

Szenario 29: über Gesundheit sprechen

谈论健康

B1

Hi Fangfang, wie geht es dir? Es ist schon eine Weile her, seit wir uns gesehen haben. Ist alles in Ordnung?

嗨，芳芳，你好！好久不见了。一切都还好吗？

hài, fāng fāng, nǐ hǎo! hǎo jiǔ bú jiàn le. yí qiè dōu hái hǎo ma?

Hi Dashan! Ja, ach, alles in allem gut.

嗨，大山，你好，一切都还好。

hài, dà shān, nǐ hǎo, yí qiè dōu hái hǎo.

Auch wenn ich in letzter Zeit viel über meinen Lebensstil nachdenke...

不过，最近我开始认真思考自己的生活方式.....

bú guò, zuì jìn wǒ kāi shǐ rèn zhēn sī kǎo zì jǐ de shēng huó fāng shì

Ich merke, dass er vielleicht nicht so gesund ist, wie ich dachte.

我意识到，也许我的生活方式并没有我想象的那么健康。

wǒ yì shí dào, yě xǔ wǒ de shēng huó fāng shì bìng méi yǒu wǒ xiǎng xiàng de nà me jiàn kāng.

Ich verstehe dich. Mir ist nach meinem letzten Arztbesuch dasselbe passiert.

我理解你。我自上次看完医生后，也开始同样的思考。

wǒ lǐ jiě nǐ. wǒ zì cóng shàng cì kàn wán yī shēng hòu, yě kāi shǐ tóng yàng de sī kǎo.

Der Arzt hat mich praktisch gezwungen, meine Ernährung, Bewegung und meinen Schlaf zu überdenken... kurz gesagt, eine Revolution.

医生几乎要强迫我重新审视我的饮食、运动、睡眠.....总之，我需要彻底的改变。

yī shēng jī hū yào qiǎng pò wǒ chóng xīn shěn shì wǒ de yǐn shí, yùn dòng, shuì mián zǒng zhī, wǒ xū yào chè dǐ de gǎi biàn.

Wirklich? Was hat er dir gesagt?

真的吗？他跟你说了些什么？

zhēn de ma? tā gēn nǐ shuō le xiē shén me?

Hoher Cholesterinspiegel, extrem hoher Blutdruck und nicht zuletzt ein sehr hohes Stressniveau.

我现在胆固醇高、高血压，还有，最重要的是，压力极大。

wǒ xiàn zài dǎn gù chún gāo, gāo xuè yā, hái yǒu, zuì zhòng yào de shì, yā lì jí dà.

Das hängt alles mit einem unausgeglichene(n) Alltag zusammen: zu viele Stunden vor dem Computer, zu viel Kaffee, zu wenig Bewegung. Ein Klassiker.

这一切都与不良生活习惯有关：在电脑前坐的时间太长，暴饮暴食，运动量又少。都是典型的问题。

zhè yí qiè dōu yǔ bù liáng shēng huó xí guān yǒu guān: zài diàn nǎo qián zuò de shí jiān tài cháng, bào yǐn bào shí, yùn dòng liàng yòu shǎo. dōu shì diǎn xíng de wèn tí.

Ja, ein sitzender Lebensstil ist ein stiller Feind.

没错，久坐的生活方式是个隐形杀手。

méi cuò, jiǔ zuò de shēng huó fāng shì shì gè yǐn xíng shā shǒu.

Ich versuche, jeden Tag mindestens 40 Minuten zu gehen, schon allein, um den Tag zu unterbrechen.

我现在尽量争取每天至少步行40分钟，至少这样可以让每天更有节奏。

wǒ xiàn zài jìn liàng zhēng qǔ měi tiān zhì shǎo bù xíng sì shí fēn zhōng, zhì shǎo zhè yàng kě yǐ ràng měi tiān gèng yǒu jié zòu.

Aber oft schiebe ich es vor mir her.

但我还是经常拖延，然后不了了之。

dàn wǒ hái shì jīng cháng tuō yán, rán hòu bù liǎo liǎo zhī.

Auch weil Spazierengehen wie eine banale Sache wirkt, aber Disziplin erfordert, besonders wenn man mental erschöpft ist.

是的，走路看似微不足道，但实际上很难坚持，尤其是在精神疲惫的时候。

shì de, zǒu lù kàn sì wēi bù zú dào, dàn shí jì shàng hěn nán jiān chí, yóu qí shì zài jīng shén pí bèi de shí hou.

Eine App, die mich daran erinnert, jede Stunde aufzustehen, hat mir sehr geholfen.

不过，有个应用程序帮了我很大的忙。它每小时会提醒我起身活动。

bú guò, yǒu gè yīng yòng chéng xù bāng le wǒ hěn dà de máng. tā měi gè xiǎo shí huì tí xǐng wǒ qǐ shēn huó dòng.

Interessant... aber meinst du, es ist sinnvoll, sich so sehr auf Technologie zu verlassen, um die Gesundheit zu verbessern?

有意思.....但你觉得如此依赖这些东西来改善健康是正确的吗?

yǒu yì si dàn nǐ jué de rú cǐ yī lài zhè xiē dōng xī lái gǎi shàn jiàn kāng shì zhèng què de ma?

Besteht nicht die Gefahr, dass wir von Benachrichtigungen, Erinnerungen, Smartwatches abhängig werden...?

我们难道不会太依赖于智能手表之类的身外之物吗?

wǒ men nán dào bú huì tài yī lài yú zhì néng shǒu biǎo zhī lèi de shēn wài zhī wù ma?

Gute Frage. Ich denke, es kommt darauf an, wie man sie nutzt.

问得好。我觉得这取决于你怎么使用。

wèn dé hǎo. wǒ jué de zhè qǔ jué yú nǐ zěn me shǐ yòng.

Wenn es ein Werkzeug für mehr Bewusstsein wird, dann ist es gut.

如果它能成为让你警觉的工具，那就很好。

rú guǒ tā néng chéng wéi ràng nǐ jǐng jué de gōng jù, nà jiù hěn hǎo.

Aber wenn es mehr stresst als hilft, ist es kontraproduktiv.

但如果它反而给你带来很大压力，那就适得其反了。

dàn rú guǒ tā fǎn ér gěi nǐ dài lái hěn dà yā lì, nà jiù shì dé qí fǎn le.

Apropos Bewusstsein, hast du schon einmal Meditation ausprobiert?

听说冥想很有用。你试过冥想吗?

tīng shuō míng xiǎng hěn yǒu yòng. nǐ shì guò míng xiǎng ma?

Ich habe vor ein paar Monaten einen Achtsamkeitskurs begonnen.

几个月前我开始上冥想的课程。

jǐ gè yuè qián wǒ kāi shǐ shàng míng xiǎng de kè chéng.

Am Anfang war ich skeptisch, aber jetzt spüre ich wirklich die Vorteile.

一开始我还有些怀疑，但现在我真的能感受到它的好处。

yī kāi shǐ wǒ hái yǒu xiē huái yí, dàn xiàn zài wǒ zhēn de néng gǎn shòu dào tā de hǎo chù.

Ja, ich habe es auch versucht, aber ich war nicht konsequent.

是的，我试过，但没坚持下来。

shì de, wǒ shì guò, dàn méi jiān chí xià lái.

Aber wenn ich es schaffe, mir auch nur zehn Minuten am Tag zu nehmen, um tief zu atmen und im Moment zu sein, merke ich einen Unterschied.

实际上，即使我每天只抽出十分钟来深呼吸，感受当下，我也能感觉到变化。

shí jì shàng, jí shǐ wǒ měi tiān zhǐ chōu chū shí fēn zhōng lái shēn hū xī, gǎn shòu dāng xià, wǒ yě néng gǎn jué dào biàn huà.

Ich spüre, wie sich Körper und Geist synchronisieren.

我能感觉身心合一了。

wǒ néng gǎn jué shēn xīn hé yī le.

Genau. Und das Gute ist, man muss weder Zen-Meister noch Experte sein.

没错。其实，你不需要成为冥想大师或专家。

méi cuò. qí shí, nǐ bù xū yào chéng wéi míng xiǎng dà shī huò zhuān jiā.

Man muss nur bereit sein, sich selbst zuzuhören.

你只需要倾听自己的心声。

nǐ zhǐ xū yào qīng tīng zì jǐ de xīn shēng.

Aber in unserer Kultur scheint es fast so, als wäre Innehalten gleichbedeutend mit Faulheit.

但在我们的文化中，慢下来似乎就等同于懒惰。

dàn zài wǒ men de wén huà zhōng, màn xià lái sì hū jiù děng tóng yú lǎn duò.

Ja... wir sind darauf programmiert, immer produktiv zu sein.

是啊.....这个社会要求我们永远保持高效。

shì a zhè ge shè huì yāo qiú wǒ men yǒng yuǎn bǎo chí gāo xiào.

Sogar das Konzept von Gesundheit wird oft auf Zahlen reduziert: Gewicht, Kalorien, Herzfrequenz, aber selten spricht man über emotionales Gleichgewicht.

甚至连健康的理念也常常被简化为数字：体重、卡路里、心率，但很少有人谈论情绪平衡的重要性。

shèn zhì lián jiàn kāng de lǐ niàn yě cháng cháng bèi jiǎn huà wéi shù zì: tǐ zhòng, kǎ lù lǐ, xīn lǜ, dàn hěn shǎo yǒu rén tán lùn qíng xù píng héng de zhòng yào xìng.

Absolut. Und dann ist da noch die Frage der Ernährung.

完全正确。然后还有营养的问题。

wán quán zhèng què. rán hòu hái yǒu yíng yǎng de wèn tí.

Jeder hat seine eigene Theorie: manche machen Intervallfasten, manche verzichten auf Kohlenhydrate, manche folgen eiweißreichen Diäten...

每个人都有自己的理论：有些人间歇性断食，有些人不吃碳水化合物，有些人遵循高蛋白饮食.....

měi ge rén dōu yǒu zì jǐ de lǐ lùn: yǒu xiē rén jiàn xiē xìng duàn shí, yǒu xiē rén bù chī tàn shuǐ huà hé wù, yǒu xiē rén zūn xún gāo dàn bái yǐn shí

Manchmal erscheint mir das alles zu extrem.

我其实觉得这些都太极端了。

wǒ qí shí jué de zhè xiē dōu tài jí duān le.

Ich glaube, ich habe drei Monate lang eine pflanzliche Ernährung ausprobiert.

你知道吗，我曾经尝试过三个月的素食。

nǐ zhī dào má, wǒ céng jīng cháng shì guò sān gè yuè de shí sù.

Ich fühlte mich leichter, aber dann bekam ich Mangelerscheinungen.

我感觉身体轻盈了，但后来发现我营养不良。

wǒ gǎn jué shēn tǐ qīng yíng le, dàn hòu lái fā xiàn wǒ yíng yǎng bù liáng.

Die Moral daraus: Ich habe gelernt, dass Balance wichtiger ist als Dogma.

教训是：我明白了平衡的重要性。

jiào xùn shì: wǒ míng bai le píng héng de zhòng yào xìng.

Schlüsselwort: Balance.

是的，关键词就是：平衡。

shì de, guān jiàn cí jiù shì: píng héng.

Ich habe auch aufgehört, Ernährungstrends hinterherzulaufen.

我也不再盲目追随饮食的潮流了。

wǒ yě bù zài máng mù zhuī suí yǐn shí de cháo liú le.

Jetzt achte ich auf Qualität und Vielfalt und versuche, auf die Signale meines Körpers zu hören.

现在我注重食物的品质和种类，并努力倾听身体的信号。

xiàn zài wǒ zhù zhòng shí wù de pǐn zhì hé zhǒng lèi, bìng nǚ lì qīng tīng shēn tǐ de xìn hào.

Wenn ich Hunger habe, esse ich. Wenn ich satt bin, höre ich auf.

饿了就吃，饱了就停。

è le jiù chī, bǎo le jiù tíng.

Das klingt offensichtlich, ist es aber gar nicht.

这看似显而易见，其实不是那么简单。

zhè kàn sì xiǎn ér yì jiàn, qí shí bù shì nà me jiǎn dān.

Absolut. Wir sind so von uns selbst entfremdet, dass wir eine App brauchen, die uns sagt, wann wir Wasser trinken sollen.

的确。我们如此忽视身体的信号，甚至需要一款应用来提醒我们何时该喝水。

dí què. wǒ men rú cǐ hū shì shēn tǐ de xìn hào, shèn zhì xū yào yī kuǎn yìng yòng lái tíng xǐng wǒ men hé shí gāi hē shuǐ.

Wenn man darüber nachdenkt, ist das fast schon lächerlich.

仔细想想，这简直可笑。

zǐ xì xiǎng xiǎng, zhè jiǎn zhí kě xiào.

Aber es ist ein Spiegel unserer Gesellschaft: hypervernetzt, aber orientierungslos.

但这确实反映了当前社会的问题：过度依赖科技，迷失了自我。

dàn zhè què shí fǎn yìng le dāng qián shè huì de wèn tí: guò dù yī lài kē jì, mí shī le zì wǒ.

Und all das zeigt sich auch in der psychischen Gesundheit.

而这一切也体现在心理健康方面。

ér zhè yī qiè yě tǐ xiàn zài xīn lǐ jiàn kāng fāng miàn.

Wie viele Menschen kennst du, die unter Angstzuständen oder Schlaflosigkeit leiden?

你认识多少患有焦虑症或失眠的人?

nǐ rèn shi duō shao huàn yǒu jiāo lǜ zhèng huò shī mián de rén.

Zu viele. Und oft sprechen sie nicht darüber, weil es immer noch ein starkes Tabu rund um psychisches Wohlbefinden gibt.

太多了。而且他们往往不愿提及，因为心理健康仍然是一个让人难以启齿的敏感话题。

tài duō le. ér qiě tā men wǎng wǎng bú yuàn tí jí, yīn wèi xīn lǐ jiàn kāng réng rán shì yú gè ràng rén nán yǐ qǐ chǐ de mǐn gǎn huà tí.

Als wäre es ein Zeichen von Schwäche, um Hilfe zu bitten.

仿佛寻求帮助就是一种软弱的表现。

fǎng fú xún qiú bāng zhù jiù shì yī zhǒng ruǎn ruò de biǎo xiàn.

Dabei ist es ein Zeichen von Stärke.

但实际上，这是一种坚强并且聪明的表现。

dàn shí jì shàng, zhè shì yī zhǒng jiān qiáng bìng qiě cōng míng de biǎo xiàn.

Ich habe vor einem Jahr mit einer Psychotherapie begonnen.

我一年前开始接受心理治疗。

wǒ yī nián qián kāi shǐ jiē shòu xīn lǐ zhì liáo.

Eine der besten Entscheidungen meines Lebens.

这是我人生中最正确的决定之一。

zhè shì wǒ rén shēng zhōng zuì zhèng què de jué dìng zhī yī.

Ich bewundere dich. Ich denke schon lange darüber nach, habe den Schritt aber noch nicht gewagt.

我很佩服你。我考虑这件事很久了，但一直没能迈出那一步。

wǒ hěn pèi fú nǐ. wǒ kǎo lǜ zhè jiàn shì hěn jiǔ le, dàn yī zhí méi néng mài chū nà yī bù.

Vielleicht habe ich Angst davor, was ich entdecken könnte...

我也不知我在害怕什么.....

wǒ yě bù zhī wǒ zài hài pà shén me

Das ist eine verständliche Angst.

这种恐惧可以理解。

zhè zhǒng kǒng jù kě yǐ lǐ jiě.

Aber ich versichere dir: Einen sicheren Raum zu haben, um Gedanken und Gefühle zu erforschen, ist befreiend.

但我向你保证，保持一定思想空间探索新想法，体会自我情绪会让你感到自由。

dàn wǒ xiàng nǐ bǎo zhèng, bǎo chí yī dìng sī xiǎng kōng jiān tàn suǒ xīn xiǎng fǎ, tǐ huì zì wǒ qíng xù huì ràng nǐ gǎn dào zì yóu.

Es hilft dir, dich selbst besser kennenzulernen und Schwierigkeiten besser zu bewältigen.

它能帮助你更好地了解自己，更好地应对困难。

tā néng bāng zhù nǐ gèng hǎo de liǎo jiě zì jǐ, gèng hǎo de yìng duì kùn nán.

Ich brauche das, ich spüre es.

我非常需要它，我现在敢肯定。

wǒ fēi cháng xū yào tā, wǒ xiǎn zài gǎn kěn dìng.

Manchmal reicht schon ein schlechter Tag, um mich zusammenbrechen zu lassen.

有时候，仅仅糟糕的一件小事就足以让我崩溃。

yǒu shí hòu, jǐn jǐn zāo gāo de yī jiàn xiǎo shì jiù zú yǐ ràng wǒ bēng kuì.

Ich habe das Gefühl, mir fehlen die Werkzeuge, um mit der Komplexität des Lebens umzugehen.

我觉得自己缺乏应对生活复杂性的态度。

wǒ jué de zì jǐ quē fá yìng duì shēng huó fù zá xìng de xīn tài.

Dashan, allein sich dessen bewusst zu sein, ist schon ein großer Schritt.

大山，意识到这一点本身就是一个巨大的进步。

dà shān, yì shí dào zhè yī diǎn běn shēn jiù shì yí gè jù dà de jìn bù.

Viele laufen einfach weiter und ignorieren die Signale von Körper und Geist.

许多人仍在逃避，忽视内心发出的信号。

xǔ duō rén réng zài táo bì, hū shì nèi xīn fā chū de xìn hào.

Du hingegen hältst inne und denkst nach.

而你，却能停下来思考。

ér nǐ, què néng tíng xià lái sī kǎo.

Danke, Fangfang. Mit dir darüber zu sprechen lässt mich mich weniger allein fühlen.

谢谢你，芳芳。和你谈论这件事让我感觉不再那么孤单。

xiè xie nǐ, fāng fāng. hé nǐ tán lùn zhè jiàn shì ràng wǒ gǎn jué bù zài nà me gū dān.

Oft fühlen wir uns isoliert, als wären wir die Einzigen mit solchen Gedanken.

我常常感到孤立无援，仿佛只有自己在为某些想法苦恼。

wǒ cháng cháng gǎn dào gū lì wú yuán, fǎng fú zhǐ yǒu zì jǐ zài wéi mǒu xiē xiǎng fǎ kǔ nǎo.

Du bist nicht allein. Niemand ist es wirklich.

你并不孤单。事实上，没有人是孤单的。

nǐ bìng bù gū dān. shì shí shàng, méi yǒu rén shì gū dān de.

Wir haben nur Schwierigkeiten, es laut auszusprechen.

有时其实只是难以启齿。

yǒu shí qí shí zhǐ shì nán yǐ qǐ chǐ.

Aber jedes Mal, wenn es jemand tut, entsteht ein neuer, echter, menschlicher Raum.

但一旦这样做了，你就创造了一个全新的、真实的自我空间。

dàn yí dàn zhè yàng zuò le, nǐ jiù chuàng zào le yī gè quán xīn de, zhēn shí de zì wǒ kōng jiān.

Dann sollten wir vielleicht öfter darüber sprechen, mit Freunden, mit Kollegen...

那么，或许我们应该更多地谈论这些，和朋友，和同事.....

nà me, huò xǔ wǒ men yīng gāi gēng duō de tán lùn zhè xiē, hé péng you, hé tóng shì

Und normalisieren, dass wir nicht immer stark, glücklich und leistungsfähig sind.

接受这样一个事实：我们并非总是坚强、快乐、表现出色。

jiē shòu zhè yàng yī gè shì shí: wǒ men bìng fēi zǒng shì jiān qiáng, kuài lè, biǎo xiàn chū sè.

Genau. Gesundheit bedeutet auch, sich erlauben, verletzlich zu sein, langsamer zu machen, zu atmen.

没错。健康也包含重要一点：允许自己脆弱，放慢脚步，深呼吸。

méi cuò. jiàn kāng yě bāo hán zhòng yào yì diǎn: yǔn xǔ zì jǐ cuì ruò, fàng màn jiǎo bù, shēn hū xī.

Und vor allem: um Hilfe bitten, wenn man sie braucht.

最重要的是，需要帮助时一定要寻求帮助。

zuì zhòng yào de shì, xū yào bāng zhù shí yí dìng yào xún qiú bāng zhù.

Ich würde gerne eine nachhaltige Routine finden, die Bewegung, gesunde Ernährung und Meditation umfasst, aber ohne zur Obsession zu werden. Hast du einen Rat?

我想找到一种可持续的生活方式，包括运动、健康饮食和冥想，但又不想过度沉迷。你有什么建议吗？

wǒ xiǎng zhǎo dào yì zhǒng kě chí xù de shēng huó fāng shì, bāo kuò yùn dòng, jiàn kāng yǐn shí hé míng xiǎng, dàn yòu bù xiǎng guò dù chén mí. nǐ yǒu shén me jiàn yì ma?

Ich habe damit begonnen, einen idealen Tag auf Papier aufzuschreiben.

我建议先在纸上写下你理想的一天是什么样子。

wǒ jiàn yì xiān zài zhǐ shàng xiě xià nǐ lǐ xiǎng de yì tiān shì shén me yàng zi.

Dann habe ich versucht, jeden Tag nach und nach mindestens eine dieser Dinge einzubauen.

然后每天尝试那些设想的事情。

rán hòu měi tiān cháng shì nà xiē shè xiǎng de shì qing.

Nicht alles auf einmal. Schritt für Schritt.

不需要一次性全部完成，而是循序渐进。

bù xū yào yí cì xìng quán bù wán chéng, ér shì xún xù jiàn jìn.

Gute Idee. Das mache ich auch.

好主意，我会尝试这么做。

hǎo zhǔ yì, wǒ huì cháng shì zhè me zuò.

Und vielleicht fangen wir an einem dieser Tage mit einem gemeinsamen Spaziergang an?

不如哪天我们找时间一起散散步？

bù rú nǎ tiān wǒ men zhǎo shí jiān yí qǐ sàn sàn bù?

Gern. Wir reden über Gesundheit, und sitzen dabei schon seit einer halben Stunde!

我很乐意。我们一直在谈论健康，可我们已经坐了半个多小时了！

wǒ hěn lè yì. wǒ men yì zhí zài tán lùn jiàn kāng, kě wǒ men yǐ jīng zuò le bàn gè duō xiǎo shí le!

Lass uns aufstehen und frische Luft schnappen.

起来活动活动吧。

qǐ lái huó dòng huó dòng ba.

Du hast recht. Nichts ist besser als Bewegung, um Worte in die Tat umzusetzen. Gehen wir?

你说得对，没有什么比说做就做更重要的了。走，散步去？

nǐ shuō de duì, méi yǒu shén me bǐ shuō zuò jiù zuò gēng zhòng yào de le. Zǒu, sàn bù qù?

Los geht's!

好的，我们走！

hǎo de, wǒ men zǒu!