |
| pedir cita | einen Termin vereinbaren |
| perezoso/-a | faul |
| perjudicar, dañar / hacer daño a alg./ dañar | schaden, jemandem weh tun |
| pesadilla (f) | Albtraum |
| picar / picadura (f) | stechen (Mosquito) / Stich |
| ponerse / caer enfermo | krank werden |
| prevención (f) / prevenir | Vorbeugung / vorbeugen |
| psicólogo,a / psiquiatra /(p)síquico/-a | Psychologe / Psychologin / Psychiater / Psychiaterin /psychisch |
| punto (m) débil | Schwäche |
| quemadura (f) de sol | Sonnenbrand |
| quemar | verbrennen |
| radiografía (f) | Röntgen |
| recomendable / aconsejable | empfehlenswert / ratsam |
| recomendación (f) / consejo (m) | Empfehlung / Rat |
| recomendar / aconsejar | empfehlen / (be-)raten |
| remedio (m) | (Heil-)mittel |
| salud (f) / sanidad (f) | Gesundheit / Gesundheitswesen |
| salud mental | geistige Gesundheit |
| sano/-a / saludable | gesund |
| seguro (m) médico | Kramkenversicherung |
| ser adicto/-a a | süchtig sein |
| ser rico/-a en vitaminas | reich an Vitaminen sein |
| SIDA (m) | Aids |
| [sistema](http://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/spanisch-deutsch/sistema) (m) [cardiocirculatorio](http://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/spanisch-deutsch/cardiocirculatorio) | Herz-Kreislaufsystem |
| sordo/-a | taub |
| sudar | schwitzen |
| temblar | zittern |
| tener un catarro / un resfriado | eine Erkältung haben |
| tensión (f) arterial | Blutdruck |
| terapeuta | Therapeut / Therapeutin |
| toser / tos (f) | husten / der Husten |
| tratamiento (m) | Behandlung |
| urgente / urgencias (f) | dringend / Notaufnahme |
| vacunar / vacuna (f) | impfen / Impfung |
| vegano/-a | vegan |
| vegetariano/-a | vegetarisch |
| vomitar | erbrechen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Frases útiles** |  |
| ¡Que se mejore! | Gute Besserung! |
| ¿Qué cara pones? | Was machst du für ein Gesicht? |
| Depende. | Je nach dem. / Kommt drauf an. |
| Estoy agotado/-a / hecho/-a polvo. | Ich bin ausgelaugt / erschöpft / kaputt. |
| Hay que pedir cita. | Man muss einen Termin holen. |
| Jorge se ha vuelto loco. | Jorge ist verrückt geworden. |
| llevar una vida sana | ein gesundes Leben führen |
| Me cansa. | Es macht mich müde. |
| Me da pereza moverme. | Ich habe keine Lust mich zu bewegen. |
| ¿Qué te ocurre? | Was hast du? Was fehlt dir? |
| Me duele la cabeza / Me duelen las muelas. | Mir tut der Kopf weh. / Ich habe Zahnschmerzen. |
| Me ha picado un mosquito. | Eine Mücke hat mich gestochen. |
| Me he cargado de energías. | Ich hab mich gestärkt / mit Energien aufgeladen. |
| Me he dado en la cabeza. | Ich hab mich am Kopf gestoßen. |
| Me he hecho daño en la cabeza. | Ich habe mir am Kopf weh getan. |
| Me mareo. | Mir ist schwindlig. |
| Me pica la cabeza. | Der Kopf juckt. |
| No queda otro remedio. | Da bleibt nichts anderes übrig |
| pasar la noche en vela | die Nacht schlaflos verbringen |
| ser rico/-a en vitaminas | reich an Vitaminen sein |
| ser / resultar herido/-a | verletzt werden |
| Tengo la nariz tapada. | Ich habe eine verstopfte Nase. |
| Tienes buena / mala cara. | Du siehst gut / schlecht aus. |

A2

Themenbereich 1: Familie und Freunde