

Lektion 19

Befinden und Gesundheit / Well-Being and Health


Willkommen zu Lektion 19!

In der heutigen Lektion lernen Sie, nach dem körperlichen und seelischen Befinden zu fragen und darüber zu sprechen. Sie erfahren, wie man häufige Beschwerden oder Krankheiten benennt und wie man auf einfühlsame Weise Genesungswünsche ausdrückt.

In today's lesson, you will learn how to ask and talk about physical and emotional well-being. You will find out how to name common ailments or illnesses and how to express get-well wishes in an empathetic way.

WIEDERHOLUNG

137. Welche Aussage ist korrekt? Lesen Sie die E-Mail und kreuzen Sie an.

**Anna**
an Maria Lopez ▾Do., 15. Okt., 10:24 (vor 2 Stunden)

Liebe Maria!

Vielen Dank für deine E-Mail. Es hat mich gefreut, von dir zu hören. Ich komme gerne nach Neustadt und besuche dich. Unter der Woche arbeite ich aber leider. Dienstag passt mir also nicht. Ich habe aber am Wochenende Zeit. Wie passt es bei dir am Sonntag? Das Wetter wird hervorragend.

Freue mich auf deine Antwort.

Beste Grüße
Anna

...

a. Maria möchte Anna besuchen.	<input type="checkbox"/>
b. Anna hat am Dienstag Zeit.	<input type="checkbox"/>
c. Maria hat am Wochenende keine Zeit.	<input type="checkbox"/>
d. Das Wetter wird am Wochenende sehr gut.	<input type="checkbox"/>

Allgemeines Befinden / General Well-Being

Da die bereits bekannte Floskel „Wie geht’s?“ eine eher formale Angelegenheit ist, bei der nicht unbedingt nach dem tatsächlichen Befinden gefragt wird, können stattdessen die folgenden Formulierungen verwendet werden, um gezielt das körperliche oder seelische Befinden zu erfragen oder anzugeben.

Since the familiar phrase „Wie geht’s?“ is often a more formal or routine expression that doesn’t necessarily inquire about someone’s actual condition, the following phrases can be used instead to ask about or describe one’s physical or emotional well-being more specifically.

Wie fühlst du dich?	How feel you yourself?	How do you feel?
Wie fühlen Sie sich?	How feel You yourself?	How do you feel?
Ich fühle mich (nicht) gut.	I feel myself (not) good.	I (don’t) feel well.

Tab. 19.1: Allgemeines Befinden erfragen und ausdrücken

Die folgenden Ausdrücke helfen dabei, einen Mittelwert zwischen „gut“ und „nicht gut“ darzulegen. Allerdings sollten Sie beachten, dass derartige Aussagen den Eindruck erwecken können, dass Sie noch weitere Anmerkungen zu Ihrem Befinden machen möchten.

The following expressions help convey something between „gut“ and „nicht gut“. However, you should be aware that such statements may give the impression that you want to say more about how you’re feeling.

(Mir geht es) soso.	(Me goes it) soso.	I’m feeling so-so.
(Mir geht es) so lala.	(Me goes it) [soso].	I’m feeling so-so.
(Mir geht es) ganz gut.	(Me goes it) [quite] good.	I’m quite good.

Tab. 19.2: Allgemeines Befinden – differenzierte Angabe

Die folgenden Fragen werden vor allem in medizinischen Kontexten verwendet, um nach spezifischen Beschwerden oder Anliegen zu fragen.

The following questions are primarily used in medical contexts to ask about specific symptoms or concerns.

Was hast du?	What have you?	What's wrong?
Was haben Sie?	What have You?	What's wrong?
Was fehlt dir?	What [is missing] you?	What's the matter?
Was fehlt Ihnen?	What [is missing] You?	What's the matter?

Tab. 19.3: Beschwerden erfragen

Passende Antwortmöglichkeiten finden Sie in den nächsten Abschnitten.

Suitable possible answers can be found in the following sections.

Psychisches Befinden ausdrücken / Expressing Mental or Emotional Well-Being

Zur Beschreibung des mentalen oder seelischen Befindens können die folgenden Ausdrücke genutzt werden, die häufige Gefühlslagen abdecken.

The following expressions can be used to describe mental or emotional well-being, covering common emotional states.

Ich bin glücklich.	I am lucky.	I'm happy.
Ich bin zufrieden.	I am content.	I'm content.
Ich bin verärgert.	I am upset.	I'm upset.
Ich bin traurig.	I am sad.	I'm sad.

Tab. 19.4: Psychisches Befinden ausdrücken

Physisches Befinden ausdrücken / Expressing Physical Well-Being

Einige der häufigsten körperlichen Zustände lassen sich mit folgenden Wendungen wiedergeben.

Some of the most common physical conditions can be expressed using the following phrases.

Ich bin/fühle mich fit.	I am/feel myself fit.	I am/feel fit.
Ich bin/fühle mich ausgeruht.	I am/feel myself rested.	I am/feel rested.
Ich bin/fühle mich müde.	I am/feel myself tired.	I am/feel tired.

Ich bin/fühle mich gestresst.	I am/feel myself stressed.	I am/feel stressed.
--------------------------------------	----------------------------	---------------------

Tab. 19.5: Physisches Befinden ausdrücken



The phrase „Ich fühle mich ...“ is not commonly used to describe emotional or mental states.

Krankheit und Beschwerden / Illness and Symptoms

Bei gesundheitlichen Beschwerden können Sie auf diese Standardformulierungen zurückgreifen. Sie ermöglichen eine erste Beschreibung Ihres Zustands.

In case of health-related issues, you can use these standard phrases. They allow you to give an initial description of your condition.

Ich bin/fühle mich krank.	I am/feel myself sick.	I'm sick.
Ich habe Schmerzen.	I have pain.	I have pain.

Tab. 19.6: Krankheit und Beschwerden nennen

Das Wort „Schmerzen“ kann zur Bildung von Komposita genutzt werden, um die Beschwerden zu konkretisieren.

The word „Schmerzen“ can be used to form compound words in order to specify the type of discomfort.

Ich habe Kopfschmerzen.	I have head-pain.	I have a headache.
Ich habe Bauchschmerzen.	I have stomach-pain.	I have a stomachache.

Tab. 19.7: Beschwerden benennen – „Ich habe ...-schmerzen.“

Alternativ kann auch das Verb „wehtun“ genutzt werden. In diesem Fall bildet der schmerzende Körperteil das Subjekt des Satzes.

Alternatively, the verb „wehtun“ can be used as well. In this case, the aching body part becomes the subject of the sentence.

Mein Kopf tut weh.	My head does ache.	My head hurts.
Meine Füße tun weh.	My feet do ache.	My feet hurt.

Tab. 19.8: Beschwerden benennen – „... tut/tun weh.“

Für die Angabe weiterer typischer Symptome und Krankheitsbilder können Sie sich an den folgenden Sätzen orientieren.

To describe additional common symptoms and medical conditions, you can refer to the following example sentences.

Ich habe eine Erkältung.	I have a cold.	I have a cold.
Ich habe eine Grippe.	I have a flu.	I have the flu.
Ich habe Fieber.	I have fever.	I have a fever.
Ich habe Husten.	I have cough.	I have a cough.
Ich habe Schnupfen.	I have [runny nose].	I have a runny nose.

Tab. 19.9: Krankheiten und Symptome benennen

Die folgenden Formulierungen sind gängige Floskeln, um Genesungswünsche auszudrücken.

The following phrases are common expressions used to convey get-well wishes.

Gute Besserung!	Good bettering!	Get well soon!
Ich hoffe, es geht dir/ Ihnen bald besser.	I hope, it goes you/You soon better.	I hope, you'll feel better soon.
Ruh dich aus und erhol dich gut.	Rest yourself out and recover yourself good.	Get rest and recover well.
Ruhen Sie sich aus und erholen Sie sich gut.	Rest You yourself out and recover You yourself good.	Get rest and recover well.

Tab. 19.10: Genesungswünsche



In addition to the phrases from Table 19.10, it is also common to wish someone „Gesundheit!“ („Health!“) when they sneeze. However, in many places, this is no longer considered good manners; instead, it is seen as more polite to say nothing and for the person who sneezes to excuse themselves. Whether or not people still say „Gesundheit!“ often depends on the social context and personal habit. However, those who excuse themselves are always on the safe side.

HÖREN UND LESEN

Hören und lesen Sie den folgenden Dialog und beantworten Sie anschließend die Fragen in ganzen Sätzen.

Audio 19.11 Ich habe Fieber und Husten.

Jakob: Hey! Wie geht es dir?
Anna: Hallo! Ja, so lala. Ich bin ein bisschen krank.
Jakob: Ja? Was hast du denn?
Anna: Ich habe Fieber und Husten.
Jakob: Wie lange bist du schon krank?
Anna: Ich habe seit ein paar Tagen Husten und seit gestern Fieber.
Jakob: Warst du schon beim Arzt?
Anna: Ja, gestern. Der Arzt sagt, es ist eine Erkältung.
Jakob: Das ist schade. Dann gute Besserung! Erhol dich gut.
Anna: Vielen Dank.

Wie geht es Anna?

Was fehlt Anna?

War Anna schon beim Arzt?

ÜBUNGEN

138. Bilden Sie Sätze und schreiben Sie sie als Antworten zu den Fragen. Verwenden Sie alle Wörter. (Tipp: Suchen Sie die Subjekte und die Verben zuerst.)

eine	nicht	habe	fühle	Erkältung	mich	Ich
gut	geht	es	Ich	lala	Mir	so

1. Wie fühlst du dich? _____
2. Wie geht es Ihnen? _____
3. Was fehlt dir? _____

139. Erkennen Sie die folgenden Adjektive wieder? Schreiben Sie sie richtig.


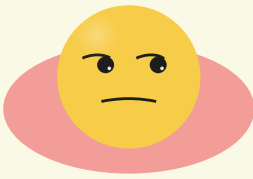


1. Ich fühle mich _____. (ksasle)
2. Ich fühle mich _____. (goßarrigt)
3. Ich fühle mich _____. (fatianstsch)
4. Ich fühle mich _____. (hovraergernd)

140. Ergänzen Sie die Lücken. Es passen nur sechs Wörter.

*ohne, soso, fit, schwierig, ausgeruht, früher
müde, weh, tun, regnerisch, krank, gestresst*

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mir geht es _____. | 4. Ich fühle mich _____. |
| 2. Ich fühle mich _____. | 5. Ich fühle mich _____. |
| 3. Ich fühle mich _____. | 6. Ich fühle mich _____. |

141. Was passt zum Bild? Vervollständigen Sie die Sätze.

	
1. Ich bin _____.	3. Ich bin _____.
	
2. Ich bin _____.	4. Ich bin _____.

142. Ergänzen Sie die Lücken.

1. Ich habe _____ (pain).
2. Ich habe _____ (headache).
3. Ich habe _____ (stomachache).
4. Mein _____ (head) tut weh.
5. Meine _____ (feet) tun weh.
6. Ich habe eine _____ (cold).
7. Ich habe eine _____ (flu).
8. Ich habe _____ (fever).
9. Ich habe _____ (cough).
10. Ich habe _____ (runny nose).