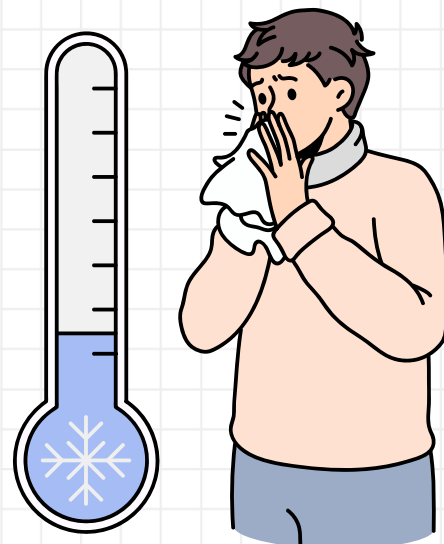
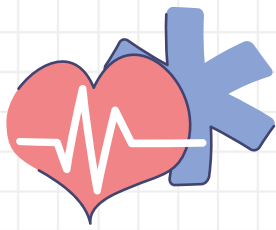


VOKABELN – GESUNDHEIT & RATSCHLÄGE

Allgemeine Beschwerden (síntomas comunes)

- der Schnupfen – el resfriado
- die Erkältung – el catarro
- das Fieber – la fiebre
- der Husten – la tos
- die Halsschmerzen – dolor de garganta
- die Kopfschmerzen – dolor de cabeza
- die Bauchschmerzen – dolor de estómago
- die Übelkeit – las náuseas
- sich übergeben – vomitar
- der Durchfall – la diarrea
- die Grippe – la gripe
- die Verletzung – la herida
- der Sonnenbrand – la quemadura solar
- die Allergie – la alergia
- das Immunsystem – el sistema inmune

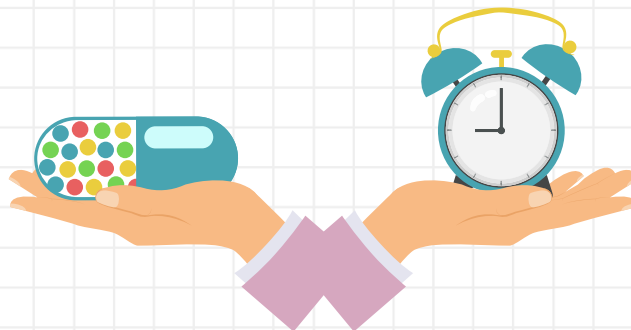




LEKTION 2

Ratschläge geben (dar consejos)

- Du solltest... – Deberías...
- Es ist besser, wenn du... – Es mejor si...
- Versuch doch mal... – Prueba con...
- Ich empfehle dir... – Te recomiendo...
- Du könntest... – Podrías...
- An deiner Stelle würde ich... – En tu lugar, yo...



LEKTION 2

Hilfreiche Verben (verbos útiles para hablar de salud y consejos)

- sich ausruhen – descansar
- sich hinlegen – tumbarse
- sich krank fühlen – sentirse enfermo
- sich erholen – recuperarse
- zum Arzt gehen – ir al médico
- Medikamente nehmen – tomar medicamentos
- einen Tee trinken – tomar un té
- inhalieren – inhalar
- eine Salbe auftragen – aplicar una pomada
- viel Wasser trinken – beber mucha agua
- sich impfen lassen – vacunarse
- sich verletzen – lesionarse
- krankgeschrieben sein – estar de baja médica
- einen Termin vereinbaren – pedir una cita



Gesunde Lebensweise (estilo de vida saludable)

- sich gesund ernähren – alimentarse saludablemente
- Sport treiben – hacer deporte
- genug schlafen – dormir lo suficiente
- Stress vermeiden – evitar el estrés
- frische Luft bekommen – tomar aire fresco
- regelmäßig bewegen – moverse regularmente

