



Lekcja nr 45: Schlafstörungen - czyli nowy materac dla Doris

Ausdrücke [Ałsdryke] wyrażenia:

brennen [brenen] **płonąć**
in Flammen stehen [in Flamen sztejen] **płonąć, stać w płomieniach**
das Schäfchen [das Szefsien] **owieczka**
Schäfchen zählen [Szefsien cejlen] **liczyć barany**
die Schlafstörungen [di Szlafsztyrungen] **zaburzenia snu**
die Baldriantablette [di Baldriantablete] **tabletki waleriany**
die Entspannungsübungen [di Entszpanungsybungen] **ćwiczenia rozluźniające**
die Dauerlösung [di Dałalyzung] **trwałe rozwiązanie**
die Verspannungen [di Ferszpanungen] **napięcia, skurcze**
die Matratze [di Matrace] **materac**
das Genie [das Żeni] **geniusz**
anzünden [ancynden] **rozpalić, wzniecać ogień**
verbrennen [ferbrenen] **spalić**
die Muskelentspannung [di Muskelentszpanung] **relaksacja mięśniowa, rozluźnienie mięśni**
jemandem brennt der Boden unter den Füßen [jemandejm brent der Boden unta den Fysen] **komuś pali się ziemia/grunt pod nogami**
alle Brücken hinter sich abbrechen [ale Bryken hinta zis ab-bresien] **palić za sobą wszystkie mosty**
es brennt mir im Hals [es brent mija im Hals] **pali mnie w gardło, boli mnie gardło**
eine unruhige Nacht [ajne unruige Nacht] **niespokojna noc**
der Schnarcher [der Sznarsia] **człowiek chrapiący**
schnarchen [sznarsien] **chrapać**
böser Traum [byza Trałm] **zły sen**
der Alptraum [der Alptrłam] **koszmar**
der Tiefschlaf [der Tifszlaf] **głęboki sen**
die Nachteule [di Nachtojle] **nocny murek**
die Schlaflosigkeit [di Szlafloziškajt] **bezsenność**
Schlafsucht [Szlafzucht] **nadmierzna senność**
Ein- und Durchschlafprobleme [Ajn- und Duršszlafproblejme] **problemy z zasypianiem i przesypianiem nocy**
die Schlafapnoe [di Szlafapnoe] **bezdech senny**
einschläfernde Geräusche [ajnszlefernde Gerojsze] **usypiające dźwięki**
das Erwachen [das Erwachen] **przebudzenie, obudzenie**
aufwachen [ałfwachen] **budzić się**
verschlafen [ferszlafen] **zaspać**
ausschlafen [ałsszlafen] **wyspać się**
die Ohrstöpsel [di Orsztypsel] **zatyczki do uszu**
das Nickerchen [das Nikersien] **drzemka**
die Schlafhygiene [di Szlafhygiene] **higiena snu**
einen bösen Traum haben [ajnen byzen Trałm haben] **mieć zły sen**
das wäre ihm nicht im Traum eingefallen [das wejre im ništ im Trałm ajngefalten] **o tym by mu się nawet nie śniło**
unruhig schlafen [unruis szlafen] **niespokojnie spać**
einen fasten / leichten Schlaf haben [ajnen fasten/lajšten Szlaf haben] **mieć mocny/lekki sen**
in tiefen Schlaf fallen [in tifen Szlaf falen] **zapaść w głęboki sen**
wie ein Murmeltier schlafen [wi ajn Murmeltija szlafen] **spać jak suset**
keinen Schlaf finden [kajnen Szlaf finden] **nie móc zasnąć**



im Schlaf reden/sprechen [*im Szlaf reiden/szpresien*] **mówić przez sen**
aus einem Traum erwachen [*ałs ajnem Trałm erwachen*] **budzić się ze snu**
von Lärm erwachen [*fon Lerm erwachen*] **budzić się z powodu hałasu**
den Schlaf beeinträchtigen [*den Szlaf beajntreštigen*] **zakłócać sen**
sich von einer Seite zur anderen drehen [*ziś fon ajna Zajte cuła anderen drejen*] **obrać się z boku na bok**
sich von einer Seite auf die andere wälzen [*ziś fon ajna Zajte ałf di andere welcen*] **przewracać się z boku na bok**
schlafen gehen/ins Bett gehen [*szlafen gejen/ins Bet gejen*] **iść spać**
über nächtliche Probleme klagen [*yba nechtliše Problejme klagen*] **skarżyć się z powodu problemów ze snem**
ein Schläfchen/ein Nickerchen machen [*ajn Szlefsien/ajn Nikersien machen*] **uciąć sobie drzemkę**
die Abhängigkeit [*di Abhengiškajt*] **uzależnienie**
die Sucht [*di Zucht*] **uzależnienie**
die Medikamentensucht [*di Medikamentenzucht*] **lekomania**
die Tabletensucht [*di Tabletenzucht*] **lekomania**
die Nikotinsucht [*di Nikotinzucht*] **uzależnienie od nikotyny**
die Spielsucht [*di Szpilzucht*] **uzależnienie od hazardu**
die Arbeitssucht [*di Arbajts-zucht*] **uzależnienie od pracy**
die Kaufsucht [*di Kałfzucht*] **uzależnienie od zakupów**
die Internetsucht [*di Internetzucht*] **uzależnienie od Internetu**
alkoholabhängig [*alkoholabhengiś*] **uzależniony od alkoholu**
drogenabhängig [*drogenabhengiś*] **uzależniony od narkotyków**
der Tabletensüchtige [*di Tabletentyštige*] **lekoman**
der Tablettenmissbrauch [*der Tablettenmisbrałch*] **przedawkowanie tabletek**
Entzugerscheinungen [*Entcugerszajnungen*] **objawy odstawienia, abstynencji**
die Therapie [*di Terapi*] **terapia**
überempfindlich [*ybaempfindliś*] **nadpobudliwy**
unschädlich [*unszedliś*] **nieszkodliwy**
behandlungsbedürftig [*behandlungsbedyrftiś*] **wymagający leczenia**
abhängig werden [*abhengiś werden*] **popadać w uzależnienie**
sich in Abhängigkeit befinden [*ziś in Abhengiškajt befinden*] **być uzależnionym od**
die Kontrolle über sich haben/sich beherrschen [*di Kontrolle yba ziś haben/ziś beherszen*] **mieć nad sobą kontrolę**
etwas wird zur Sucht [*etfas wird cuła Zucht*] **coś staje się nałogiem**

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.