Gesundheit und Wellness im Alltag

Léxico ampliado sobre hábitos saludables, prevención de enfermedades y consultas en la farmacia/médico.

NIVEL B1 | VOCABULARIO

La salud y el bienestar son temas recurrentes en conversaciones cotidianas en alemán. En este cuadernillo ampliarás tu vocabulario sobre hábitos saludables, prevención de enfermedades, y consultas en la farmacia, con un diálogo modelo y ejercicios de práctica.

1. HÁBITOS SALUDABLES

Alemán	Español
sich gesund ernähren	alimentarse de forma saludable
regelmäßig Sport treiben	hacer deporte con regularidad
ausreichend schlafen	dormir lo suficiente
Stress abbauen	reducir el estrés
viel Wasser trinken	beber mucha agua
auf die Ernährung achten	cuidar la alimentación
sich entspannen	relajarse
das Immunsystem stärken	fortalecer el sistema inmunológico

2. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Alemán	Español
die Vorsorgeuntersuchung	el chequeo/revisión preventiva
die Impfung	la vacuna
sich impfen lassen	vacunarse
Krankheiten vorbeugen	prevenir enfermedades
das Risiko verringern	reducir el riesgo
die Hygiene	la higiene
der Check-up	la revisión médica
die Nebenwirkung	el efecto secundario

3. EN LA FARMACIA

Alemán	Español
das Medikament	el medicamento
die Tablette	la pastilla
der Beipackzettel	el prospecto
rezeptpflichtig	con receta médica
rezeptfrei	sin receta médica
die Dosierung	la dosificación
die Salbe	la pomada
das Hausmittel	el remedio casero

4. FRASES ÚTILES

Alemán	Español
Ich möchte etwas gegen Kopfschmerzen.	Quisiera algo para el dolor de cabeza.
Haben Sie dieses Medikament auch rezeptfrei?	¿Tiene este medicamento también sin receta?
Wie oft muss ich die Tabletten einnehmen?	¿Cuántas veces debo tomar las pastillas?
Gibt es Nebenwirkungen bei diesem Mittel?	¿Hay efectos secundarios con este medicamento?
Ich versuche, mich gesünder zu ernähren.	Intento alimentarme de forma más saludable.
Regelmäßiger Sport stärkt das Immunsystem.	El deporte regular fortalece el sistema inmunológico.

5. DIÁLOGO: EN LA FARMACIA

A: Guten Tag, ich brauche etwas gegen Halsschmerzen.

B: Haben Sie auch Husten oder Fieber?

A: Nur ein bisschen Husten, kein Fieber.

B: Dann empfehle ich diese Lutschtabletten. Die sind rezeptfrei.

A: Gut, wie oft soll ich sie nehmen?

B: Bis zu sechsmal täglich, laut Beipackzettel.

EJERCICIO · Completa las frases

1. Es importante dormir lo suficiente. → Es ist wichtig, _____ zu schlafen.

2. Quisiera algo sin receta médica. → Ich hätte gern etwas _____.

3. El deporte fortalece el sistema inmunológico. → Sport stärkt das _____.

4. Lea el prospecto antes de tomarlo. → Lesen Sie den _____ vor der Einnahme.

5. Las vacunas previenen enfermedades. → Impfungen beugen Krankheiten _____.

6. ¿Cuál es la dosificación correcta? → Wie ist die richtige _____?

7. Intento reducir el estrés. → Ich versuche, Stress _____.

8. Las revisiones preventivas son importantes. → _____ sind wichtig.

CLAVE DE RESPUESTAS

1. Es importante dormir lo suficiente. → Es ist wichtig, **ausreichend** zu schlafen.

2. Quisiera algo sin receta médica. → Ich hätte gern etwas **rezeptfreies**.

3. El deporte fortalece el sistema inmunológico. → Sport stärkt das **Immunsystem**.

4. Lea el prospecto antes de tomarlo. → Lesen Sie den **Beipackzettel** vor der Einnahme.

5. Las vacunas previenen enfermedades. → Impfungen beugen Krankheiten **vor**.

6. ¿Cuál es la dosificación correcta? → Wie ist die richtige **Dosierung**?

7. Intento reducir el estrés. → Ich versuche, Stress **abzubauen**.

8. Las revisiones preventivas son importantes. → **Vorsorgeuntersuchungen** sind wichtig.