wishyou.today learning

day 36 on the pitch

German B2
unit 6 · health & society

See what be-, ver-, zer- and er- add to a verb: reißen → zerreißen, kaufen → verkaufen, holen → erholen, schreiben → beschreiben.

Four little prefixes build hundreds of German verbs: be-, ver-, zer- and er-. They never separate and the participle has no ge-. If you know what each one usually does, you can guess many new verbs without a dictionary.

words

word	meaning	example
treten	to kick, to step, to tread	Er tritt{treten} gegen den Ball. He kicks the ball.
fangen	to catch	Der Hund fängt den Ball. The dog catches the ball.
der Trainer	coach, trainer (pl. Trainer)	Der Trainer ruft das Team. The coach calls the team.
springen	to jump	Das Kind springt ins Wasser. The child jumps into the water.
der Gegner	opponent, rival (pl. Gegner)	Der Gegner ist stark. The opponent is strong.
das Finale	final (pl. Finale)	Das Finale beginnt um drei Uhr. The final begins at three o'clock.
die Liga	league (pl. Ligen)	Unser Team spielt in der Liga. Our team plays in the league.
die Niederlage	defeat (pl. Niederlagen)	Die Niederlage tut weh. The defeat hurts.
das Turnier	tournament (pl. Turniere)	Das Turnier dauert zwei Tage. The tournament lasts two days.
reißen	to tear, to rip	Das Papier reißt leicht. The paper tears easily.
die Übertragung	broadcast, transmission (pl. Übertragungen)	Die Übertragung beginnt gleich. The broadcast starts soon.
besiegen	to beat, to defeat	Unser Team besiegt den Gegner. Our team beats the opponent.
der Sturz	fall, tumble (pl. Stürze)	Der Sturz war schlimm. The fall was bad.
der Daumen	thumb (pl. Daumen)	Ich drücke dir die Daumen. I will keep my fingers crossed for you (I press my thumbs for you).
die Ausrüstung	equipment, kit (pl. Ausrüstungen)	Die Ausrüstung kostet viel Geld. The equipment costs a lot of money.
zusehen	to watch, to look on	Ich sehe gern beim Spiel zu. I like watching the game.
zerbrechen	to break into pieces, to shatter	Das Glas zerbricht auf dem Boden. The glass shatters on the floor.
jubeln	to cheer, to rejoice	Die Kinder jubeln. The children cheer.
schmerzhaft	painful	Die Spritze ist schmerzhaft. The injection is painful.

stolpern	to stumble, to trip	Er stolpert über einen Stein. He stumbles over a stone.
der Schiedsrichter	referee, umpire (pl. Schiedsrichter)	Der Schiedsrichter beendet das Spiel. The referee ends the game.
das Kreuzband	cruciate ligament (pl. Kreuzbänder)	Das Kreuzband im Knie ist wichtig. The cruciate ligament in the knee is important.
schießen	to shoot; to score (a goal)	Er schießt ein Tor. He scores a goal.

pattern zerbrechen, verkaufen, erholen, beschreiben: what be-, ver-, zer- and er- add

be- / ver- / zer- / er- **+ verb** **= a new verb (no ge- in the participle)**

These four prefixes are inseparable: the stress stays on the stem and the participle has no ge-: verkauft, beschrieben, erholt, zerbrochen. be- usually gives the verb an object (schreiben → eine Sache beschreiben). ver- often means 'away', 'wrongly' or 'change': kaufen → verkaufen, besser → verbessern. zer- means 'into pieces': brechen → zerbrechen. er- means reaching a result or recovering: holen → sich erholen. A new verb with one of these prefixes is easy to guess.

Kannst du den Schmerz beschreiben? Can you describe the pain?

Er will sein altes Auto verkaufen. He wants to sell his old car.

Beim Sturz zerbricht sein Handy. In the fall his phone breaks into pieces.

Nach der Verletzung muss er sich erholen. After the injury he has to recover.

dialogue the final

anna Heute ist das Finale im Turnier! Tom und Jonas spielen gegen einen starken Gegner. Es lohnt sich, dabei zu sein.
Today is the final of the tournament! Tom and Jonas are playing against a strong opponent. It is worth being here.

yuki Ich sehe gern zu. Soweit ich weiß, ist es das erste Finale für Toms Team. Eine Übertragung im Internet gibt es nicht, es sei denn, jemand hat eine Kamera. Wie spielt Toms Team in der Liga?
I like watching. As far as I know, it is the first final for Tom's team. There is no broadcast on the internet, unless somebody has a camera. How is Tom's team doing in the league?

anna Gut. Der Trainer hat eine Änderung im Team gemacht, und künftig gewinnt das Team vielleicht öfter. Die Ausrüstung ist neu und liegt schon in der Umkleidekabine, seit gestern ist alles bezahlt.
Well. The coach has made a change in the team, and in future the team may win more often. The kit is new and is already in the changing room, since yesterday everything has been paid for.

yuki Jonas schießt aufs Tor, und der Mann im Tor fängt den Ball. Das war knapp! Das Team besiegt den Gegner vielleicht.
Jonas shoots at the goal, and the man in the goal catches the ball. That was close! The team may beat the opponent.

anna Tom springt hoch und stolpert! Er landet falsch und liegt am Boden. Er hält sich das Knie. Hat ihn jemand erwischt?
Tom jumps up and stumbles! He lands badly and lies on the ground. He is holding his knee. Did someone hit him?

yuki Es war nicht der Gegner, der Schiedsrichter schreibt nichts auf, und es gibt keinen Protest. Das sieht schmerzhaft aus. Kannst du den Schmerz beschreiben, Tom?
It was not the opponent, the referee does not write anything down, and there is no protest. That looks painful. Can you describe the pain, Tom?

jonas Tom, was ist passiert? Hast du dir das Kreuzband gerissen?
Tom, what happened? Have you torn your cruciate ligament?

tom Ich glaube ja. Nachdem ich gestolpert war, habe ich ein Geräusch gehört: Das Band ist gerissen. Ich hebe den Daumen, aber es tut sehr weh. Und mein Handy ist zerbrochen, ein Ersatzteil kostet mehr als ein neues!
I think so. After I had stumbled, I heard a noise: the ligament has torn. I am giving a thumbs-up, but it hurts a lot. And my phone is broken, a spare part costs more than a new one!

jonas Das lässt sich nur im Krankenhaus untersuchen. Ich fahre dich, mein Auto steht auf dem Parkplatz. Ein Maler aus unserem Team sagt, sein Knie habe sich nach einem Jahr erholt.
That can only be examined in hospital. I will drive you, my car is in the car park. A painter from our team says his knee recovered after a year.

yuki Hinsichtlich der Verletzung wissen wir noch nichts, hoffentlich ist sie nicht dauerhaft. Das Finale ist endgültig verloren, aber eine Niederlage ist nicht schlimm. Die Freude über das Spiel bleibt, auch wenn niemand jubelt.
As regards the injury we do not know anything yet, hopefully it is not permanent. The final is definitely lost, but a defeat is not bad. The joy of the game remains, even if nobody cheers.

tom Und ich wollte heute Abend noch die Spülmaschine anmachen und Hemden bügeln! Das ist ja ein Chaos.
And I wanted to switch on the dishwasher and iron shirts tonight! What a mess.

anna Das erledigen wir für dich, Tom. Das Spiel ist ohnehin nicht mehr zu gewinnen. Du erholst dich jetzt erst einmal gut.
We will see to that for you, Tom. The match is not to be won any more anyway. First you recover well now.

spell it **cover the word, write it, check**

to kick, to step, to tread	**treten**
to catch	**fangen**
coach, trainer	**der Trainer**
to jump	**springen**
opponent, rival	**der Gegner**
final	**das Finale**

good to know · Tell the prefix verbs apart by their participle: no ge- at all (verkauft, erholt, beschrieben, zerbrochen). The stress is on the stem, not on the prefix.

Four prefixes, a hundred new verbs: from now on every be-, ver-, zer- or er- verb is a puzzle you can solve.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 37 in hospital

German B2
unit 6 · health & society

Describe a treatment with the passive in every tense (second bite: Er muss operiert werden, er ist gestern operiert worden, das hätte früher untersucht werden müssen).

Doctors and hospitals speak in the passive: what is done to a patient matters more than who does it. Present, past, perfect, future and with modals: today you drill them all on a story you will not forget.

words

word	meaning	example
das Blut	blood	Das Blut ist rot. The blood is red.
die Behandlung	treatment (pl. Behandlungen)	Die Behandlung dauert drei Wochen. The treatment lasts three weeks.
medizinisch	medical, medically	Das ist ein medizinisches Problem. That is a medical problem.
die Intensivstation	intensive care unit (pl. Intensivstationen)	Er liegt auf der Intensivstation. He is in the intensive care unit.
die Operation	operation (pl. Operationen)	Die Operation dauert zwei Stunden. The operation lasts two hours.
der Krebs	cancer (pl. Krebse)	Die Forschung zu Krebs macht Fortschritte. Research into cancer is making progress.
der Notfall	emergency (pl. Notfälle)	Im Notfall rufen Sie 112 an. In an emergency call 112.
die Diagnose	diagnosis (pl. Diagnosen)	Die Diagnose ist klar. The diagnosis is clear.
die Dosis	dose (pl. Dosen)	Nehmen Sie die richtige Dosis. Take the right dose.
die Leber	liver (pl. Lebern)	Die Leber ist gesund. The liver is healthy.
die Lunge	lung (pl. Lungen)	Die Lunge arbeitet gut. The lung works well.
der Krankenwagen	ambulance (pl. Krankenwagen)	Der Krankenwagen kommt schnell. The ambulance comes quickly.
die Narkose	anaesthetic (pl. Narkosen)	Er bekommt eine Narkose. He gets an anaesthetic.
die Notaufnahme	emergency room, A&E (pl. Notaufnahmen)	Die Notaufnahme ist immer offen. The emergency room is always open.
der Chirurg	surgeon (pl. Chirurgen)	Der Chirurg operiert das Knie. The surgeon operates on the knee.
der Gips	plaster cast; plaster (pl. Gipse)	Sie hat einen Gips am Bein. She has a plaster cast on her leg.
die Krücke	crutch (pl. Krücken)	Er geht mit Krücken. He walks with crutches.
der Rollstuhl	wheelchair (pl. Rollstühle)	Der Rollstuhl steht im Flur. The wheelchair is in the corridor.
die Entzündung	inflammation (pl. Entzündungen)	Eine Entzündung tut weh. An inflammation hurts.

der Facharzt	specialist (doctor) (pl. Fachärzte)	Der Facharzt untersucht das Knie. The specialist examines the knee.
der Hausarzt	family doctor, GP (pl. Hausärzte)	Mein Hausarzt ist nett. My family doctor is nice.
der Eingriff	procedure, intervention (pl. Eingriffe)	Der Eingriff dauert kurz. The procedure is short.
der Befund	finding, result (of a medical examination) (pl. Befunde)	Der Befund ist gut: Das Knie ist nicht gebrochen. The finding is good: the knee is not broken.

pattern wird operiert, ist operiert worden, wird entlassen werden: the passive in every tense

werden / wurde | **ist … worden / war … worden** | **wird … werden / modal + werden**

You know the passive in the present (Er wird operiert) and the simple past (Er wurde operiert). At B2 you need all the tenses. Perfect: ist operiert worden (note worden, not geworden). Past perfect: war operiert worden. Future: wird operiert werden. With a modal verb the infinitive werden comes last: Er muss operiert werden. And for 'should have been done' German uses Konjunktiv II: Das hätte früher untersucht werden müssen. The doer, if named, comes with von. Before and after: Der Arzt hat Tom operiert → Tom ist operiert worden. The object becomes the subject, and the doer drops out or comes with von. Typical mistake: geworden instead of worden in the perfect.

Tom ist gestern operiert worden. Tom was operated on yesterday.

Das Knie war schon untersucht worden. The knee had already been examined.

Tom wird bald entlassen werden. Tom will soon be discharged.

Das hätte früher untersucht werden müssen. That should have been examined earlier.

dialogue a visit in hospital

anna Hallo Tom! Wie geht es dir? Du bist gestern operiert worden, oder?
Hello Tom! How are you? You were operated on yesterday, weren't you?

tom Ja. Ich habe eine Narkose bekommen und nichts gemerkt. Der Chirurg hat gesagt, der Eingriff sei gut verlaufen.
Yes. I had an anaesthetic and noticed nothing. The surgeon said the procedure had gone well.

yuki Wie war es in der Notaufnahme? Es war ja ein Notfall. Hat Jonas dich gefahren, kein Krankenwagen?
What was it like in the emergency room? It was an emergency, after all. Did Jonas drive you, no ambulance?

jonas Ein Krankenwagen war nicht nötig. Tom muss starke Schmerzen gehabt haben, aber er hat gelacht. Die Diagnose war schnell klar, der Befund war schon am Abend da.
An ambulance was not necessary. Tom must have been in a lot of pain, but he laughed. The diagnosis was clear quickly, the finding was there by the evening.

tom Mein Knie hat schon im Herbst wehgetan. Das hätte früher untersucht werden müssen, sagt der Facharzt. Mein Hausarzt hatte das Knie nur kurz angesehen. Aber jetzt wird alles gut.
My knee already hurt in the autumn. That should have been examined earlier, says the specialist. My family doctor had only looked at the knee briefly. But now everything will be fine.

anna Bleibst du lange hier? Du sollst bald entlassen werden, habe ich gehört.
Will you stay here long? You are supposed to be discharged soon, I have heard.

tom Morgen früh, glaube ich. Danach bekomme ich Krücken. Auf der Intensivstation war ich zum Glück nicht, die ist für ernste Fälle. Gegen die Entzündung muss ich Tabletten in der richtigen Dosis nehmen.
Tomorrow morning, I think. After that I get crutches. Luckily I was not in intensive care, that is for serious cases. Against the inflammation I have to take tablets in the right dose.

yuki Blut, Leber und Lunge sind gesund, hat der Arzt gesagt, das ist gut. Auf dem Flur habe ich einen Artikel über Krebs gelesen: Die Behandlung wird besser. Herr Krause, der letzten Winter selbst einen Gips hatte, schickt Grüße, und die Nachbarschaft schickt Blumen.
Blood, liver and lungs are healthy, the doctor said, that is good. In the corridor I read an article about cancer: the treatment is getting better. Herr Krause, who had a plaster cast himself last winter, sends greetings, and the neighbourhood sends flowers.

jonas Die Mannschaft hat sich versammelt und eine Karte für dich geschrieben. Ein Rollstuhl steht schon im Flur bereit, aber den brauchst du nicht lange. Das Krankenhaus ist ein Altbau, aber medizinisch ist die Behandlung hier sehr gut.
The team gathered and wrote a card for you. A wheelchair is already ready in the corridor, but you will not need it long. The hospital is an old building, but medically the treatment here is very good.

anna Leise, draußen wischt jemand mit einem Eimer den Flur. Deine Sachen vom Fußball wasche ich morgen, Waschmittel habe ich genug. Vielleicht zahlt die Versicherung eine Entschädigung für dein Handy. Ruh dich jetzt gut aus.
Quiet, outside someone is mopping the corridor with a bucket. I will wash your football things tomorrow, I have enough detergent. Perhaps the insurance will pay compensation for your phone. Rest well now.

tom Im Sommer will ich wieder springen und gegen den Ball treten. Bis dahin fange ich höchstens Bälle mit der Hand. Mein Trainer sagt, ich bin im Verein immer willkommen. Er ist dem Verein selbst als Kind beigetreten. Und der Gegner im nächsten Finale wartet schon!
In summer I want to jump again and kick the ball. Until then I will at most catch balls with my hands. My coach says I am always welcome in the club. He joined the club himself as a child. And the opponent in the next final is already waiting!

spell it cover the word, write it, check

blood	**das Blut**
treatment	**die Behandlung**
medical, medically	**medizinisch**
intensive care unit	**die Intensivstation**
operation	**die Operation**
cancer	**der Krebs**

The passive in every tense: you can now describe any treatment, from the emergency room to the day of discharge.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 38 back on your feet

German B2
unit 6 · health & society

Talk about recovery and plans with the future perfect (second bite: In sechs Wochen wird er wieder laufen gelernt haben).

The future perfect looks forward to the moment when something will be finished ('by May he will have recovered'), and it also guesses about the past ('he will probably have trained too early'). It is rare in speech but common in news and in careful writing.

words

word	meaning	example
schonen	to take care of, to spare	Nach der Krankheit muss er sich schonen. After the illness he has to take it easy.
bessern	to improve, to get better (sich bessern)	Das Wetter bessert sich. The weather is getting better.
ruhen	to rest, to lie still	Nach dem Training soll das Knie ruhen. After training the knee should rest.
die Phase	phase, stage (pl. Phasen)	Die erste Phase ist vorbei. The first phase is over.
der Wille	will, willpower (pl. Willen)	Er hat den Willen, wieder zu laufen. He has the will to walk again.
überstehen	to get through, to survive	Wir haben den Winter gut überstanden. We have got through the winter well.
empfindlich	sensitive, delicate	Meine Haut ist empfindlich. My skin is sensitive.
anfühlen	to feel (to the touch), to feel like	Die Decke fühlt sich warm an. The blanket feels warm.
durchhalten	to hold out, to keep going	Er will bis zum Ende durchhalten. He wants to hold out to the end.
durchmachen	to go through, to endure	Sie hat viel durchgemacht. She has been through a lot.
die Physiotherapie	physiotherapy	Die Physiotherapie hilft ihm. The physiotherapy helps him.
die Reha	rehab	Die Reha dauert drei Wochen. The rehab lasts three weeks.
die Gymnastik	gymnastics, exercises	Jeden Morgen macht sie Gymnastik. Every morning she does her exercises.
das Gelenk	joint (of the body) (pl. Gelenke)	Das Gelenk tut weh. The joint hurts.
belastbar	able to bear weight, robust	Das Knie ist wieder belastbar. The knee can bear weight again.
die Heilung	healing, cure (pl. Heilungen)	Die Heilung braucht Zeit. Healing takes time.
heilen	to heal, to cure	Die Wunde heilt gut. The wound is healing well.
der Knöchel	ankle (pl. Knöchel)	Mein Knöchel ist dick. My ankle is swollen.
die Hüfte	hip (pl. Hüften)	Die Hüfte tut weh. The hip hurts.
das Handgelenk	wrist (pl. Handgelenke)	Mein Handgelenk tut weh. My wrist hurts.

der Muskelkater	sore muscles (pl. Muskelkater)	Nach dem Sport habe ich Muskelkater. After sport I have sore muscles.

pattern bis mai wird er sich erholt haben: the future perfect

werden **+ participle II** **+ haben / sein**

The future perfect is formed with werden + participle II + haben or sein (the same helper as in the perfect). It has two jobs. First, it says that something will be finished by a certain time: Bis Mai wird Tom sich erholt haben. Often the plain perfect does the same: Bis Mai habe ich mich erholt. Second, it expresses a guess about the past, often with wohl or schon: Er wird wohl zu früh trainiert haben = He has probably trained too early. Typical mistake: using the future perfect for a plain future: bis Mai wird er sich erholt haben says it will be finished by May, while Er wird sich erholen only says it will happen.

Bis Mai wird Tom sich erholt haben. By May Tom will have recovered.

In sechs Wochen wird er wieder laufen gelernt haben. In six weeks he will have learned to walk again.

Er wird wohl zu früh trainiert haben. He has probably trained too early.

Bis Juni wird er wieder gesund geworden sein. By June he will have become healthy again.

dialogue a long way back

anna Wie fühlt sich das Knie an, Tom?
How does the knee feel, Tom?

tom Empfindlich. Es fühlt sich fremd an. Die schlimme Zeit habe ich überstanden, aber ich muss mich schonen und viel ruhen.
Sensitive. It feels strange. I have got through the bad time, but I have to take it easy and rest a lot.

jonas Der Arzt sagt, die Heilung dauert, aber das von ihm operierte Kreuzband wird heilen. Die Physiotherapie fängt nächste Woche an.
The doctor says the healing takes time, but the ligament he operated on will heal. The physiotherapy starts next week.

tom Danach kommt die Reha, mit Gymnastik jeden Morgen. Ich bin gespannt, wie belastbar das Gelenk ist. Sobald es geht, gehe ich bei Einbruch der Nacht ein Stück durch das Wohnviertel, und im Sommer will ich wieder laufen.
After that comes rehab, with gymnastics every morning. I am curious how much weight the joint can take. As soon as it works, I will walk a little way through the neighbourhood at nightfall, and in summer I want to run again.

lena Dein Wille ist stark! Du musst nur durchhalten. In sechs Wochen wirst du wieder laufen gelernt haben, und bis Mai wirst du dich erholt haben.
Your willpower is strong! You only have to keep going. In six weeks you will have learned to walk again, and by May you will have recovered.

tom Wenn alles gut geht. Die lange Pause lässt sich nicht vermeiden. Medizinisch war die Behandlung sehr gut. Mein Handgelenk tut noch weh, wobei das nur vom Sturz kommt. Hüfte und Knöchel sind in Ordnung.
If all goes well. The long break cannot be avoided. Medically the treatment was very good. My wrist still hurts, though that only comes from the fall. Hip and ankle are fine.

anna Du hast viel durchgemacht, von der Notaufnahme bis zur Operation. Auf der Intensivstation warst du zum Glück nicht. Dadurch, dass du so viel Geduld hast, geht es schneller. Das Training lässt sich langsam steigern, nicht auf einmal.
You have been through a lot, from the emergency room to the operation. Luckily you were not in intensive care. Because you have so much patience, it goes faster. The training can be increased slowly, not all at once.

jonas Währenddessen läuft die Liga weiter, und das Team spielt vorübergehend ohne dich. Die anderen spielen, wohingegen du nur zusehen kannst. Dadurch lernen sie, selbst zu gewinnen. Du wirst wohl am Anfang Muskelkater haben, wenn du wieder anfängst.
Meanwhile the league goes on, and the team is playing without you for the time being. The others play, whereas you can only watch. That way they learn to win on their own. You will probably have sore muscles at the start when you begin again.

tom Das ist mir recht. Schade ist nur: Morgen liefert der Hersteller die neue Ausrüstung an unser Sportgeschäft aus, und ich kann nicht helfen. Jede Woche wird mir Blut abgenommen, damit die Entzündung geprüft wird. Diese bis zum Sommer geplanten Termine sind wichtig, sagt der Arzt.
That is fine with me. The only pity is: tomorrow the manufacturer delivers the new equipment to our sports shop, and I cannot help. Every week blood is taken from me, so that the inflammation can be checked. These appointments, planned until the summer, are important, the doctor says.

anna Bis zum Sommer wirst du wieder Fußball gespielt haben, und wir werden alle mit dir gelaufen sein! Aber jetzt ruh dich aus.
By summer you will have played football again, and we will all have run with you! But now rest.

spell it cover the word, write it, check

to take care of, to spare	**schonen**
to improve, to get better (sich bessern)	**bessern**

to rest, to lie still	**ruhen**
phase, stage	**die Phase**
will, willpower	**der Wille**
to get through, to survive	**überstehen**

Will have recovered, will have learned: a small tense for a big comeback.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 39 the health system

Present a topic on health with a clear structure (second bite of the presentation).

A good presentation is mostly structure: an opening that names the topic and the plan, a middle with clear steps, and an end with your view. The health system is a topic you can talk about with facts and with your own experience, and the Goethe B2 speaking part asks for exactly that.

words

word	meaning	example
die Krankenversicherung	health insurance (pl. Krankenversicherungen)	Ich habe eine Krankenversicherung. I have health insurance.
gesetzlich	statutory, legal	Die gesetzliche Versicherung zahlt viel. The statutory insurance pays a lot.
die Wartezeit	waiting time, wait (pl. Wartezeiten)	Die Wartezeit war kurz. The wait was short.
die Vorsorge	prevention, precaution	Vorsorge ist besser als Heilung. Prevention is better than cure.
die Vorsorgeuntersuchung	preventive check-up (pl. Vorsorgeuntersuchungen)	Die Vorsorgeuntersuchung ist kostenlos. The check-up is free.
die Impfung	vaccination (pl. Impfungen)	Die Impfung ist im Herbst. The vaccination is in autumn.
impfen	to vaccinate	Der Arzt impft die Kinder. The doctor vaccinates the children.
der Apotheker	pharmacist (pl. Apotheker)	Der Apotheker hilft bei Fragen. The pharmacist helps with questions.
die Zuzahlung	co-payment (pl. Zuzahlungen)	Für das Medikament gibt es eine Zuzahlung. There is a co-payment for the medicine.
der Hausbesuch	home visit (pl. Hausbesuche)	Der Arzt macht einen Hausbesuch. The doctor makes a home visit.
das Wartezimmer	waiting room (pl. Wartezimmer)	Das Wartezimmer ist voll. The waiting room is full.
das Gesundheitssystem	health system (pl. Gesundheitssysteme)	Das Gesundheitssystem ist teuer. The health system is expensive.
die Pflegeversicherung	care insurance (for long-term care) (pl. Pflegeversicherungen)	Die Pflegeversicherung hilft im Alter. The care insurance helps in old age.
chronisch	chronic	Er hat eine chronische Krankheit. He has a chronic illness.
die Allergie	allergy (pl. Allergien)	Ich habe eine Allergie. I have an allergy.

der Beitragssatz	contribution rate (pl. Beitragssätze)	Der Beitragssatz steigt. The contribution rate rises.
die Krankmeldung	sick note, notification of illness (pl. Krankmeldungen)	Die Krankmeldung geht an den Chef. The sick note goes to the boss.
das Attest	certificate (from a doctor) (pl. Atteste)	Das Attest liegt im Brief. The certificate is in the letter.
die Arbeitsunfähigkeit	inability to work, being off sick	Die Arbeitsunfähigkeit dauert zwei Wochen. The inability to work lasts two weeks.
das Krankengeld	sickness benefit	Nach sechs Wochen zahlt die Kasse Krankengeld. After six weeks the insurer pays sickness benefit.
der Notdienst	emergency service, on-call service (pl. Notdienste)	Der Notdienst ist am Wochenende da. The emergency service is there at the weekend.
die Gesundheitskarte	health card (pl. Gesundheitskarten)	Bitte zeigen Sie Ihre Gesundheitskarte. Please show your health card.

pattern ich möchte heute über … sprechen: a talk with a beginning, a middle and an end

Einleitung: Ich möchte heute über … sprechen.

Hauptteil: Zunächst …, danach …, ein Vorteil … ein Nachteil …

Schluss: Meine Meinung … Vielen Dank.

A talk has three parts. In the opening you name the topic and the plan: Ich möchte heute über das Gesundheitssystem sprechen. Mein Vortrag hat drei Teile. In the middle you walk through your points with signposts: Zunächst …, danach …, Ein Vorteil ist …, ein Nachteil ist …. At the end you give your view and close: Meiner Meinung nach … Zum Schluss möchte ich sagen … Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Speak slowly, one idea per sentence, and look at your audience. Checklist for Sprechen Teil 1: topic and plan, your own experience, your country, pros and cons, your opinion, thanks. Practise with a timer: about four minutes.

Ich möchte heute über das Gesundheitssystem sprechen. Today I would like to talk about the health system.

Mein Vortrag hat drei Teile. My talk has three parts.

Ein Vorteil ist die kurze Wartezeit, ein Nachteil ist die Zuzahlung. One advantage is the short waiting time, one disadvantage is the co-payment.

Zum Schluss möchte ich sagen: Gesundheit ist wichtig. In conclusion I would like to say: health is important.

dialogue how does the doctor system work?

anna Ich war beim Hausarzt. Im Wartezimmer war die Glühbirne kaputt, und der Wasserhahn auch. Die Klingel an der Tür ging auch nicht, und draußen steht ein Gerüst, denn das alte Haus daneben wird gerade abgerissen. Aus dem Fenster sah man nur eine kleine Grünfläche. Die Wartezeit war eine Stunde, und es sah aus, als ob alle krank wären.

I was at the family doctor's. In the waiting room the light bulb was broken, and the tap too. The bell at the door did not work either, and outside there is scaffolding, because the old house next door is just being pulled down. From the window you could only see a small green space. The wait was an hour, and it looked as if everybody was ill.

yuki In Japan ist es ähnlich: Je größer die Praxis, desto länger die Wartezeit. Dort zahlt man einen Teil selbst. Und hier? Wie funktioniert das Gesundheitssystem?

In Japan it is similar: the bigger the practice, the longer the wait. There you pay a part yourself. And here? How does the health system work?

anna Fast alle sind in der gesetzlichen Krankenversicherung. Jeder hat eine Gesundheitskarte, und der Beitragssatz ist ein Teil vom Gehalt. Dadurch, dass der Chef und die Angestellten zahlen, wird es für alle bezahlbar.

Almost everybody is in the statutory health insurance. Everyone has a health card, and the contribution rate is a share of the salary. Because the boss and the employees both pay, it becomes affordable for everyone.

yuki Und bei Medikamenten? Der Apotheker in der Fußgängerzone sagt immer, es gibt eine Zuzahlung. Meine Allergie ist so stark, als ob ich ständig erkältet wäre, und ich brauche jedes Jahr neue Tabletten.

And with medicines? The pharmacist in the pedestrian zone always says there is a co-payment. My allergy is so strong, as if I always had a cold, and I need new tablets every year.

anna Genau. Für chronische Krankheiten gibt es besondere Regeln. Und wer nicht gehen kann, bekommt manchmal einen Hausbesuch. Am Wochenende hilft der Notdienst.

Exactly. For chronic illnesses there are special rules. And whoever cannot walk sometimes gets a home visit. At the weekend the emergency service helps.

yuki In Kanada ist es anders, oder? Du hast erzählt, dass der Staat den Arztbesuch zahlt. Und die Wartezeit beim Facharzt?

In Canada it is different, isn't it? You told me that the state pays for the doctor's visit. And the wait for a specialist?

anna Der Arztbesuch ist kostenlos, aber Medikamente und Zahnärzte bezahlt man oft selbst, und die Wartezeit beim Facharzt ist lang. Das Warten ist eine schwere Phase, besonders mit Schmerzen. Das System ist trotzdem gut, aber es kann besser werden.

The doctor's visit is free, but medicines and dentists you often pay for yourself, and the wait for a specialist is long. The waiting is a hard phase, especially when you are in pain. The system is still good, but it could get better.

yuki Tom hat ein Attest bekommen. Das Attest zeigt die Arbeitsunfähigkeit, und nach sechs Wochen zahlt die Krankenkasse das Krankengeld. Die Krankmeldung geht an den Chef. Ich finde das gerecht, denn wer krank ist, muss sich schonen und ruhen.

Tom received a certificate. The certificate shows his inability to work, and after six weeks the health insurer pays sickness benefit. The sick note goes to the boss. I think that is fair, because whoever is ill has to take it easy and rest.

anna Und es gibt die Vorsorge: Die Vorsorgeuntersuchung ist kostenlos, und die Impfung im Herbst auch. Wer im Wartezimmer warten muss, kann die Zeit nutzen, indem er in der Zwischenzeit liest. Mit Willen und Geduld bessert sich vieles.

And there is prevention: the check-up is free, and the vaccination in autumn too. Whoever has to wait in the waiting room can use the time by reading in the meantime. With willpower and patience a lot gets better.

yuki Für meinen Vortrag bei Frau Weber habe ich noch viel Stoff: Pflegeversicherung, Krankenkasse, Hausbesuch. Ich halte ihn am Donnerstag, und ich fange mit

einer Frage an. Eine Niederlage wie bei meinem letzten Vortrag will ich nicht noch einmal erleben!

For my talk at Frau Weber's I still have a lot of material: care insurance, health insurance, home visit. I give it on Thursday, and I start with a question. I do not want to go through a defeat like at my last talk again!

talk 240 seconds

Sprechen Teil 1 (a talk of about four minutes after preparation). Topic: “Healthy living”. Cover five points: 1. introduce the topic and say how your talk is built; 2. tell about your own experience (sport, food, sleep); 3. describe the situation in your country; 4. name pros and cons of one area in more detail; 5. give your opinion and end with a short conclusion. Prepare for five minutes, then say it out loud and compare with the model.

Ich möchte heute über das Thema … sprechen.

Zunächst … , danach … , zum Schluss …

Ein Vorteil ist …, ein Nachteil ist …

Meiner Meinung nach … Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

model answer

Guten Tag, ich möchte heute über das Thema „Gesund leben“ sprechen. Mein Vortrag hat fünf Teile: Zuerst erzähle ich von meiner Erfahrung, dann von der Situation in meinem Heimatland. Danach spreche ich genauer über den Sport, mit Vorteilen und Nachteilen, und am Ende sage ich meine Meinung.

Ich beginne mit meiner Erfahrung. Gesund zu leben, heißt für mich: Sport machen, gut essen und genug schlafen. Ich fahre jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit, und am Wochenende gehe ich oft wandern. Beim Essen versuche ich, viel Obst und Gemüse zu nehmen. Mit dem Schlafen habe ich manchmal Probleme, besonders wenn ich viel Arbeit habe. Ich schlafe am besten, wenn ich abends nicht mehr am Handy sitze. Deshalb lege ich das Handy um zehn Uhr weg und lese ein Buch.

In Kanada ist die Lage ein bisschen anders. Dort essen viele Menschen sehr große Portionen, und das Auto ist wichtiger als das Rad. Dafür gibt es viele Parks und viele Leute, die Sport im Freien machen. Die Winter sind lang und kalt, sodass viele im Winter weniger Sport machen. Der Arztbesuch ist kostenlos, aber die Wartezeit beim Facharzt ist oft lang.

Jetzt möchte ich den Sport genauer beschreiben. Ein Vorteil ist, dass man sich besser fühlt: Das Herz wird stärker, und man schläft besser. Wer oft Sport macht, ist auch weniger oft krank. Ein Vorteil ist auch, dass man Freunde trifft, zum Beispiel in einem Verein. Auch das Essen gehört dazu: Wer selbst kocht, weiß, was im Essen ist, und spart Geld.

Natürlich gibt es auch Nachteile. Zu viel Sport kann schmerzhaft sein, und man braucht Zeit, die man nicht immer hat. Wenn man sich verletzt, wie mein Freund Tom mit seinem Knie, dauert die Heilung lange, und man muss sich schonen. Außerdem kostet Ausrüstung manchmal viel Geld, und gesundes Essen ist oft teurer, wobei viele abends keine Zeit zum Kochen haben. Deshalb sollte man langsam anfangen und die Belastung steigern.

Meine Meinung ist: Gesund leben ist wichtig, aber es soll Freude machen. Wer sich zu viel unter Druck setzt, wird eher unglücklich. Ich glaube, dass kleine Schritte besser sind: jeden Tag ein bisschen Bewegung, gutes Essen und genug Ruhe. Bei Tom habe ich gesehen, wie wichtig eine gute Behandlung und ein gutes Gesundheitssystem sind. Wenn man krank wird, hilft die Versicherung, und man muss sich keine Sorgen um das Geld machen. Das ist ein gutes Gefühl. Zum Schluss möchte ich sagen: Gesundheit ist kein Ziel, sondern ein Weg. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Good day, today I would like to talk about the topic “Living healthily”. My talk has five parts: first I tell about my experience, then about the situation in my home country. After that I speak in more detail about sport, with advantages and disadvantages, and at the end I give my opinion. I begin with my experience. For me, living healthily means doing sport, eating well and sleeping enough. I cycle to work

every day, and at the weekend I often go hiking. With food I try to eat a lot of fruit and vegetables. With sleep I sometimes have problems, especially when I have a lot of work. I sleep best when I am no longer on my phone in the evening. So at ten o'clock I put the phone away and read a book. In Canada the situation is a little different. There many people eat very large portions, and the car is more important than the bike. On the other hand there are many parks and many people who do sport outdoors. The winters are long and cold, so that many do less sport in winter. The doctor's visit is free, but the wait for a specialist is often long. Now I would like to describe sport in more detail. One advantage is that you feel better: the heart gets stronger, and you sleep better. Whoever often does sport is also ill less often. Another advantage is that you meet friends, for example in a club. Food belongs to it too: whoever cooks himself knows what is in the food and saves money. Of course there are disadvantages too. Too much sport can be painful, and you need time that you do not always have. If you get injured, like my friend Tom with his knee, the healing takes a long time, and you have to take it easy. In addition, equipment sometimes costs a lot of money, and healthy food is often dearer, although many have no time to cook in the evening. So you should start slowly and increase the load. My opinion is: living healthily is important, but it should be fun. Whoever puts himself under too much pressure tends to become unhappy. I believe that small steps are better: a little exercise every day, good food and enough rest. With Tom I saw how important good treatment and a good health system are. When you fall ill, the insurance helps, and you do not have to worry about the money. That is a good feeling. In conclusion I would like to say: health is not a goal but a path. Thank you for your attention.

spell it cover the word, write it, check

health insurance	**die Krankenversicherung**
statutory, legal	**gesetzlich**
waiting time, wait	**die Wartezeit**
prevention, precaution	**die Vorsorge**
preventive check-up	**die Vorsorgeuntersuchung**
vaccination	**die Impfung**

A clear structure turns facts into a talk. Open, walk through, close: you can do that now.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 40 growing old

Make general statements with wer … (der) and derjenige, der …: Wer viel arbeitet, braucht Pausen. Diejenigen, die helfen, …

Wer … and derjenige, der … let you say what holds for anyone who does something: 'Whoever helps gets thanks.' They are everywhere in rules, proverbs and arguments, and they are a neat way to state a general view in a forum post or a talk.

words

word	meaning	example
menschlich	human; humane, humanly	Das ist ein menschlicher Fehler. That is a human mistake.
derjenige	the one who, whoever (pointing to a person)	Derjenige, der hilft, bekommt Dank. The one who helps gets thanks.
die Not	need, hardship, emergency (pl. Nöte)	In der Not hilft man sich. In need people help each other.
gesellschaftlich	social, of society	Das ist ein gesellschaftliches Thema. That is a topic for society.
versorgen	to look after, to supply	Sie versorgt ihre alte Mutter. She looks after her old mother.
geistig	mental, intellectual	Geistig ist er noch sehr fit. Mentally he is still very fit.
die Aktivität	activity (pl. Aktivitäten)	Im Heim gibt es viele Aktivitäten. In the home there are many activities.
angewiesen	dependent (on), reliant (on)	Sie ist auf Hilfe angewiesen. She depends on help.
das Altersheim	old people's home (pl. Altersheime)	Er wohnt im Altersheim. He lives in an old people's home.
das Pflegeheim	care home, nursing home (pl. Pflegeheime)	Das Pflegeheim liegt am Park. The care home is by the park.
die Pflegekraft	care worker, nurse (pl. Pflegekräfte)	Die Pflegekraft kommt jeden Tag. The care worker comes every day.
pensionieren	to retire (someone)	Mit sechzig wird er pensioniert. He retires at sixty.
der Ruhestand	retirement	Im Ruhestand hat er viel Zeit. In retirement he has a lot of time.
die Lebenserwartung	life expectancy	Die Lebenserwartung steigt. Life expectancy is rising.
das Ehrenamt	voluntary work, unpaid post (pl. Ehrenämter)	Das Ehrenamt macht ihr Freude. Her voluntary work gives her joy.
ehrenamtlich	voluntary, as a volunteer	Sie arbeitet ehrenamtlich im Verein. She works as a volunteer in the club.
das Engagement	commitment, involvement (pl. Engagements)	Ihr Engagement ist groß. Her commitment is great.

das Mehrgenerationenhaus	multi-generation house (pl. Mehrgenerationenhäuser)	Im Mehrgenerationenhaus leben Junge und Alte. Young and old live in the multi-generation house.
das Rentenalter	retirement age (pl. Rentenalter)	Das Rentenalter steigt. The retirement age is rising.
die Demenz	dementia	Menschen mit Demenz brauchen Geduld. People with dementia need patience.

pattern wer früh kommt, … ; derjenige, der …: wer-clauses and derjenige

Wer + verb …, | **(der / dem / den) + main clause** | **Derjenige, der … / Diejenigen, die …**

wer means ‘whoever, anyone who’: Wer früh kommt, bekommt einen Platz. The second pronoun (der) can be left out when both clauses need the same case; it stays when the cases differ: Wer Hilfe braucht, dem helfen wir (helfen takes the dative). was after alles, etwas, nichts or das: Alles, was du sagst, ist wichtig. derjenige, der … points to a person: Diejenigen, die helfen wollen, melden sich bitte. derjenige declines like der + adjective: denjenigen, derjenigen.

Wer früh kommt, bekommt einen Platz. Whoever comes early gets a seat.

Wer Hilfe braucht, dem helfen wir. Whoever needs help, we help them.

Diejenigen, die helfen wollen, melden sich bitte. Those who want to help, please sign up.

Alles, was du sagst, ist wichtig. Everything you say is important.

dialogue growing old

krause Guten Tag, Tom! Ich habe Karten mitgebracht. Wer viel liegt, braucht Beschäftigung, nicht wahr?

Good afternoon, Tom! I have brought cards. Whoever lies around a lot needs something to do, doesn't he?

tom Danke, Herr Krause. Wer wie Sie lange in einem Haus wohnt, kennt dort jeden Menschen. Wie geht es Ihnen?

Thank you, Herr Krause. Whoever has lived in a house as long as you knows everyone there. How are you?

krause Ich werde älter. Die seit Jahren steigende Lebenserwartung ist schön, aber ich bin pensioniert, und der Ruhestand ist manchmal lang. Wer allein lebt, spürt die Einsamkeit.

I am getting older. The life expectancy that has been rising for years is nice, but I am retired, and retirement is sometimes long. Whoever lives alone feels the loneliness.

anna Aber Sie sind nicht allein. Derjenige, der Hilfe braucht, bekommt sie bei uns: die Nachbarn, der Pflegedienst und der Mieterverein.

But you are not alone. Whoever needs help gets it with us: the neighbours, the care service and the tenants' association.

paul Opa, ich war im Mehrgenerationenhaus am Park. Es ist kein Hochhaus, sondern ein Haus mit Garten. Dort leben Junge und Alte zusammen, und viele sind ehrenamtlich aktiv. Das Ehrenamt macht beiden Freude.

Grandad, I was at the multi-generation house by the park. It is not a tower block but a house with a garden. Young and old live there together, and many are active as volunteers. Voluntary work gives joy to both.

krause Ein Pflegeheim oder Altersheim wäre nichts für mich. Dort versorgt eine Pflegekraft viele Menschen, und man ist auf Hilfe angewiesen. Ich will meine Katze und meine Pflanzen behalten.

A care home or old people's home would not be for me. There one care worker looks after many people, and you depend on help. I want to keep my cat and my plants.

tom Das ist menschlich verständlich, und Sie sind geistig noch sehr fit. Alles, was Sie brauchen, sind Aktivitäten und Menschen um sich. Ich habe viel Zeit, wir spielen jeden Tag Karten. Bald gibt es im Mehrgenerationenhaus ein Turnier: Alt gegen Jung.

That is humanly understandable, and you are still mentally very fit. All you need is activities and people around you. I have a lot of time, we play cards every day. Soon there will be a tournament in the multi-generation house: old against young.

anna Gesellschaftlich ist das ein großes Thema: Wer versorgt die Alten? Die im Pflegeheim arbeitenden Pflegekräfte haben wenig Zeit. Diejenigen, die helfen wollen, brauchen Engagement und Zeit. Ich schreibe heute einen Beitrag für das Forum darüber. In der Not zählt jede Hand. Auch Menschen mit Demenz brauchen Respekt und Geduld.

Socially that is a big issue: who looks after the old? The care workers working in the care home have little time. Those who want to help need commitment and time. I am writing a post for the forum about it today. In an emergency every hand counts. People with dementia also need respect and patience.

paul Opa, ich habe ein von vielen Nachbarn schon unterzeichnetes Papier mitgebracht. Wer sein Fahrrad auf dem Gehweg abstellt, dem sollte man es sagen. Am Zebrastreifen und im Tunnel soll es mehr Licht geben.

Grandad, I have brought a paper already signed by many neighbours. Whoever parks his bike on the pavement should be told. There should be more light at the zebra crossing and in the tunnel.

krause Das ist realistisch. Ich unterzeichne gern. Als Fußgänger mit Rollator bin ich auf den Gehweg angewiesen. Paul trägt immer einen Helm, ich hoffe, es passiert ihm nichts.

That is realistic. I will gladly sign. As a pedestrian with a walking frame I depend on the pavement. Paul always wears a helmet, I hope nothing happens to him.

tom Wenn mein Knie es erlaubt, machen wir einen Ausflug in die Altstadt. Wer mitkommen will, meldet sich bis Freitag.

If my knee allows it, we will make a trip to the old town. Whoever wants to come along, sign up by Friday.

spell it cover the word, write it, check

human; humane, humanly	**menschlich**
the one who, whoever (pointing to a person)	**derjenige**
need, hardship, emergency	**die Not**
social, of society	**gesellschaftlich**
to look after, to supply	**versorgen**
mental, intellectual	**geistig**

Wer ... and derjenige: two small tools for general truths. Use them in your next opinion.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 41 mind and body

German B2
unit 6 · health & society

Talk about stress, sleep and feelings, and pass on claims (second bite: Kaffee soll gegen Müdigkeit helfen; das dürfte am Stress liegen).

Modal verbs can say how sure you are: it is said (soll), he claims (will), I am sure (muss), probably (dürfte). They are the B2 way to report what you have heard and to guess without sounding certain, in conversation as in the exam.

words

word	meaning	example
die Wirkung	effect, impact (pl. Wirkungen)	Die Wirkung der Tablette ist gut. The effect of the tablet is good.
empfinden	to feel, to perceive	Ich empfinde den Schmerz stark. I feel the pain strongly.
übel	sick, bad, nasty	Mir ist übel. I feel sick.
körperlich	physical, physically	Körperlich ist er sehr fit. Physically he is very fit.
wahrnehmen	to notice, to perceive	Man kann Veränderungen früh wahrnehmen. You can perceive changes early.
psychisch	mental, psychological	Das ist ein psychisches Problem. That is a psychological problem.
das Gehirn	brain (pl. Gehirne)	Das Gehirn braucht Schlaf. The brain needs sleep.
emotional	emotional, emotionally	Der Film war emotional. The film was emotional.
die Wut	anger, rage	Die Wut war schnell weg. The anger was soon gone.
psychologisch	psychological	Das ist eine psychologische Frage. That is a psychological question.
die Panik	panic	Im Flugzeug bekommt er Panik. He panics on the plane.
das Symptom	symptom (pl. Symptome)	Fieber ist ein Symptom. Fever is a symptom.
der Atem	breath	Sein Atem geht schnell. He is breathing fast.
das Anzeichen	sign, indication (pl. Anzeichen)	Das ist ein Anzeichen für Stress. That is a sign of stress.
die Stirn	forehead (pl. Stirnen)	Die Stirn ist heiß. The forehead is hot.
sensibel	sensitive	Er ist sehr sensibel. He is very sensitive.
der Puls	pulse (pl. Pulse)	Der Puls ist normal. The pulse is normal.
der Schwindel	dizziness	Er hat oft Schwindel. He often has dizziness.
schwindlig	dizzy	Mir ist schwindlig. I feel dizzy.
die Übelkeit	nausea	Die Übelkeit geht vorbei. The nausea goes away.

die Erschöpfung	exhaustion	Erschöpfung ist ein Zeichen von Stress. Exhaustion is a sign of stress.
die Müdigkeit	tiredness	Gegen Müdigkeit hilft frische Luft. Fresh air helps against tiredness.
das Schach	chess	Mein Opa spielt gern Schach. My grandad likes playing chess.

pattern er soll krank sein, sie muss müde sein, das dürfte stimmen: modal verbs for guesses and hearsay

soll / will | **muss / dürfte / kann** | **+ infinitive (past: … gewesen sein / … haben)**

Modal verbs have a second job: they say how sure you are or where you heard something. soll = it is said (Kaffee soll helfen). will = he claims, and you doubt it (Er will nie müde sein). muss = I am almost sure (Sie muss erschöpft sein). dürfte = probably (Das dürfte am Stress liegen). kann = possibly. For the past use the infinitive of the perfect: Er soll krank gewesen sein; Sie muss den Zug verpasst haben. Typical mistake: using the plain infinitive for the past: for yesterday say Sie muss müde gewesen sein, not Sie muss müde sein.

Kaffee soll gegen Müdigkeit helfen. Coffee is said to help against tiredness.

Tom will nie müde sein. Tom claims never to be tired.

Sie muss erschöpft gewesen sein. She must have been exhausted.

Das dürfte am Stress liegen. That is probably due to stress.

dialogue the lunch-time walk

jonas Willkommen zu unserer Mittagsrunde! Wir gehen heute am Radweg entlang, am Kreisverkehr vorbei und bis zur Tram. Wer Stress hat, dem tut Bewegung gut.

Welcome to our lunch-time round! Today we walk along the cycle path, past the roundabout and as far as the tram. Whoever has stress, movement does them good.

mia Ich bin seit Tagen erschöpft. Mir ist manchmal schwindlig, und ich habe Übelkeit. Das dürfte am Stress liegen.

I have been exhausted for days. Sometimes I feel dizzy, and I feel sick. That is probably due to stress.

anna Kaffee soll gegen Müdigkeit helfen, aber die Wirkung ist kurz. Du musst gestern sehr müde gewesen sein, du hast kaum geredet.

Coffee is said to help against tiredness, but the effect is short. You must have been very tired yesterday, you hardly talked.

paul Ich empfinde Stress körperlich: Mein Puls ist hoch, und der Atem geht schneller, das zeigt mir sogar mein Armband. Das sind Anzeichen. Dann nehme ich mir zehn Minuten Zeit. Als Pendler war ich früher oft erschöpft, denn auf dem Wohnungsmarkt fand ich nichts in der Nähe. Mein Opa spielt jetzt mit Tom Karten und Schach, dabei vergisst er den Stress.

I feel stress physically: my pulse is high, and my breathing gets faster, my bracelet even shows me. Those are signs. Then I take ten minutes for myself. As a commuter I used to be exhausted often, because I found nothing nearby on the housing market. My grandad now plays cards and chess with Tom, and he forgets the stress while doing it.

mia Bei mir kommen Panik und Wut. Emotional bin ich sensibel. Psychologisch ist das normal, hat meine Ärztin gesagt, aber das Gehirn braucht Pausen. Die Stirn tut mir dann auch weh.

With me panic and anger come. Emotionally I am sensitive. Psychologically that is normal, my doctor said, but the brain needs breaks. My forehead hurts then too.

jonas Die Ärztin soll auch gesagt haben, dass Bewegung hilft. Ich schlage vor, dass wir uns jeden Tag eine Pause gönnen.

The doctor is also said to have said that exercise helps. I suggest that we treat ourselves to a break every day.

anna Da bin ich anderer Meinung: Eine Pause allein reicht nicht. Der Chef sollte eine Entscheidung treffen und Zeit für Sport zur Verfügung stellen.

I disagree there: a break alone is not enough. The boss should make a decision and provide time for sport.

paul Dann sollte der Chef seine Regeln für die Pausen überdenken. Eine Vereinbarung mit dem Chef wäre gut: eine Stunde pro Woche für Sport. Psychisch wie körperlich bringt das viel.

Then the boss should reconsider his rules for breaks. An agreement with the boss would be good: one hour a week for sport. Mentally as well as physically that brings a lot.

mia Für manche klingt das unwichtig, aber gesellschaftlich ist es ein großes Thema. Derjenige, der gesund ist, arbeitet besser, und jeder Mensch hat menschliche Grenzen. Wer in Not ist, braucht Hilfe.

To some this sounds unimportant, but socially it is a big issue. Whoever is healthy works better, and every person has human limits. Whoever is in need needs help.

jonas Wer geistig müde ist, soll nicht allein bleiben. Wir versorgen uns hier mit guten Ideen. In zehn Minuten sind wir an der Tram. Und Mia, du musst heute Abend wirklich früh schlafen gehen!

Whoever is mentally tired should not stay alone. Here we supply each other with good ideas. In ten minutes we are at the tram. And Mia, you really must go to sleep early tonight!

talk 240 seconds

Sprechen Teil 2 (the exam part lasts about five minutes; aim for four, with a partner). Question: “Should employers pay for sport and relaxation courses?” Read the short text, then discuss: take a position, give reasons, react to your partner, object politely and look for a compromise. Say it out loud, then compare: the model has two parts (A and B); say both or take one part with a partner. Text: „Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitern heute Kurse an, in denen man sich bewegt und erholt. Die einen sagen: Wer gesund ist, arbeitet besser, und davon profitiert auch der Chef. Die anderen sagen: Das Geld sollte lieber mehr Gehalt sein, denn jeder kann selbst entscheiden, wie er sich erholt. Außerdem ist nicht jeder sportlich, und mancher möchte nach der Arbeit lieber seine Ruhe haben.“

Ich bin dafür / dagegen, dass …, denn …

Da bin ich anderer Meinung, weil …

Das stimmt zwar, aber …

Ich schlage einen Kompromiss vor: …

model answer

A: Ich bin dafür, dass Firmen Kurse bezahlen, in denen man sich bewegt und erholt. Wer gesund ist, arbeitet besser, und davon profitiert auch der Chef. Außerdem soll Stress oft ein Grund für Krankheit sein.

B: Da bin ich anderer Meinung. Jeder kann selbst entscheiden, wie er sich erholt. Die Firma sollte lieber mehr Gehalt zahlen, dann kann man den Kurs selbst bezahlen, wenn man ihn will.

A: Das stimmt zwar, aber nicht alle haben genug Geld oder Zeit. Ein Kurs in der Mittagspause ist für viele die einzige Möglichkeit, sich zu bewegen. Wer sehr müde ist, geht abends nicht mehr in einen Verein.

B: Das sehe ich ein, aber ob ein Kurs wirklich hilft, ist nicht sicher. Manche Menschen sind sensibel und mögen es nicht, mit Kollegen Sport zu machen. Sie empfinden das als Druck, und der Druck macht sie noch müder.

A: Deshalb sollte der Kurs freiwillig sein. Wer nicht will, muss nicht kommen, aber derjenige, der will, bekommt die Möglichkeit. Das ist ein Angebot, kein Zwang.

B: Wenn er freiwillig ist, habe ich nichts dagegen, sofern die Kosten nicht zu hoch sind. Ein Kurs für zwanzig Leute kostet im Monat viel Geld, und kleine Firmen können das kaum bezahlen.

A: Eine kleine Firma könnte den Kurs mit einer anderen Firma teilen, oder die Krankenkasse zahlt einen Teil. Dadurch, dass weniger Leute krank sind, spart die Firma am Ende sogar Geld.

B: Das dürfte stimmen, zumal viele Krankmeldungen wegen Stress kommen. Aber es ist schwer zu messen. Ich schlage vor, dass die Firma es zuerst für sechs Monate versucht und dann überdenkt, ob es etwas gebracht hat.

A: Gute Idee. Nach sechs Monaten kann man sehen, ob es weniger Krankmeldungen gibt, und dann eine Entscheidung treffen. Dazu braucht es eine klare Vereinbarung mit den Mitarbeitern.

B: Und die Mitarbeiter sollten wählen dürfen: Wer gern schwimmt, kann schwimmen gehen, und wer lieber läuft, kann laufen. So fühlt sich jeder ernst genommen.

A: Genau, und die Zeit für den Kurs sollte zur Arbeitszeit gehören, sonst haben die Leute wieder nur Stress. Das ist ein wichtiger Punkt für die Erholung.

B: Da stimme ich dir zu. Dann halten wir fest: ein Kurs ohne Pflicht in der Arbeitszeit, ein Versuch für sechs Monate und eine Auswahl für alle.

A: Einverstanden, das ist ein guter Kompromiss. Abgemacht!

B: Abgemacht! Das war ein gutes Gespräch.

A: I am in favour of firms paying for courses in which you exercise and recover. Whoever is healthy works better, and the boss benefits from that too. Besides, stress is said to be often a reason for illness. B: I disagree. Everyone can decide for themselves how to recover. The firm should rather pay a higher salary, then you can pay for the course yourself if you want it. A: That is true, but not everybody has enough money or time. A course in the lunch break is for many the only possibility to exercise. Whoever is very tired does not go to a club in the evening any more. B: I see that, but whether a course really helps is not certain. Some people are sensitive and do not like doing sport with colleagues. They feel that as pressure, and the pressure makes them even more tired. A: That is why the course should be voluntary. Whoever does not want to does not have to come, but the one who wants to gets the opportunity. It is an offer, not compulsion. B: If it is voluntary, I have nothing against it, provided the costs are not too high. A course for twenty people costs a lot of money a month, and small firms can hardly pay for that. A: A small firm could share the course with another firm, or the health insurer pays a part. Because fewer people are ill, the firm even saves money in the end. B: That is probably true, especially as many sick notes come because of stress. But it is hard to measure. I suggest that the firm tries it first for six months and then considers whether it has brought anything. A: Good idea. After six months you can see whether there are fewer sick notes, and then make a decision. That needs a clear agreement with the employees. B: And the employees should be allowed to choose: whoever likes swimming can go swimming, and whoever prefers to run can run. That way everybody feels taken seriously. A: Exactly, and the time for the course should be part of working time, otherwise people just have stress again. That is an important point for recovery. B: I agree with you. Then let us note: a course without compulsion in working time, a trial for six months and a choice for everyone. A: Agreed, that is a good compromise. Deal! B: Deal! That was a good conversation.

spell it cover the word, write it, check

effect, impact	**die Wirkung**
to feel, to perceive	**empfinden**
sick, bad, nasty	**übel**
physical, physically	**körperlich**
to notice, to perceive	**wahrnehmen**
mental, psychological	**psychisch**

Soll, will, muss, dürfte: four small words that tell a listener exactly how sure you are.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 42 mission: tom's knee

Follow the story of an injury from the emergency room to recovery, read a clinic's notice and a forum debate, and write a formal message to a club.

Everything from this unit in one story: the prefix verbs, the passive in every tense, the future perfect, the health system, wer-clauses and modal verbs for guesses. If you can follow these six chapters, you can read about health and sport in German and join the discussion.

chapter 1 in the emergency room

jonas Das ist die Notaufnahme. Ich habe sofort einen Parkplatz gefunden. Komm, Tom, ich helfe dir. Dein Knie sieht schlimm aus.
This is the emergency room. I found a parking space at once. Come, Tom, I will help you. Your knee looks bad.

tom Das ist schmerzhaft. Beim Sturz ist das Kreuzband gerissen, ich habe es gehört. Einen Krankenwagen brauche ich nicht, es ist kein Notfall wie im Film.
That is painful. In the fall the ligament tore, I heard it. I do not need an ambulance, it is not an emergency like in the film.

jonas Wie konnte das passieren? Du bist gesprungen und dann gestolpert, oder?
How could that happen? You jumped and then stumbled, didn't you?

tom Ich bin falsch gelandet. Der Schiedsrichter hat nichts aufgeschrieben, es war mein eigener Fehler. Und mein Handy ist beim Sturz zerbrochen!
I landed badly. The referee did not write anything down, it was my own mistake. And my phone broke in the fall!

jonas Das Handy lässt sich ersetzen, dein Knie nicht so leicht. Hier ist deine Gesundheitskarte, ich habe sie aus deiner Tasche geholt. Die Wartezeit dürfte eine Stunde dauern.
The phone can be replaced, your knee not so easily. Here is your health card, I took it out of your bag. The wait is probably an hour.

tom Egal. Hauptsache, der Facharzt kommt bald. Wenn es das Kreuzband ist, muss ich operiert werden. Die Diagnose habe ich schon im Gefühl.
Never mind. The main thing is that the specialist comes soon. If it is the cruciate ligament, I have to be operated on. I already feel the diagnosis.

jonas Die Narkose spürst du nicht. Ich bleibe, bis der Chirurg dich untersucht hat. Dein Trainer hat angerufen: Das Finale ist verloren, aber alle machen sich Sorgen um dich.
You will not feel the anaesthetic. I will stay until the surgeon has examined you. Your coach called: the final is lost, but everybody is worried about you.

chapter 2 the visit

anna Tom, du siehst besser aus! Der Eingriff ist gut verlaufen, oder?
Tom, you look better! The procedure went well, didn't it?

tom Ja, ich bin gestern operiert worden. Nach der Narkose habe ich zuerst nichts gemerkt. Der Chirurg war sehr nett, und medizinisch ist die Behandlung sehr gut.
Yes, I was operated on yesterday. After the anaesthetic I noticed nothing at first. The surgeon was very nice, and medically the treatment is very good.

yuki Bleibst du lange hier? Brauchst du den Rollstuhl, der draußen im Flur steht?
Are you staying here long? Do you need the wheelchair that stands outside in the corridor?

tom Morgen werde ich entlassen. Dann bekomme ich Krücken. Gegen die Entzündung muss ich Tabletten in der richtigen Dosis nehmen. Auf der Intensivstation war ich zum Glück nicht.
Tomorrow I will be discharged. Then I get crutches. Against the inflammation I have to take tablets in the right dose. Luckily I was not in intensive care.

anna Dein Hausarzt soll das Knie schon vor Wochen angesehen haben. Das hätte früher untersucht werden müssen.
Your family doctor is said to have looked at the knee weeks ago. That should have been examined earlier.

yuki Dein Chef im Sportgeschäft versteht alles. Er hat dir eine Karte geschickt. Das Attest geht an die Firma, und die Krankmeldung ist schon da.
Your boss in the sports shop understands everything. He has sent you a card. The certificate goes to the firm, and the sick note is already there.

tom Ich bin dankbar. Nach sechs Wochen will ich mit leichter Arbeit beginnen, sofern der Arzt einverstanden ist. Die Krankenversicherung zahlt, und nach sechs Wochen gibt es Krankengeld.
I am grateful. After six weeks I want to start with light work, provided the doctor agrees. The health insurance pays, and after six weeks there is sickness benefit.

chapter 3 a notice from the rehab clinic

yuki Tom, das Informationsblatt der Reha-Klinik ist gekommen. Es hat fünf kurze Teile, ich lese sie dir vor.

Tom, the information sheet from the rehab clinic has come. It has five short parts, I will read them to you.

yuki Text 1: „Willkommen in der Reha-Klinik am Park! Ihr Tag: Um sieben Uhr ist das Frühstück, danach beginnt die Gymnastik in der Gruppe, am Vormittag folgt die Physiotherapie, und am Nachmittag ist Zeit zum Ruhen. Die Behandlung ist in Phasen geteilt: Nach einer Operation wird das Gelenk in der ersten Phase geschont und soll heilen, in der zweiten wird es langsam wieder belastbar, in der dritten wird das Training schwerer. Muskelkater ist normal. Starke Schmerzen oder eine Entzündung sind es nicht: Sagen Sie bitte sofort einer Pflegekraft Bescheid.“

Text 1: “Welcome to the rehab clinic by the park! Your day: at seven o’clock is breakfast, after that the gymnastics in the group begins, in the morning the physiotherapy follows, and in the afternoon there is time for resting. The treatment is divided into phases: after an operation the joint is spared in the first phase and is meant to heal, in the second it slowly becomes able to bear weight again, in the third the training gets harder. Sore muscles are normal. Strong pain or an inflammation are not: please tell a care worker at once.”

yuki Text 2: „Bitte zeigen Sie bei der Aufnahme Ihre Gesundheitskarte und bringen Sie das Attest von Ihrem Arzt mit. Die Krankenversicherung zahlt die Behandlung, es gibt aber eine Zuzahlung pro Tag. Die Krankmeldung für Ihre Firma stellen wir aus, und nach sechs Wochen Arbeitsunfähigkeit zahlt die Krankenkasse das Krankengeld. Wenn Sie eine Allergie oder eine chronische Krankheit haben, sagen Sie das bitte ebenfalls bei der Aufnahme.“

Text 2: “Please show your health card on admission and bring the certificate from your doctor. The health insurance pays the treatment, but there is a co-payment per day. We issue the sick note for your firm, and after six weeks of inability to work the insurer pays sickness benefit. If you have an allergy or a chronic illness, please say so on admission too.”

yuki Text 3: „Bitte bringen Sie Sportschuhe und ein Handtuch mit. Das Essen gibt es um sieben, zwölf und achtzehn Uhr. Am Morgen wird Blut abgenommen, und den Befund besprechen wir am Freitag mit Ihnen. Nehmen Sie Medikamente nur in der Dosis, die Ihr Arzt aufgeschrieben hat; bei Fragen hilft der Apotheker. Nach einer Operation bleibt das Gelenk noch lange empfindlich. Bei der Aufnahme werden auch Knöchel, Hüfte und Handgelenk untersucht.“

Text 3: “Please bring sports shoes and a towel. Food is served at seven, twelve and six. In the morning blood is taken, and we will discuss the finding with you on Friday. Take medicines only in the dose that your doctor has written down; if you have questions the pharmacist helps. After an operation the joint stays sensitive for a long time. On admission, ankle, hip and wrist are examined too.”

yuki Text 4: „Zur Hausordnung: Von zehn Uhr abends bis sechs Uhr morgens ist Ruhe. Fahrzeuge werden auf dem Parkplatz hinter dem Haus abgestellt, nicht in der Einfahrt und nicht auf dem Gehweg. Fahrräder und Roller gehören in den Hof. Der Notdienst ist rund um die Uhr da, und im Zimmer finden Sie eine Klingel für den Notfall. Besuch ist täglich von zwei bis sechs Uhr willkommen.“

Text 4: “On the house rules: from ten in the evening until six in the morning it is quiet. Vehicles are parked in the car park behind the house, not in the entrance and not on the pavement. Bicycles and scooters belong in the yard. The emergency service is there round the clock, and in your room you will find a bell for emergencies. Visitors are welcome daily from two to six.”

yuki Text 5: „Am Ende Ihres Aufenthalts bekommen Sie einen Brief für Ihren Hausarzt, und wir machen mit Ihnen einen Plan für die Zeit danach. Wenn Sie wieder Sport machen wollen, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Facharzt. Die Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt ist kostenlos, und im Herbst können Sie sich impfen lassen. Wir wünschen Ihnen eine gute Heilung. Wer durchhält, schafft es: Ihr Wille und Ihre Geduld sind die beste Medizin.“

Text 5: “At the end of your stay you will get a letter for your family doctor, and we will make a plan with you for the time afterwards. If you want to do sport again, please talk to your specialist beforehand. The check-up at the

family doctor is free, and in autumn you can have yourself vaccinated. We wish you good healing. Whoever holds out makes it: your willpower and patience are the best medicine."

tom Das klingt gut. Muskelkater kenne ich schon vom Training! Wenn ich durchhalte, werde ich bis zum Sommer wieder laufen.

That sounds good. I already know sore muscles from training! If I hold out, I will be running again by summer.

anna Und eine lange Wartezeit hast du nicht: Die Reha ist schon geplant. Du musst nur das Attest mitbringen.

And you do not have a long wait: the rehab is already planned. You only have to bring the certificate.

yuki Wer die Regeln liest, hat es leichter. Ich schlage vor, dass wir alles zusammen noch einmal ansehen.

Whoever reads the rules has it easier. I suggest that we look at everything together once more.

chapter 4 cards with herr krause

krause Guten Tag, Tom! Ich habe Karten mitgebracht, und Paul hat mir auf der Treppe geholfen. Mit dem Rollator geht es langsam. Ich bin ja pensioniert und habe Zeit.

Good afternoon, Tom! I have brought cards, and Paul helped me on the stairs. It is slow with the walking frame. I am retired, after all, and have time.

tom Danke, Herr Krause. Sie kennen das ja: Letzten Winter hatten Sie einen Gips am Arm. Wie haben Sie die Zeit überstanden?

Thank you, Herr Krause. You know all this: last winter you had a plaster cast on your arm. How did you get through the time?

krause Ich habe viel durchgemacht. Aber derjenige, der durchhält, hat am Ende Erfolg. Wer jeden Tag etwas tut, dem geht es bald besser. Ich habe mich langsam erholt und nichts übertrieben.

I went through a lot. But whoever holds out succeeds in the end. Whoever does something every day soon feels better. I recovered slowly and did not overdo anything.

tom Bei mir dauert die Heilung länger. Das Gelenk fühlt sich fremd an. Manchmal habe ich Wut, weil ich nicht laufen kann, und manchmal Panik, dass es nie wieder gut wird.

With me the healing takes longer. The joint feels strange. Sometimes I am angry because I cannot walk, and sometimes I panic that it will never be good again.

krause Das ist menschlich, das dürfte normal sein. Wichtig ist der Wille. Karten spielen und Schach helfen, auch geistig. Im Ruhestand lernt man, dass Aktivitäten wichtig sind. Wer allein ist, braucht in der Not jemanden.

That is human, that is probably normal. Willpower is important. Playing cards and chess help, mentally too. In retirement you learn that activities are important. Whoever is alone needs somebody in an emergency.

tom Das stimmt. Sind Sie im Mehrgenerationenhaus ehrenamtlich aktiv, wie Paul gesagt hat? Das Ehrenamt ist ein großes Engagement.

That is true. Are you active as a volunteer in the multi-generation house, as Paul said? Voluntary work is a big commitment.

krause Ein bisschen. Dort leben Junge und Alte zusammen, und bald gibt es dort ein Turnier. Ich war nie im Altersheim und gehe auch nicht in ein Pflegeheim, solange ich nicht auf Hilfe angewiesen bin. Die Lebenserwartung steigt, und das Rentenalter steigt mit. Gesellschaftlich ist das ein Thema, und jemand muss die Älteren versorgen, auch die Menschen mit Demenz.

A little. Young and old live together there, and soon there will be a tournament there. I was never in an old people's home and I will not go into a care home as long as I do not depend on help. Life expectancy rises, and the retirement age rises with it. Socially that is an issue, and somebody has to look after the older people, including people with dementia.

tom Bis Ostern werde ich wieder laufen gelernt haben. Und Sie sind kein Härtefall mehr, Herr Krause?

By Easter I will have learned to walk again. And you are not a hardship case any more, Herr Krause?

krause Ich bin zufrieden. Die Hausgemeinschaft hat sich versammelt, und ich bleibe in meiner Wohnung. Jetzt verteile ich die Karten: Sie fangen an, Tom.

I am content. The residents gathered, and I am staying in my flat. Now I deal the cards: you start, Tom.

chapter 5 who should pay for sports injuries?

mia Hallo zusammen, in letzter Zeit wird viel über Verletzungen im Hobbysport diskutiert, besonders seit der Verletzung meines Freundes Tom. Ich finde, dass die Vereine mehr tun sollten. Zwar zahlt die Krankenversicherung die Behandlung, doch die Reha, die Physiotherapie und die Zeit ohne Arbeit belasten viele. Deshalb schlage ich einen kleinen Beitrag im Jahr für alle Mitglieder vor, der in eine Kasse für alle geht. Aus dieser Kasse sollte der Verein die ersten Wochen der Physiotherapie bezahlen. Dadurch, dass jeder ein wenig zahlt, wird niemand allein belastet. Wer Sport treibt, tut etwas für die Gesellschaft, denn er bleibt gesünder. Ich hoffe, dass auch andere Vereine so etwas einführen, damit niemand Angst vor einer Verletzung haben muss. Viele Grüße, Mia

Hello everyone, recently there has been a lot of discussion about injuries in amateur sport, especially since my friend Tom's injury. I think the clubs should do more. The health insurance does pay for the treatment, but the rehab, the physiotherapy and the time without work burden many people. I therefore suggest a small annual contribution for all members, which goes into a fund for everyone. From this fund the club should pay the first weeks of physiotherapy. Because everyone pays a little, nobody is burdened alone. Whoever does sport does something for society, because he stays healthier. I hope that other clubs introduce something like this too, so that nobody has to be afraid of an injury. Best wishes, Mia

paul Guten Tag, ich sehe das anders. Jeder, der spielt, trägt Verantwortung für sich selbst. Wer gute Ausrüstung hat und vor dem Spiel Gymnastik macht, verletzt sich nicht so oft. Eine neue Kasse löst das Problem nicht, sondern schafft nur Ärger, wohingegen ein gutes Training viele Verletzungen verhindert. Die Trainer sollten auf die Gelenke achten. Außerdem sollte der Schiedsrichter früher den Namen aufschreiben, wenn es zu hart wird. Wer sich trotzdem verletzt, dem hilft die gesetzliche Krankenversicherung, und das ist auch gut so. Neue Beiträge halte ich für unnötig, zumal die meisten Verletzungen nicht schwer sind. Wenn jeder auf sich und die anderen achtet, braucht man keine neuen Regeln und keine neue Kasse. Grüße, Paul

Good day, I see it differently. Everyone who plays is responsible for himself. Whoever has good equipment and does gymnastics before the game does not get injured so often. A new fund does not solve the problem but only creates trouble, whereas good training prevents many injuries. The coaches should pay attention to the joints. In addition the referee should write down the name earlier when it gets too rough. Whoever gets injured all the same is helped by the statutory health insurance, and that is a good thing. I consider new contributions unnecessary, especially as most injuries are not serious. If everyone looks after himself and the others, you need no new rules and no new fund. Greetings, Paul

lena Hallo, ich möchte einen anderen Gedanken einbringen. Sport hilft nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf. Wer sich bewegt, empfindet weniger Stress, und das Gehirn arbeitet besser. Deshalb sollte die Gesellschaft Sport unterstützen, anstatt ihn mit neuen Regeln schwerer zu machen. Mehr Regeln würden gerade junge Leute abhalten. Ich studiere und kenne viele, die nur im Verein aktiv sind. Muskelkater und kleine Verletzungen gehören dazu, und die Heilung dauert meistens nicht lange. Schlimme Fälle wie bei Tom sind selten. Neue Beiträge oder neue Regeln halte ich nicht für nötig. Wir sollten Mut zum Sport machen und nicht Angst vor Verletzungen. Viele Grüße, Lena

Hello, I would like to contribute a different thought. Sport helps not only the body but also the mind. Whoever exercises feels less stress, and the brain works better. Society should therefore support sport instead of making it harder with new rules. More rules would put off young people in particular. I study and know many who are active only in a club. Sore muscles and small injuries are part of it, and healing mostly does not take long. Bad cases like Tom's are rare. I do not consider new contributions or new rules necessary. We should encourage people to do sport and not make them afraid of injuries. Best wishes, Lena

jonas Guten Tag, ich spiele selbst und möchte einen Mittelweg vorschlagen. Das System funktioniert im Großen und Ganzen: Die Krankenversicherung zahlt, und die Zuzahlung ist klein. Für Verletzungen mit langer Reha sollte aber der Verein etwas Geld geben, sofern er das bezahlen kann. Eine Pflicht für alle halte

ich nicht für sinnvoll, denn kleine Vereine haben wenig Geld. Besser wäre es, wenn die Mannschaft sich versammelt und gemeinsam Geld sammelt, wenn jemand schwer verletzt ist. So hilft man sich, ohne neue Regeln zu schaffen. Außerdem sollte jeder vor dem Training Gymnastik machen. Das hat bei uns schon einmal funktioniert, als sich einer aus der Mannschaft den Arm gebrochen hatte. Gruß, Jonas

Good day, I play myself and would like to suggest a middle way. The system works on the whole: the health insurance pays, and the co-payment is small. For injuries with a long rehab, however, the club should give some money, provided it can pay for it. A duty for everyone I do not consider sensible, because small clubs have little money. It would be better if the team gathered and collected money together when someone is badly injured. That way people help each other without creating new rules. In addition everybody should do gymnastics before training. That has worked for us once before, when someone from the team had broken his arm. Greetings, Jonas

chapter 6 walking again

tom Seht her! Ich gehe ohne Krücken, wenn auch noch langsam. Das Gelenk fühlt sich nicht mehr fremd an. Gegen den Ball treten darf ich noch nicht, zusehen kann ich schon. Aber die zweite Woche war schlimm.

Look! I am walking without crutches, even if still slowly. The joint no longer feels strange. I am not allowed to kick a ball yet, but I can already watch. But the second week was bad.

anna Was war denn los? Du hattest doch keine Entzündung mehr.

What was the matter? You did not have an inflammation any more.

tom Ich hatte Schwindel und Übelkeit, mir war schwindlig. Mein Puls war hoch, der Atem ging schnell, und die Stirn war heiß. Ich dachte an die Wirkung der Tabletten, aber es war Erschöpfung und Müdigkeit, ein Symptom von Stress.

I had dizziness and nausea, I felt dizzy. My pulse was high, my breathing fast, and my forehead was hot. I thought of the effect of the tablets, but it was exhaustion and tiredness, a symptom of stress.

yuki Körperlich war alles in Ordnung, aber psychisch war es viel. Emotional bist du ja sensibel. Die Anzeichen kann man früh wahrnehmen, wenn man darauf achtet. Mir wird auch übel, wenn ich zu viel Stress habe.

Physically everything was fine, but mentally it was a lot. Emotionally you are sensitive, after all. You can notice the signs early if you pay attention. I feel sick too when I have too much stress.

tom Die Ärztin hat gesagt, das sei psychologisch normal. Ich habe mich geschont, und jetzt ist es besser. Die Übertragung des Spiels habe ich im Internet gesehen und gejubelt, als Jonas ein Tor geschossen hat.

The doctor said it was psychologically normal. I took it easy, and now it is better. I watched the broadcast of the match on the internet and cheered when Jonas scored a goal.

jonas Wir haben den Gegner besiegt! Der Mann im Tor hat jeden Ball gefangen, aber am Ende hat es geklappt. Ich habe dir die Daumen gedrückt. Das Finale war eine Niederlage, aber die Liga läuft.

We beat the opponent! The man in the goal caught every ball, but in the end it worked. I kept my fingers crossed for you. The final was a defeat, but the league is going on.

anna Bis Mai wirst du dich ganz erholt haben, und bis zum Sommer wirst du wieder gespielt haben. Ich bin froh, dass das Gesundheitssystem funktioniert: der Hausarzt, der Facharzt, die Reha, der Apotheker und ein Hausbesuch, wenn man nicht gehen kann.

By May you will have recovered completely, and by summer you will have played again. I am glad that the health system works: the family doctor, the specialist, the rehab, the pharmacist and a home visit when you cannot walk.

tom Ja, bei der Reha hatte ich keine Wartezeit, und im Wartezimmer der Praxis war es ruhig. Die Impfung im Herbst lasse ich auch machen. Ich habe ein Bedürfnis nach einem ganz normalen Abend: Heute Abend mache ich die Spülmaschine an und bügle meine Hemden selbst, wobei ich mich auf einen Stuhl setze.

Yes, I had no wait for the rehab, and in the waiting room of the practice it was quiet. I will have the vaccination in autumn too. I have a need for an ordinary evening: tonight I will switch on the dishwasher and iron my shirts myself, sitting on a chair.

An injury, a hospital, a clinic notice and a forum: you read them all in German. Now write your own message.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**