Your English Toolbox

VOCABULARY · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

5 learning entries

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

1

under the weather

sich nicht ganz wohlfühlen · angeschlagen sein

DEF

Feeling slightly ill or not quite well.

Informal and mild; it usually suggests a short, non-serious illness rather than a diagnosis.

DE

Sich leicht krank fühlen oder nicht ganz gesund sein.

Umgangssprachlich und eher mild; meist geht es um eine vorübergehende leichte Erkrankung.

I am feeling a bit under the weather today.

Heute fühle ich mich ein bisschen angeschlagen.

She stayed home because she was under the weather.

Sie blieb zu Hause, weil sie sich nicht wohlfühlte.

2

back on your feet

wieder auf den Beinen sein

DEF

Recovered enough to return to your usual activities.

Used after illness, injury or a difficult setback; it does not claim that every problem has disappeared.

DE

So weit genesen sein, dass man zu seinen üblichen Aktivitäten zurückkehren kann.

Wird nach Krankheit, Verletzung oder einem Rückschlag verwendet; nicht jedes Problem muss schon gelöst sein.

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

Nach einer Woche Ruhe war ich wieder auf den Beinen.

The team helped the shop get back on its feet.

Das Team half dem Laden, wieder auf die Beine zu kommen.

3

fit as a fiddle

fit wie ein Turnschuh sein · sehr fit sein

DEF

Very healthy and in good physical condition.

Cheerful and slightly old-fashioned; it often sounds playful when used about oneself.

DE

Sehr gesund und körperlich in guter Verfassung sein.

Klingt fröhlich und leicht altmodisch; über sich selbst gesagt oft spielerisch.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

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

After that walk, I feel fit as a fiddle.

Nach dem Spaziergang bin ich fit wie ein Turnschuh.

4

run down

erschöpft · ausgelaugt

DEF

Tired and low in energy, often after too much effort or too little rest.

Often used with feel or look; it describes a general state and is not a medical diagnosis.

DE

Müde und energielos, oft nach zu viel Anstrengung oder zu wenig Erholung.

Steht häufig mit feel oder look und beschreibt einen allgemeinen Zustand, keine Diagnose.

I have been feeling run down this week.

Diese Woche habe ich mich ausgelaugt gefühlt.

She looked run down after several late nights.

Nach mehreren kurzen Nächten sah sie erschöpft aus.

5

recharge your batteries

die Batterien wieder aufladen · neue Energie tanken

DEF

To rest and do something that helps you regain energy.

A familiar metaphor for recovery; it suggests taking a real break, not receiving medical treatment.

DE

Sich ausruhen und etwas tun, um neue Energie zu gewinnen.

Ein vertrautes Bild für Erholung; es meint eine richtige Pause, keine medizinische Behandlung.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

Ein ruhiges Wochenende half mir, meine Batterien wieder aufzuladen.

I need a short walk to recharge my batteries before the meeting.

Vor dem Treffen brauche ich einen kurzen Spaziergang, um neue Energie zu tanken.