day 36 the body

Name the parts of the body and describe them with the right adjective endings: eine kalte Nase, mit kalten Fingern.

At the doctor's, at the gym and in small talk about aches you need the body words, and every description needs an adjective ending that fits.

words

word	meaning	example
die Brust	chest; breast (pl. Brüste)	Ich habe Schmerzen in der Brust. I have a pain in my chest.
die Schulter	shoulder (pl. Schultern)	Mein Rücken und meine Schulter tun weh. My back and my shoulder hurt.
der Finger	finger (pl. Finger)	Zeig bitte mit dem Finger auf das Foto. Please point at the photo with your finger.
das Knie	knee (pl. Knie)	Beim Laufen tut mir das Knie weh. My knee hurts when I run.
der Knochen	bone (pl. Knochen)	Der Hund hat einen großen Knochen. The dog has a big bone.
der Muskel	muscle (pl. Muskeln)	Nach dem Sport tun mir alle Muskeln weh. After sport all my muscles hurt.
die Haut	skin (pl. Häute)	Meine Haut ist im Winter trocken. My skin is dry in winter.
die Nase	nose (pl. Nasen)	Meine Nase ist rot, ich bin erkältet. My nose is red, I have a cold.
die Lippe	lip (pl. Lippen)	Sie hat rote Lippen. She has red lips.
der Nerv	nerve (pl. Nerven)	Der Lärm geht mir auf die Nerven. The noise gets on my nerves.
das Herz	heart (pl. Herzen)	Mein Herz ist gesund, sagt der Arzt. My heart is healthy, says the doctor.
atmen	to breathe	Ich kann nicht gut atmen. I can't breathe well.
schwitzen	to sweat	Im Sommer schwitze ich viel. In summer I sweat a lot.
blass	pale	Du siehst blass aus. Bist du krank? You look pale. Are you ill?
schlank	slim, slender	Er ist groß und schlank. He is tall and slim.
die Kraft	strength, power (pl. Kräfte)	Nach der Krankheit habe ich keine Kraft. After the illness I have no strength.
die Form	form, shape; fitness (pl. Formen)	Ich will wieder in Form kommen. I want to get back in shape.
die Bewegung	movement, exercise (pl. Bewegungen)	Ich brauche mehr Bewegung, ich sitze den ganzen Tag. I need more exercise, I sit all day.
bewegen	to move (something)	Kannst du den Arm bewegen? Can you move your arm?
spüren	to feel, to sense	Ich spüre meine Füße nicht mehr, so kalt ist es. I can't feel my feet any more, it's so cold.

pattern adjective endings everywhere

der / die / das | **kalte / kalten** | **Hand**

After der, die, das the adjective ends only in -e or -en: die kalte Nase, mit der kalten Nase. After ein, mein, kein it shows the gender where the article does not: ein dicker Finger, ein dickes Knie, eine kalte Nase. With no article the adjective takes the article's ending: kalte Hände, mit kalten Fingern. In the dative plural it is always -en.

Er hat einen starken Rücken. He has a strong back.

Ich habe eine kalte Nase. I have a cold nose.

Sie hat rote Lippen. She has red lips.

Mit warmen Händen schreibt es sich besser. It's easier to write with warm hands.

dialogue the body in class

weber Guten Abend! Heute sprechen wir über den Körper. Ich zeige, Sie sagen das Wort. Yuki, bitte.
Good evening! Today we're talking about the body. I point, you say the word. Yuki, please.

yuki Das ist die Schulter, und das ist die Brust. Und hier sind die Finger.
That's the shoulder, and that's the chest. And here are the fingers.

weber Sehr gut! Tom, wie heißt das hier?
Very good! Tom, what's this called?

tom Das Knie! Und es tut weh, Frau Weber. Gestern habe ich Fußball gespielt, und heute spüre ich jeden Muskel.
The knee! And it hurts, Frau Weber. Yesterday I played football, and today I can feel every muscle.

weber Sie sehen blass aus, Tom. Bewegung ist gesund, aber zu viel Sport kann Probleme verursachen.
You look pale, Tom. Exercise is healthy, but too much sport can cause problems.

anna Im Winter friere ich schnell, meine Haut ist trocken, und meine Nase ist immer kalt.
In winter I get cold quickly, my skin is dry and my nose is always cold.

weber Und innen im Körper? Wer weiß es? Anna?
And inside the body? Who knows? Anna?

anna Innen sind die Knochen, die Muskeln, die Nerven und das Herz. Beim Sport schwitzt man.
Inside are the bones, the muscles, the nerves and the heart. When you do sport you sweat.

tom Ich bin nicht in Form. Nach zehn Minuten habe ich keine Kraft mehr.
I'm not in shape. After ten minutes I have no strength left.

yuki Du musst dich jeden Tag ein bisschen bewegen, Tom. Dann kommst du wieder in Form.
You have to move a bit every day, Tom. Then you'll get back in shape.

weber Genau! Und jetzt schreiben Sie bitte zehn Wörter auf, mit dem richtigen Artikel.
Exactly! And now please write down ten words, with the right article.

spell it cover the word, write it, check

chest; breast	**die Brust**
shoulder	**die Schulter**
finger	**der Finger**
knee	**das Knie**

bone	**der Knochen**
muscle	**der Muskel**

good to know · Body words are easy to confuse with idioms: Das geht mir auf die Nerven means “that gets on my nerves”, and in Form sein means “to be fit”. Say Ich putze mir die Zähne and Ich wasche mir die Hände: with body parts German uses mir or dir (the dative), not mein. Learn each body word with its article: die Schulter, der Finger, das Knie. The plural is often the same as the singular (die Finger) or ends in -n (die Schultern). Small table, adjective endings. After der/die/das: der kalte Finger, die kalte Hand, das kalte Knie; dative: mit dem kalten Finger, mit der kalten Hand; genitive: des kalten Fingers. After ein: ein kalter Finger, eine kalte Hand, ein kaltes Knie; dative: mit einem kalten Finger, mit einer kalten Hand. After viele, einige and with no article in the plural: viele kalte Finger, mit kalten Fingern. After alle the ending is -en: alle kalten Finger.

From head to knee, you can now say what hurts and describe how it looks. Good for the doctor, good for small talk, good for you.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 37 at the doctor's

Talk about a visit to the doctor's and say what will happen: Es wird bald besser werden.

Sooner or later you will be a patient in Germany. With these words you understand the doctor, the prescription and the leaflet, and with werden you can promise, plan and guess.

words

word	meaning	example
die Untersuchung	examination, check-up (pl. Untersuchungen)	Die Untersuchung dauert zehn Minuten. The examination takes ten minutes.
verschreiben	to prescribe	Der Arzt hat mir Tropfen verschrieben. The doctor prescribed me drops.
die Spritze	injection, jab; syringe (pl. Spritzen)	Keine Angst, die Spritze tut kaum weh. No fear, the injection hardly hurts.
die Salbe	ointment, cream (pl. Salben)	Die Salbe hilft gegen den Schmerz. The ointment helps against the pain.
das Pflaster	plaster, band-aid (pl. Pflaster)	Ich brauche ein Pflaster für meinen Finger. I need a plaster for my finger.
das Schmerzmittel	painkiller (pl. Schmerzmittel)	Nimm ein Schmerzmittel, wenn du Kopfschmerzen hast. Take a painkiller if you have a headache.
der Tropfen	drop; drops (medicine) (pl. Tropfen)	Die Tropfen nimmst du morgens und abends. You take the drops in the morning and in the evening.
die Therapie	therapy, treatment (pl. Therapien)	Sie macht jede Woche eine Therapie. She has therapy every week.
die Infektion	infection (pl. Infektionen)	Ich habe eine Infektion und muss zu Hause bleiben. I have an infection and have to stay at home.
das Virus	virus (pl. Viren)	Ein Virus macht mich krank. A virus is making me ill.
der Schnupfen	cold, runny nose (pl. Schnupfen)	Ich habe Schnupfen und Husten{husten=cough}. I have a cold and a cough.
die Versichertenkarte	health insurance card (pl. Versichertenkarten)	Bitte zeigen Sie Ihre Versichertenkarte. Please show your insurance card.
der Patient	patient (pl. Patienten)	Der nächste Patient, bitte! The next patient, please!
die Klinik	clinic, hospital (pl. Kliniken)	Er liegt in einer Klinik in Berlin. He is in a clinic in Berlin.
operieren	to operate (on)	Der Arm muss operiert werden. The arm has to be operated on.
behandeln	to treat	Die Ärztin behandelt mich seit einer Woche. The doctor has been treating me for a week.
einnehmen	to take (medicine)	Nehmen Sie die Tropfen dreimal täglich ein. Take the drops three times a day.
die Besserung	improvement, recovery	Gute Besserung! Ich hoffe, du bist bald gesund. Get well soon! I hope you'll be better soon.

voraussichtlich	probably, expected	Du bist voraussichtlich in drei Tagen wieder gesund. You'll probably be well again in three days.
enthalten	to contain	Der Saft enthält viel Zucker. The juice contains a lot of sugar.

pattern the future with werden

ich werde / du wirst / es wird **...** **Infinitiv**

The future is werden in the second place and the infinitive at the very end: Es wird besser werden. Use it for promises (Ich werde die Tropfen einnehmen), for plans you are sure of, and for guesses about the present (Er wird wohl krank sein). Conjugation: ich werde, du wirst, er wird, wir werden, ihr werdet, sie werden.

Es wird schon besser werden. It'll get better, you'll see.

Du wirst bald wieder gesund sein. You'll be well again soon.

Ich werde die Tropfen jeden Tag einnehmen. I will take the drops every day.

Er wird wohl eine Infektion haben. He probably has an infection.

dialogue at the doctor's

mia Anna, hast du ein Pflaster? Ich habe mich am Papier in den Finger geschnitten.
Anna, do you have a plaster? I've cut my finger on the paper.

anna Ja, hier, bitte. Das ist nicht schlimm. Ich war heute Morgen beim Arzt, deshalb bin ich so spät.
Yes, here you are. It's not serious. I was at the doctor's this morning, that's why I'm so late.

mia Was hast du denn? Du siehst blass aus.
What's wrong with you? You look pale.

anna Seit drei Tagen habe ich Schnupfen, und meine Nase ist ganz rot. Gestern habe ich im Bett sogar gefroren und hatte auch Fieber.
I've had a cold for three days, and my nose is all red. Yesterday I even froze in bed and had a temperature too.

mia Und was hat die Ärztin gesagt?
And what did the doctor say?

anna Nach der Untersuchung hat sie gesagt: Das ist nur ein Virus, keine schlimme Infektion. Eine Spritze brauche ich nicht.
After the examination she said: it's just a virus, not a bad infection. I don't need an injection.

mia Hat sie dir etwas verschrieben?
Did she prescribe you something?

anna Ja, ein Schmerzmittel und Tropfen. Die Tropfen muss ich dreimal täglich einnehmen. Und eine Salbe für meine Lippen.
Yes, a painkiller and drops. I have to take the drops three times a day. And an ointment for my lips.

mia Musst du die Medikamente selbst bezahlen?
Do you have to pay for the medicine yourself?

anna Nein, ich bin ja versichert. Nur für die Tropfen zahle ich ein paar Euro.
No, I'm insured, after all. I only pay a few euros for the drops.

jonas Anna, du solltest zu Hause bleiben. Wir lassen dich heute früher gehen.
Anna, you should stay at home. We'll let you go early today.

anna Die Ärztin hat mich sehr nett behandelt. Sie sagt: Sobald das Fieber weg ist, wird es schnell besser werden. Voraussichtlich bin ich in drei Tagen wieder gesund.
The doctor treated me very kindly. She says: as soon as the fever is gone, it will get better quickly. I'll probably be well again in three days.

mia Dann wirst du am Freitag wieder im Büro sein. Gute Besserung!
Then you'll be back in the office on Friday. Get well soon!

spell it cover the word, write it, check

examination, check-up	**die Untersuchung**
to prescribe	**verschreiben**
injection, jab; syringe	**die Spritze**
ointment, cream	**die Salbe**
plaster, band-aid	**das Pflaster**
painkiller	**das Schmerzmittel**

good to know · werden has three jobs: Ich werde müde (I'm getting tired), Das Buch wird gelesen (passive) and Ich werde kommen (future). Only the third is the future tense. In everyday speech Germans often use the present for the future: Morgen bleibe ich zu Hause. The werden-future sounds firmer, or it is a guess: Er wird wohl krank sein. Gute Besserung! is what you say to anyone who is ill. Answer: Danke, das ist nett.

Sie werden bald gesund sein: now you know what the doctor says, and what to answer. Gute Besserung to everyone who reads this with a cold!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 38 on the ice

Report an accident and describe people and things with participles: der gebrochene Arm, das schreiende Kind.

News, accident reports and everyday stories are full of participles used as adjectives. Once you spot them, long German sentences become much easier to read.

words

word	meaning	example
glatt	smooth; slippery	Vorsicht, die Straße ist glatt! Careful, the road is slippery!
stürzen	to fall; to rush	Er ist auf dem Eis gestürzt. He fell on the ice.
brechen	to break	Er hat sich den Arm gebrochen. He has broken his arm.
die Verletzung	injury (pl. Verletzungen)	Die Verletzung ist nicht schlimm. The injury isn't serious.
die Wunde	wound (pl. Wunden)	Die Wunde muss sauber bleiben. The wound has to stay clean.
bluten	to bleed	Der Finger blutet stark. The finger is bleeding heavily.
das Unglück	accident, misfortune (pl. Unglücke)	Zum Glück ist kein großes Unglück passiert. Luckily no great misfortune has happened.
der Schreck	fright, shock	Ich habe einen großen Schreck bekommen. I got a big fright.
erschrecken	to frighten; to be frightened	Du hast mich erschreckt! You frightened me!
retten	to rescue, to save	Der Hund hat dem Kind das Leben gerettet. The dog saved the child's life.
schreien	to shout, to scream	Das Baby schreit die ganze Nacht. The baby screams all night.
die Station	ward; station (pl. Stationen)	Er liegt auf der Station im dritten Stock. He is on the ward on the third floor.
der Kranke	sick person (pl. Kranken)	Die Kranken schlafen schon. The patients are already asleep.
festhalten	to hold on (to), to hold tight	Ich halte mich am Tisch fest. I hold on to the table.
stoßen	to push, to bump	Ich bin gegen den Tisch gestoßen. I bumped into the table.
der Alarm	alarm (pl. Alarme)	Plötzlich geht der Alarm los. Suddenly the alarm goes off.
heben	to lift	Ich darf keine schwere Tasche heben. I mustn't lift a heavy bag.
greifen	to grab, to reach	Er greift nach dem Telefon. He reaches for the phone.
ernst	serious	Die Lage ist ernst. The situation is serious.

pattern participles as adjectives

schlafen + d | **das schlafende Kind** | **gebrochen** | **der gebrochene Arm**

Both participles can work as adjectives and take the usual adjective endings. Participle I (infinitive + d) says what is happening: das schreiende Kind (the child that is screaming). Participle II says the result: der gebrochene Arm (the arm that has been broken), der verletzte Mann. Treat them like any adjective: ein gebrochener Arm, dem verletzten Mann.

Er hat einen gebrochenen Arm. He has a broken arm.

Das schreiende Kind braucht Hilfe. The screaming child needs help.

Ich helfe dem verletzten Mann. I help the injured man.

Die erschrockene Frau ruft den Krankenwagen. The frightened woman calls the ambulance.

dialogue a fall on the ice

jonas Anna, was ist los? Du siehst so ernst aus.
Anna, what's wrong? You look so serious.

anna Gestern Abend ist Herr Krause auf dem Eis gestürzt. Die Straße war so glatt!
Yesterday evening Herr Krause fell on the ice. The street was so slippery!

jonas Oh nein! Wie hast du das erfahren?
Oh no! How did you find out?

anna Ich hörte ihn schreien. Ich lief im Treppenhaus nach unten, und er lag vor der Tür und hielt seinen Arm fest.
I heard him scream. I ran down the stairs, and he was lying in front of the door, holding his arm.

jonas Hat er sich verletzt?
Did he hurt himself?

anna Ja, beim Fallen ist er gegen den Baum gestoßen. Der Arm war gebrochen, und die Wunde am Kopf blutete. Ich bekam einen großen Schreck.
Yes, as he fell he hit the tree. The arm was broken, and the wound on his head was bleeding. I got a big fright.

jonas Und dann?
And then?

anna Nachdem ich ihn gefunden hatte, rief ich den Krankenwagen. Er wurde sofort in die Klinik gebracht. Später brachte ich ihm seine Versichertenkarte.
After I had found him, I called the ambulance. He was taken to the clinic straight away. Later I took him his insurance card.

jonas Hat jemand gesehen, wie er gefallen ist?
Did anybody see how he fell?

anna Ja, ein Zeuge hat alles gesehen. Er sagt, niemand ist schuld, es war einfach zu glatt.
Yes, a witness saw everything. He says nobody is to blame, it was simply too slippery.

jonas Wie geht es ihm jetzt?
How is he now?

anna Er liegt auf der Station im dritten Stock. Die Verletzung ist ernst, er wird morgen operiert. Aber es wird wieder gut.
He's on the ward on the third floor. The injury is serious, he's having an operation tomorrow. But he'll be all right.

anna Mit dem gebrochenen Arm kann er nichts heben und nicht mal nach der Tasse greifen.
With the broken arm he can't lift anything or even reach for his cup.

jonas Wir besuchen ihn zusammen. Die anderen Kranken freuen sich bestimmt auch über Besuch.
We'll visit him together. The other patients will surely be happy about visitors too.

spell it cover the word, write it, check

smooth; slippery	**glatt**
to fall; to rush	**stürzen**
to break	**brechen**
injury	**die Verletzung**
wound	**die Wunde**
to bleed	**bluten**

good to know · Participle I is easy: infinitive + d, so lachen becomes lachend and schlafen becomes schlafend. It tells you what someone is doing at that moment: das schlafende Kind. Participle II as an adjective tells you the result: gebrochen, verletzt, erschrocken. Add the normal adjective ending: ein gebrochener Arm, der verletzte Mann. In stories Germans use the simple past (er lag, sie rief, er hielt fest), but in conversation the Perfekt is more common: Er ist gestürzt.

A broken arm is no fun, but a clear report is a great help. You can now tell what happened and describe who was hurt, in the past and with participles.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 39 healthy living

Talk about sport, food and health and link your ideas: Je mehr Sport du treibst, desto besser fühlst du dich.

Health is a favourite topic in small talk and in the Goethe speaking exam. With nicht nur … sondern auch and je … desto you can give a short, well-built opinion.

words

word	meaning	example
die Ernährung	nutrition, diet	Gesunde Ernährung ist wichtig. A healthy diet is important.
ernähren	to feed; to nourish	Ich ernähre mich vegetarisch. I eat a vegetarian diet.
die Diät	diet (to lose weight) (pl. Diäten)	Ich mache keine Diät, ich esse nur gesund. I'm not on a diet, I just eat healthily.
das Vitamin	vitamin (pl. Vitamine)	Obst hat viele Vitamine. Fruit has lots of vitamins.
abnehmen	to lose weight; to take off	Er will zehn Kilo abnehmen. He wants to lose ten kilos.
zunehmen	to put on weight; to increase	Im Winter nehme ich immer zu. In winter I always put on weight.
die Fitness	fitness	Für meine Fitness gehe ich jeden Tag zu Fuß. For my fitness I walk every day.
treiben	to do (sport); to drive, to push	Treibst du Sport? Do you do sport?
das Nahrungsmittel	food, foodstuff (pl. Nahrungsmittel)	Frische Nahrungsmittel sind teuer geworden. Fresh food has become expensive.
vegetarisch	vegetarian	Mia isst nur vegetarisch. Mia only eats vegetarian.
der Nichtraucher	non-smoker (pl. Nichtraucher)	Im Zug gibt es Plätze für Nichtraucher. On the train there are seats for non-smokers.
vermeiden	to avoid	Vermeide Zucker, wenn du abnehmen willst. Avoid sugar if you want to lose weight.
wiegen	to weigh	Wie viel wiegst du? How much do you weigh?
klettern	to climb	Am Wochenende klettern wir in den Bergen. At the weekend we climb in the mountains.
rennen	to run, to race	Der Junge rennt zum Bus. The boy runs to the bus.
der Profi	professional, pro (pl. Profis)	Er spielt wie ein Profi. He plays like a pro.
der Rekord	record (pl. Rekorde)	Er ist einen neuen Rekord gelaufen. He ran a new record.
das Tempo	speed, pace	Das Tempo ist zu hoch für mich. The pace is too fast for me.
das Stadion	stadium (pl. Stadien)	Wir gehen am Samstag ins Stadion. We're going to the stadium on Saturday.
verhindern	to prevent	Bewegung kann viele Krankheiten verhindern. Exercise can prevent many illnesses.

pattern nicht nur … sondern auch, je … desto

nicht nur … **sondern auch** **je + comparative …, desto + comparative …**

nicht nur … sondern auch means not only … but also, and it joins two parts of the same kind. je … desto means the more … the more …: je starts a subordinate clause with the verb at the end, desto is followed by the verb in second place. Both parts need a comparative: Je mehr Sport du treibst, desto besser fühlst du dich.

Mia isst nicht nur vegetarisch, sondern auch sehr gesund. Mia doesn't just eat vegetarian, she also eats very healthily.

Je mehr Sport du treibst, desto besser schläfst du. The more sport you do, the better you sleep.

Gesunde Ernährung ist nicht nur gut für die Haut, sondern auch für das Herz. A healthy diet is good not only for your skin but also for your heart.

Je schneller du rennst, desto mehr schwitzt du. The faster you run, the more you sweat.

dialogue healthy lunch

jonas Mia, du isst schon wieder nur Salat?
Mia, you're eating only salad again?

mia Ich ernähre mich vegetarisch. Das ist nicht nur gesund, sondern auch lecker.
I eat a vegetarian diet. It's not only healthy, but also tasty.

anna Ich will auch gesünder essen. Im Winter habe ich zugenommen: Ich wiege vier Kilo mehr!
I want to eat more healthily too. I've put on weight this winter: I weigh four kilos more!

jonas Mach keine Diät! Vermeide Zucker, und kauf dir frische Nahrungsmittel. Sie haben viele Vitamine.
Don't go on a diet! Avoid sugar, and buy yourself fresh food. It has lots of vitamins.

anna Um abzunehmen, muss ich mich auch mehr bewegen.
To lose weight I also have to move more.

mia Je mehr Sport du treibst, desto besser wird es. Am Wochenende gehe ich klettern. Man muss sich nur gut festhalten! Komm doch mit!
The more sport you do, the better it gets. At the weekend I'm going climbing. You just have to hold on tight! Come along!

anna Und was kostet das? Ich habe nicht viel Geld.
And what does it cost? I don't have much money.

mia Der Beitrag im Verein ist gering, und die Versicherung ist inklusive.
The club fee is low, and insurance is included.

jonas Am Samstag gehe ich ins Stadion, und am Sonntag laufe ich selbst zehn Kilometer. Mein Rekord sind 50 Minuten. Ein Profi bin ich nicht, aber das Tempo ist gut.
On Saturday I go to the stadium, and on Sunday I run ten kilometres myself. My record is 50 minutes. I'm not a pro, but the pace is good.

anna Ich will nicht nur schlank sein, sondern auch mehr Kraft haben.
I don't just want to be slim, I want to have more strength too.

mia Und Bewegung kann viele Krankheiten verhindern. Es ist wichtig, früh anzufangen.
And exercise can prevent many illnesses. It's important to start early.

jonas Das Wichtigste: Ich bin Nichtraucher. Das ist gut für das Herz.
The most important thing: I'm a non-smoker. That's good for the heart.

anna Gut! Fitness fängt mit einem Spaziergang an. Wir gehen morgen in der Mittagspause zusammen.
Good! Fitness starts with a walk. Tomorrow we'll go together in the lunch break.

spell it cover the word, write it, check

nutrition, diet	**die Ernährung**
to feed; to nourish	**ernähren**
diet (to lose weight)	**die Diät**
vitamin	**das Vitamin**
to lose weight; to take off	**abnehmen**
to put on weight; to increase	**zunehmen**

good to know · nicht nur … sondern auch joins two equal parts: Er isst nicht nur Obst, sondern auch Gemüse. After nicht nur the sentence continues normally. je … desto needs a comparative in both halves: Je mehr, desto besser. Je is a subordinate clause (verb at the end), desto is followed by the verb in second place. Sport treiben is the standard phrase, but for single sports you simply say the verb: klettern, laufen, schwimmen. (rennen is a short, fast run, like to the bus, not a sport.)

Je öfter du sprichst, desto besser wird es. Und je mehr du dich bewegst, desto besser geht es dir. A talk about sport and health: done!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 40 stress

Talk about stress, rest and free time, and use verbs with fixed prepositions: leiden unter, sich konzentrieren auf, sich erholen von.

Stress at work is a topic in every German conversation and exam. The right preposition after the verb makes your sentences sound natural, and you get to give advice with Konjunktiv II.

words

word	meaning	example
erholen	sich erholen: to recover, to rest	Im Urlaub erhole ich mich gut. On holiday I rest well.
die Erholung	rest, recovery	Nach der Arbeit brauche ich Erholung. After work I need rest.
entspannen	sich entspannen: to relax	Zum Entspannen höre ich Musik. To relax I listen to music.
erschöpft	exhausted	Nach dieser Woche bin ich völlig erschöpft. After this week I'm completely exhausted.
anstrengen	sich anstrengen: to make an effort; to tire	Die Arbeit ist sehr anstrengend. The work is very tiring.
konzentrieren	sich konzentrieren: to concentrate	Bei dem Lärm kann ich mich nicht konzentrieren. With this noise I can't concentrate.
genießen	to enjoy	Wir genießen die Ruhe. We're enjoying the peace.
das Vergnügen	pleasure, fun (pl. Vergnügen)	Viel Vergnügen beim Konzert! Enjoy the concert!
amüsieren	sich amüsieren: to have a good time	Wir haben uns auf der Party gut amüsiert. We had a good time at the party.
langweilen	to bore; sich langweilen: to be bored	Am Sonntag langweile ich mich oft. On Sundays I often get bored.
still	quiet, still	Es ist ganz still im Haus. It's completely quiet in the house.
schweigen	to be silent	Er schweigt, wenn er wütend ist. He stays silent when he is angry.
die Geduld	patience	Haben Sie bitte Geduld, das dauert noch. Please be patient, it's going to take a while.
leiden	to suffer	Sie leidet unter dem Lärm. She suffers from the noise.
alltäglich	everyday, ordinary	Das ist ein ganz alltäglicher Tag. That's a perfectly ordinary day.
wieso	why, how come	Wieso bist du so müde? How come you're so tired?
raus	out (short for heraus / hinaus)	Komm, wir gehen raus in die Sonne! Come on, let's go outside into the sun!
völlig	completely, totally	Ich bin völlig fertig. I'm completely worn out.
faulenzen	to laze around	Am Sonntag faulenze ich nur. On Sunday I just laze around.

pattern verbs with fixed prepositions

sich konzentrieren | **auf** | **+ Akkusativ** | **leiden unter / sich erholen von + Dativ**

Many German verbs always come with the same preposition, and the preposition decides the case: sich konzentrieren auf + Akkusativ, sich gewöhnen an + Akkusativ, leiden unter + Dativ, sich erholen von + Dativ. The preposition is part of the verb, so learn them together. English often uses another preposition: we say concentrate on, but suffer from.

Ich leide unter dem Stress. I suffer from the stress.

Ich konzentriere mich auf die Arbeit. I concentrate on my work.

Ich erhole mich vom Stress am Wochenende. I recover from the stress at the weekend.

Wir freuen uns auf den Urlaub. We're looking forward to the holiday.

dialogue before the deadline

jonas Anna, du siehst völlig erschöpft aus. Wieso arbeitest du noch?
Anna, you look completely exhausted. Why are you still working?

anna Ich muss das Angebot bis heute Abend fertig machen. Aber ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
I have to finish the offer by tonight. But I can't concentrate any more.

jonas Obwohl du müde bist, arbeitest du weiter. Das ist nicht gut. Mach eine Pause!
Although you're tired, you keep working. That's not good. Take a break!

mia Ja, geh raus! Bei diesem Stress kann man sich nicht entspannen. Ich leide auch unter dem Lärm im Büro.
Yes, go outside! With this stress you can't relax. I suffer from the noise in the office too.

anna Wenn ich doch mehr Zeit zur Erholung und für meine Fitness hätte! Die Arbeit ist so anstrengend.
If only I had more time to rest and for my fitness! The work is so tiring.

jonas An deiner Stelle würde ich eine Pause machen, statt zu arbeiten. Du solltest etwas mit Vitaminen essen, das ist besser als Kaffee.
In your place I'd take a break instead of working. You should eat something with vitamins, that's better than coffee.

mia Am Wochenende gehe ich klettern, ins Café und ins Kino. Ich will mich amüsieren. Mit Freunden langweile ich mich nie.
At the weekend I'm going climbing, to a café and to the cinema. I want to have a good time. With friends I never get bored.

anna Ich will am Sonntag nur faulenzen und die Ruhe genießen, ohne an die Arbeit zu denken.
On Sunday I just want to laze around and enjoy the peace, without thinking about work.

jonas Genau. Manchmal hilft es, zu schweigen und still zu sein.
Exactly. Sometimes it helps to say nothing and be quiet.

anna Du hast recht. Schon der alltägliche Stress ist anstrengend genug. Ich muss mehr Geduld mit mir haben.
You're right. Even the everyday stress is tiring enough. I need to have more patience with myself.

mia Du wirst sehen: Nach dem Wochenende wirst du dich viel besser fühlen. Und viel Vergnügen!
You'll see: after the weekend you'll feel much better. And have fun!

spell it cover the word, write it, check

sich erholen: to recover, to rest	**erholen**
rest, recovery	**die Erholung**

sich entspannen: to relax	**entspannen**
exhausted	**erschöpft**
sich anstrengen: to make an effort; to tire	**anstrengen**
sich konzentrieren: to concentrate	**konzentrieren**

good to know · With reflexive verbs the preposition is part of the verb: sich konzentrieren auf (+ Akkusativ), sich erholen von (+ Dativ), sich gewöhnen an (+ Akkusativ). Learn them as a pair. leiden unter + Dativ is for something that bothers you all the time: Ich leide unter dem Lärm. For an illness it is leiden an: Er leidet an einer Infektion. ohne ... zu and statt ... zu are followed by the infinitive: ohne an die Arbeit zu denken, statt zu arbeiten.

Du leidest nicht mehr unter dem Stress, du sprichst darüber! Now you have the words for it, in German.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 41 visiting herr krause

Talk about care, age and support, and use da- and wo- words: Daran muss ich mich erst gewöhnen. Worauf freust du dich?

Looking after older people, asking for help and accepting it are part of life anywhere. And da- and wo- words let you refer back to a whole idea in one short word.

words

word	meaning	example
der Senior	senior citizen (pl. Senioren)	Im Bus gibt es Plätze für Senioren. On the bus there are seats for senior citizens.
die Rente	pension; retirement (pl. Renten)	Herr Krause ist in Rente. Herr Krause is retired.
das Altenheim	old people's home (pl. Altenheime)	Seine Mutter wohnt in einem Altenheim. His mother lives in a care home.
das Heim	home (institution) (pl. Heime)	Das Heim liegt mitten in der Stadt. The home is right in the middle of the town.
pflegen	to care for, to look after	Seine Enkelin pflegt ihn zu Hause. His granddaughter looks after him at home.
der Pfleger	carer, nurse (man) (pl. Pfleger)	Der Pfleger ist sehr nett. The nurse is very nice.
der Betreuer	carer, supervisor (pl. Betreuer)	Ihr Betreuer kommt zweimal in der Woche. Her carer comes twice a week.
die Medizin	medicine (the subject); medicine	Meine Schwester studiert Medizin. My sister studies medicine.
der Sozialarbeiter	social worker (pl. Sozialarbeiter)	Der Sozialarbeiter hilft bei Anträgen. The social worker helps with applications.
unterstützen	to support	Die Familie unterstützt ihn. The family supports him.
die Unterstützung	support, help (pl. Unterstützungen)	Er braucht Unterstützung im Haushalt. He needs support with the housework.
begleiten	to accompany	Ich begleite dich zum Arzt. I'll go with you to the doctor.
behalten	to keep	Du kannst das Buch behalten. You can keep the book.
beschäftigen	to occupy, to employ	Das Thema beschäftigt mich schon lange. The subject has been on my mind for a long time.
solch	such	Solch ein Wetter hatten wir lange nicht. We haven't had such weather for a long time.
allgemein	general, in general	Allgemein geht es ihm besser. In general he's doing better.
der Mut	courage	Du brauchst Mut für den Anfang. You need courage for the beginning.
mutig	brave	Das war sehr mutig von dir! That was very brave of you!
das Heimweh	homesickness	Im Winter hat sie oft Heimweh nach Kanada. In winter she is often homesick for Canada.
gewöhnen	sich gewöhnen an: to get used to	Ich habe mich an Berlin gewöhnt. I've got used to Berlin.

pattern da- and wo- words

wo(r) + Präposition | **?** | **da(r) + Präposition**

For things and ideas, a preposition + pronoun becomes one word: da(r) + preposition for the answer (darauf, daran, davon) and wo(r) + preposition for the question (worauf, woran, womit). Before a vowel the r is added: darauf, woran. The da-word can point ahead to a dass-clause or an infinitive with zu: Ich freue mich darauf, dich zu sehen.

Woran denkst du? Ich denke daran, ihn zu besuchen. What are you thinking about? I'm thinking of visiting him.

Er freut sich darauf, bald wieder zu Hause zu sein. He's looking forward to being back home soon.

Ich habe mich daran gewöhnt, allein zu wohnen. I've got used to living alone.

Womit beschäftigst du dich? Mit meinen Pflanzen. What do you occupy yourself with? With my plants.

dialogue a visit in hospital

anna Guten Tag, Herr Krause! Wie geht es Ihnen? Ich habe Blumen mitgebracht. Ihrer Katze geht es gut.
Hello, Herr Krause! How are you? I've brought flowers. Your cat is fine.

krause Anna, wie nett von Ihnen! Man behandelt mich hier gut, aber der Arm tut noch weh. Und ich habe Heimweh nach meinen Pflanzen.
Anna, how kind of you! They treat me well here, but the arm still hurts. And I'm homesick for my plants.

anna Ich pflege Ihre Pflanzen und Ihre Katze. Und ich behalte Ihren Schlüssel, solange Sie hier sind.
I'm looking after your plants and your cat. And I'll keep your key as long as you're here.

krause Danke! Aber die Ärzte sagen, ich muss vielleicht in ein Heim, in ein Altenheim. Mit dem gebrochenen Arm kann ich nichts allein machen.
Thanks! But the doctors say I may have to go into a home, an old people's home. With the broken arm I can't do anything alone.

anna Oh! Davon wusste ich nichts. Hat schon ein Sozialarbeiter mit Ihnen gesprochen?
Oh! I didn't know about that. Has a social worker already talked to you?

krause Ja, er war heute Morgen hier. Allgemein geht es mir gut, hat er gesagt, und mit Unterstützung kann ich zu Hause bleiben.
Yes, he was here this morning. In general I'm doing well, he said, and with support I can stay at home.

anna Und wer finanziert die Pflege zu Hause?
And who pays for the care at home?

krause Meine Rente ist mein einziges Einkommen, aber die Versicherung bezahlt viel.
My pension is my only income, but the insurance pays a lot.

anna Das ist doch gut! Ein Pfleger und ein Betreuer könnten Ihnen helfen. Sie würden Sie begleiten, wenn Sie zum Arzt müssen.
That's good! A nurse and a carer could help you. They would go with you when you have to see the doctor.

krause Solch eine Hilfe wäre schön. Aber ich bin seit zwei Jahren in Rente und allein. Daran muss ich mich erst gewöhnen.
Such help would be nice. But I've been retired for two years and alone. I first have to get used to that.

anna Sie sind sehr mutig, Herr Krause. Viele Senioren haben Angst vor der Hilfe von anderen. Man braucht Mut, um Hilfe anzunehmen.
You are very brave, Herr Krause. Many older people are afraid of help from other people. It takes courage to accept help.

krause Vielleicht haben Sie recht. Die beste Medizin ist ein Besuch von Ihnen.
Maybe you're right. The best medicine is a visit from you.

anna Dann komme ich jeden Samstag. Und ich bringe die Zeitung mit, damit Sie sich beschäftigen können. Gute Besserung!
Then I'll come every Saturday. And I'll bring the newspaper so that you have something to do. Get well soon!

spell it cover the word, write it, check

senior citizen	**der Senior**
pension; retirement	**die Rente**
old people's home	**das Altenheim**
home (institution)	**das Heim**
to care for, to look after	**pflegen**
carer, nurse (man)	**der Pfleger**

good to know · da- + preposition replaces a preposition + a thing or an idea: Ich warte auf den Bus, ich warte darauf. If the preposition starts with a vowel, an r is added: darauf, daran, darüber. wo- + preposition is the question: Worauf wartest du? Woran denkst du? Womit beschäftigst du dich? For people you use preposition + wem or wen: Auf wen wartest du? Heim is a place where people live together (Altenheim); your own home is das Zuhause. In everyday speech many people say Altenheim or Pflegeheim, and Senioren is the polite word for older people.

Herr Krause will go home with help, and you can now talk about care, courage and support. Darauf kannst du stolz sein!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 42 mission: herr krause in hospital

German B1 in 74 days
unit 6 · health

Follow a whole story about an accident, the hospital, stress and care: read a message to the team and write an e-mail about it.

Everything from this unit in one story: the body, the doctor, accidents, healthy living, stress and care, with adjective endings, werden, participles and da- and wo- words.

chapter 1 on the ice

anna Herr Krause! Was ist passiert? Bleiben Sie bitte ganz still liegen!
Herr Krause! What happened? Please stay lying very still!

krause Ach, ich bin auf dem Eis gestürzt! Die Straße ist so glatt, und mein Arm … ich spüre meine Finger nicht mehr!
Oh, I fell on the ice! The street is so slippery, and my arm … I can't feel my fingers any more!

jonas Ich rufe sofort den Krankenwagen. Anna, du bleibst bei ihm.
I'll call the ambulance right away. Anna, you stay with him.

anna Atmen Sie ruhig, Herr Krause. Tut es in der Brust oder in der Schulter weh?
Breathe calmly, Herr Krause. Does it hurt in your chest or in your shoulder?

krause Nein, nur im Arm. Beim Fallen bin ich gegen den Baum gestoßen. Mein Herz ist in Ordnung, aber ich habe einen großen Schreck bekommen.
No, only in the arm. As I fell I hit the tree. My heart is fine, but I got a big fright.

anna Sie sind ganz blass. Halten Sie sich an mir fest, ich helfe Ihnen.
You're very pale. Hold on to me, I'll help you.

jonas Der Krankenwagen kommt in zehn Minuten. Ich habe gesagt, es ist ein Unglück auf dem Eis und der Arm ist vielleicht gebrochen.
The ambulance is coming in ten minutes. I said it's an accident on the ice and the arm may be broken.

krause Hoffentlich ist es keine ernste Verletzung. Mein Knie tut auch weh, und die Wunde am Kopf blutet.
Let's hope it's not a serious injury. My knee hurts too, and the wound on my head is bleeding.

anna Ich lege meine Hand auf die Wunde. Das sieht nicht schön aus, aber es hilft.
I'll put my hand on the wound. It doesn't look nice, but it helps.

krause Sie bleiben so ruhig, Anna. Meine Nerven sind nicht mehr so stark.
You stay so calm, Anna. My nerves aren't as strong any more.

jonas Da kommen sie schon. Es wird alles gut werden.
Here they come. Everything will be fine.

chapter 2 information for patients

anna Herr Krause wird noch untersucht, und ich warte. An der Wand hängen die Informationen der Klinik. Ich lese sie: „Willkommen! Alle Patienten melden sich bitte mit der Versichertenkarte an.“

Herr Krause is still being examined, and I wait. The clinic's information hangs on the wall. I read it: "Welcome! All patients please register with their insurance card."

anna „Wer Schmerzen hat, sagt es bitte dem Pfleger. Ein Schmerzmittel, Tropfen oder eine Spritze bekommen Sie nur von der Ärztin oder vom Pfleger. Eine Wunde wird mit Pflaster und Salbe behandelt, und die Ärztin prüft, ob es eine Infektion gibt.“

"If you are in pain, please tell the nurse. You only get a painkiller, drops or an injection from the doctor or the nurse. A wound is treated with a plaster and ointment, and the doctor checks whether there is an infection."

anna „Wer operiert wurde, kommt auf die Station. Ein gebrochener Knochen braucht Ruhe, und die Patienten bleiben voraussichtlich ein paar Tage. Danach beginnt oft eine Therapie.“

"Anyone who has been operated on goes to the ward. A broken bone needs rest, and the patients will probably stay a few days. Afterwards a therapy often begins."

anna „Besuch ist nachmittags von 14 bis 18 Uhr möglich. Wer Schnupfen hat, bleibt bitte zu Hause: Ein Virus ist für Patienten gefährlich. Bitte bringen Sie keine Pflanzen mit. Bitte stellen Sie Ihr Handy leise.“

"Visits are possible in the afternoon from 14 to 18. If you have a cold, please stay at home: a virus is dangerous for patients. Please do not bring plants. Please switch your mobile phone to silent."

anna „Wir wünschen allen Patienten gute Besserung! Die Klinik“ Das ist nett. Morgen besuche ich Herrn Krause um drei Uhr.

"We wish all patients a speedy recovery! The clinic" That is nice. Tomorrow I will visit Herr Krause at three o'clock.

chapter 3 stress and a walk

jonas Hört mal zu, das hier schicke ich heute an das Team:
Listen, this is what I'm sending to the team today:

jonas „Liebe Kollegen, vor der Frist sind wir alle erschöpft und leiden unter dem Stress. Ab morgen gibt es in der Mittagspause einen Spaziergang: Wir gehen raus, bewegen uns und konzentrieren uns auf etwas anderes. Bewegung ist die beste Erholung, und sie kann viele Krankheiten verhindern. Danach essen wir frische Nahrungsmittel mit vielen Vitaminen. Jeder ist willkommen, auch wer nur faulenzen will. Bis morgen, Jonas“
“Dear colleagues, before the deadline we are all exhausted and suffering from the stress. From tomorrow there will be a walk in the lunch break: we go outside, move and concentrate on something else. Exercise is the best rest, and it can prevent many illnesses. Afterwards we eat fresh food with lots of vitamins. Everyone is welcome, even those who only want to laze around. See you tomorrow, Jonas”

mia Super Idee! Ich bin dabei. Wieso erst jetzt? Ich bin völlig erschöpft.
Great idea! Count me in. Why only now? I'm completely exhausted.

anna Ich auch. Ich habe schlecht geschlafen, und ich kann mich nicht konzentrieren.
Me too. I slept badly, and I can't concentrate.

jonas Je mehr wir uns bewegen, desto weniger Stress haben wir. Und wir amüsieren uns dabei.
The more we move, the less stress we have. And we have fun at the same time.

mia Ich bin nicht nur vegetarisch, sondern auch ziemlich fit. Am Wochenende gehe ich klettern.
I'm not only vegetarian, I'm also quite fit. At the weekend I go climbing.

anna Ich wiege vier Kilo mehr als im Herbst. Ich will keine Diät machen, aber ich will abnehmen und mehr Kraft haben.
I weigh four kilos more than in autumn. I don't want to go on a diet, but I want to lose weight and have more strength.

jonas Am Samstag war ich im Stadion, und am Sonntag laufe ich zehn Kilometer. Ein Profi bin ich nicht, aber mein Tempo ist gut.
On Saturday I was at the stadium, and on Sunday I run ten kilometres. I'm not a pro, but my pace is good.

anna Manchmal muss man auch schweigen und still sein. Ich brauche Geduld mit mir, der alltägliche Stress ist schon genug.
Sometimes you also have to say nothing and be quiet. I need patience with myself, the everyday stress is enough.

mia Dann entspannen wir uns beim Gehen. Wer sich langweilt, kommt einfach mit!
Then we'll relax while walking. If anyone's bored, just come along!

jonas Also, morgen um zwölf am Eingang. Viel Vergnügen!
So, tomorrow at twelve at the entrance. Have fun!

chapter 4 home again

anna Willkommen zu Hause, Herr Krause! Ihre Pflanzen und Ihre Katze haben Sie vermisst.
Welcome home, Herr Krause! Your plants and your cat have missed you.

krause Und ich sie! In der Klinik hatte ich Heimweh. Die erste Nacht habe ich kaum geschlafen, ich habe nur an meine Katze gedacht. Meine Haut war trocken und meine Lippen auch. Die anderen Kranken waren nett, aber es war nie still.
And I them! In the clinic I was homesick. The first night I hardly slept, I only thought of my cat. My skin was dry and my lips too. The other patients were nice, but it was never quiet.

anna Wie geht es Ihrem Arm? Können Sie die Finger schon bewegen?
How is your arm? Can you move your fingers yet?

krause Ein bisschen. Die Therapie hilft, und die Muskeln werden wieder stärker. Aber heben darf ich noch nichts.
A little. The therapy helps, and the muscles are getting stronger again. But I'm not allowed to lift anything yet.

jonas Ich habe Ihnen Essen gebracht. Herr Krause, morgen kommt Ihr Betreuer zum ersten Mal, und der Pfleger kommt zweimal in der Woche.
I've brought you some food. Herr Krause, tomorrow your carer is coming for the first time, and the nurse comes twice a week.

krause Solche Unterstützung hätte ich früher nicht angenommen. Aber ich bin nicht mehr jung. Und ich will nicht in ein Altenheim.
I wouldn't have accepted such support earlier. But I'm not young any more. And I don't want to go into an old people's home.

anna Das müssen Sie auch nicht. Der Sozialarbeiter sagt, mit Unterstützung können Senioren lange zu Hause wohnen.
You don't have to. The social worker says that with support older people can live at home for a long time.

krause Ich habe immer alles allein gemacht. Daran muss ich mich noch gewöhnen: Hilfe annehmen.
I've always done everything alone. I still have to get used to that: accepting help.

anna Das ist mutig, Herr Krause. Und Besuch bekommen Sie auch: Ich begleite Sie am Samstag in den Park.
That is brave, Herr Krause. And you'll have visitors too: on Saturday I'll go with you to the park.

krause Und was gibt es Neues im Büro? Sie sehen müde aus, Anna.
And what's new at the office? You look tired, Anna.

anna Im Allgemeinen ist alles gut, aber wir hatten viel Stress. Jetzt gehen wir jeden Mittag zusammen spazieren, und das tut uns gut.
In general everything is fine, but we had a lot of stress. Now we go for a walk together every lunchtime, and it does us good.

Du hast Mut gezeigt, nicht nur Herr Krause: you followed a whole unit of health words in German. Gute Besserung to all of us, and a walk in the lunch break!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**