TRANSCRIPT · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

54 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Julia, you look a little tired today.

Julia, du siehst heute ein wenig müde aus.

I am getting over a cold.

Ich erhole mich gerade von einer Erkältung.

I hope you will be back on your feet soon.

Ich hoffe, du bist bald wieder auf den Beinen.

Thank you, and welcome to Idiom Toolbox Lesson 15.

Danke, und willkommen zu Lektion 15 von Idiom Toolbox.

Today we are learning five idioms about health and energy.

Heute lernen wir fünf Redewendungen zu Gesundheit und Energie.

The first one is under the weather.

Die erste lautet under the weather.

If you are under the weather, you feel slightly ill.

Wenn du under the weather bist, fühlst du dich leicht krank.

It is a gentle, everyday expression.

Das ist eine alltägliche und eher milde Redewendung.

You might say, I am feeling a bit under the weather today.

Du könntest sagen: „Heute fühle ich mich ein bisschen under the weather.“

It usually suggests something mild, not a serious diagnosis.

Normalerweise deutet sie auf etwas Leichtes hin, nicht auf eine ernste Diagnose.

The second phrase is back on your feet.

Die zweite Redewendung lautet back on your feet.

It means recovered enough to return to normal activities.

Das bedeutet, dass du dich so weit erholt hast, dass du zu deinen normalen Aktivitäten zurückkehren kannst.

After a week of rest, I was back on my feet.

Nach einer Woche Ruhe war ich wieder auf den Beinen.

You can use it after illness or a difficult setback.

Du kannst sie nach einer Krankheit oder einem schwierigen Rückschlag verwenden.

It does not promise that every symptom has disappeared.

Es bedeutet nicht, dass alle Symptome verschwunden sind.

Our third idiom is fit as a fiddle.

Unsere dritte Redewendung lautet fit as a fiddle.

It means healthy and physically well.

Das bedeutet, gesund und körperlich fit zu sein.

It sounds cheerful and a little old-fashioned.

Sie klingt fröhlich und ein wenig altmodisch.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

Mein Großvater ist achtzig und immer noch fit wie ein Turnschuh.

You can also use it humorously about yourself.

Du kannst sie auch scherzhaft über dich selbst sagen.

I feel fit as a fiddle after a good walk.

Nach einem schönen Spaziergang fühle ich mich fit wie ein Turnschuh.

The fourth phrase is run down.

Die vierte Redewendung lautet run down.

If you feel run down, you feel tired and low in energy.

Wenn du dich run down fühlst, bist du müde und hast wenig Energie.

It can happen after too much work and too little rest.

Das kann passieren, wenn man zu viel arbeitet und zu wenig ruht.

I have been feeling run down this week.

Diese Woche habe ich mich ziemlich ausgelaugt gefühlt.

The final phrase is recharge your batteries.

Die letzte Redewendung lautet recharge your batteries.

It means rest and do something to recover your energy.

Das bedeutet, sich auszuruhen und neue Energie zu tanken.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

Ein ruhiges Wochenende hat mir geholfen, meine Batterien wieder aufzuladen.

It is a metaphor, not a medical treatment.

Das ist eine Metapher und keine medizinische Behandlung.

These idioms describe everyday feelings, not a doctor's diagnosis.

Diese Redewendungen beschreiben alltägliche Empfindungen und sind keine medizinischen Diagnosen.

If your colleague says she feels run down, you can ask if she needs a break.

Wenn ein Kollege sagt, dass er sich ausgelaugt fühlt, kannst du fragen, ob er eine Pause braucht.

If someone has been ill, you can wish them a quick recovery.

Wenn jemand krank war, kannst du ihm eine schnelle Genesung wünschen.

When they are almost well, you might say, I hope you are back on your feet soon.

Wenn es jemandem schon fast wieder gut geht, kannst du sagen: „Ich hoffe, du bist bald wieder auf den Beinen.“

Fit as a fiddle is more positive and usually describes someone's general condition.

Fit as a fiddle klingt positiver und beschreibt meist den allgemeinen Gesundheitszustand einer Person.

Recharge your batteries often suggests taking a proper rest before you feel completely exhausted.

Recharge your batteries bedeutet oft, sich richtig auszuruhen, bevor man völlig erschöpft ist.

The picture is a battery that needs energy again.

Stell dir eine Batterie vor, die wieder aufgeladen werden muss.

But in conversation, the phrase simply means rest and recover.

Im Gespräch bedeutet die Redewendung einfach, sich auszuruhen und neue Energie zu tanken.

Let us review.

Wiederholen wir alles.

Under the weather means slightly ill.

Under the weather bedeutet, sich leicht krank zu fühlen.

Back on your feet means recovered enough for normal life.

Back on your feet bedeutet, sich so weit erholt zu haben, dass man den Alltag wieder aufnehmen kann.

Fit as a fiddle means healthy and well.

Fit as a fiddle bedeutet, gesund und fit zu sein.

Run down means tired, and recharge your batteries means recover your energy.

Run down bedeutet müde, und recharge your batteries bedeutet, neue Energie zu tanken.

Which phrase describes feeling slightly ill?

Welche Redewendung beschreibt, dass man sich leicht krank fühlt?

Under the weather.

Under the weather.

Which phrase means taking time to regain your energy?

Welche Redewendung bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um neue Energie zu tanken?

Recharge your batteries.

Recharge your batteries.

Notice that these phrases describe different stages, not the same level of health.

Beachte, dass diese Ausdrücke verschiedene Phasen und nicht denselben Gesundheitszustand beschreiben.

Under the weather usually sounds mild, while run down focuses on low energy.

Under the weather klingt meist nach leichten Beschwerden, während run down die geringe Energie betont.

For serious illness, say so clearly.

Bei einer schweren Krankheit solltest du das klar sagen.

After resting, you may be back on your feet, and later fit as a fiddle.

Nach etwas Ruhe bist du vielleicht wieder auf den Beinen und später topfit.

Which phrase describes feeling healthy again after an illness?

Welche Redewendung beschreibt, dass man sich nach einer Krankheit wieder erholt hat?

Back on your feet.

Wieder auf den Beinen sein.

Continue with Lesson 15 in the free Idiom Toolbox course; it gives you more guided practice with these expressions.

Mach mit Lektion 15 des kostenlosen Idiom-Toolbox-Kurses weiter; dort kannst du diese Ausdrücke gezielt üben.

Take care of yourself, and keep your English moving.

Pass auf dich auf und bleib beim Englischlernen.