



## Körper, Gesundheit & Hygiene

**A**uf einer Reise können immer gesundheitliche Probleme auftreten; damit Sie nicht unvorbereitet sind, hier das Wichtigste:

**korpu d'algem** =  
*der menschliche  
Körper*

### Die Körperteile

<b>bóka</b>	Mund	<b>brásu</b>	Arm
<b>kabélu</b>	Haar	<b>odju'l pé</b>	Knöchel
<b>korasom</b>	Herz	<b>piskós</b>	Hals
<b>kutubélu</b>	Ellbogen	<b>pérna</b>	Schenkel
<b>denti</b>	Zahn	<b>dédu</b>	Finger
<b>kósta</b>	Rücken	<b>ómbu</b>	Schulter
<b>stángu</b>	Magen	<b>kadera</b>	Hintern, Po
<b>figa / figu</b>	Leber	<b>duedju</b>	Knie
<b>gargánta</b>	Hals, Kehle	<b>tripa</b>	Darm
<b>kanéla</b>	Bein	<b>mó</b>	Hand, Arm
<b>narís</b>	Nase	<b>odju</b>	Auge
<b>orédja</b>	Ohr	<b>osu</b>	Knochen
<b>pele</b>	Haut	<b>pé</b>	Fuß, Bein
<b>pulsu</b>	Handgelenk	<b>petu</b>	Brust
<b>bófi-bófi</b>	Lunge	<b>máma</b>	Busen, Brust
<b>kabésa</b>	Kopf	<b>bariga</b>	Bauch

### Krank sein

Das Gesundheitswesen ist auf Kap Verde, im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern, gut ausgebaut. In allen größeren Orten gibt es Krankenhäuser oder zumindest -stationen und die Ärzte sprechen oft Englisch und



manchmal sogar Deutsch. Trotzdem ist es ratsam einige grundsätzliche Regeln einzuhalten, um unangenehme Situationen zu vermeiden. Erstens sollte man kein Wasser aus der Leitung trinken und kein ungewaschenes Obst oder Gemüse essen. Des Weiteren darf man vor allem am Strand die Sonne nicht unterschätzen. Hier ein paar gängige Krankheitsbezeichnungen, die im Gespräch mit einem Arzt nützlich sein können.

<b>duénsa</b>	Krankheit	<b>duenti</b>	krank
<b>duensi (e)</b>	krank werden	<b>saúdi</b>	Gesundheit
<b>anjina</b>	Angina	<b>pinisiti</b>	Blinddarm- entzündung
<b>frida / pankáda</b>	Wunde, Verletzung	<b>spihu</b>	Pickel
<b>kemadura</b>	Verbrennung	<b>kráнку</b>	Krebs
<b>kórla</b>	Cholera	<b>retedu</b>	Verstopfung
<b>bariga-báxu / diariâ</b>	Diarrhöe	<b>dor</b>	Schmerz
<b>dué (e)</b>	schmerzen, weh tun	<b>fébri</b>	Fieber
<b>gripi</b>	Grippe	<b>trisa</b>	Hepatitis
<b>paludismu</b>	Malaria	<b>rondádi / matéria / pus</b>	Eiter
<b>ramatismu</b>	Rheumatismus	<b>konstipasom</b>	Erkältung, Schnupfen
<b>smáia (á)</b>	ohnmächtig werden	<b>ofista (á)</b>	sich infizieren
<b>kebra (á) mó / pé</b>	sich den Arm / das Bein brechen	<b>Sida</b>	Aids
<b>tósi</b>	Husten	<b>tontura</b>	Schwindel



## **Kabésa sata duê-m!**

*Kopf [sata] web-tut-ich*

Ich habe Kopfschmerzen!

## **M-teni dor na kósta.**

*ich-haben Schmerz in Rücken*

Mir tut der Rücken weh.

<b>dotor, dotóra</b>	Doktor (m, w)	<b>médiku, médika</b>	Arzt (m, w)
<b>nfurmeru</b>	Krankenpfleger	<b>nfurmera</b>	Krankenschwester
<b>klínika</b>	Klinik	<b>séntru di saúdi</b>	Ambulanz, Krankenstation
<b>spital</b>	Krankenhaus	<b>nfurmariâ</b>	Krankenzimmer
<b>formása</b>	Apotheke	<b>postu-sakor</b>	Erste-Hilfe-Station
<b>midjora (á)</b>	besser gehen	<b>nestijiâ / nersijiâ</b>	Betäubung
<b>kumprimidu</b>	Tablette	<b>konsulta</b>	Sprechstunde
<b>algudom</b>	Baumwolle (hier: Binde)	<b>águ okisijenádu</b>	Wasserstoffperoxid
<b>gáza</b>	Mull	<b>kápis</b>	Kapsel
<b>kura (á)</b>	heilen	<b>kura</b>	Heilung
<b>nexasom</b>	Injektion	<b>operasom</b>	Operation
<b>raseta</b>	Rezept	<b>pénsu</b>	Pflaster
<b>pomáda</b>	Creme	<b>xápa</b>	Röntgenaufnahme
<b>ramedi</b>	Arzneimittel	<b>xarópi</b>	Sirup
<b>supozitóri</b>	Zäpfchen	<b>trataméntu</b>	Behandlung
<b>urijenti</b>	dringend	<b>balsina</b>	Impfung

Daneben sei hier noch kurz auf die **ramedi téra** – die Volksheilkunst – hingewiesen, die einige Kapverdier als Alternative zur Schulmedizin anwenden (entweder weil das Geld fehlt, um einen Arzt aufzusuchen oder aus echter Überzeugung). Einige der Heilmittel



mögen für den „aufgeklärten“ Westeuropäer ein bisschen fragwürdig scheinen – wie zum Beispiel Rum mit Knoblauch (**grógu ku áđu**), das den Hals von Katarrh befreien soll – andere dagegen, beispielsweise auf Pflanzenbasis, haben offensichtlich eine positive Wirkung.

## M-mesti bai spital urjenti!

*ich-brauchen gehen Krankenhaus dringend*  
Ich muss dringend ins Krankenhaus!

## Es duénsa ka tem kura.

*dieser Krankheit nicht haben Heilung*  
Das ist eine unheilbare Krankheit.

*Auf den Märkten sieht man manchmal Verkäuferinnen von Heilmitteln der **ramedi téra**, die sich nicht selten ein Vergnügen daraus machen dem Touristen die nachgesagten Erfolge der diversen Kräuter zu erklären.*

## Persönlichen Hygiene

<b>bróxa</b>	Rasierpinsel
<b>skoba di denti</b>	Zahnbürste
<b>xampó</b>	Shampoo
<b>unhera</b>	Nagelschere
<b>kremi</b>	Creme
<b>pásta-denti</b>	Zahnpasta
<b>lixa (pa unha)</b>	Nagelfeile
<b>spuma</b>	Rasiercreme
<b>penti</b>	Kamm
<b>kamishinha</b>	Kondom
<b>nabádja-bárba</b>	Rasierapparat
<b>mákina di tra bárba</b>	Rasierapparat
<b>jileti</b>	Einmalrasiermesser
<b>sabom</b>	Seife
<b>sabuneti</b>	Duschgel
<b>pénsu (di mudjer)</b>	Slipereinlage

*manuell  
elektrisch*



## Das Badezimmer & Die Toilette

Immer mehr Häuser verfügen über moderne sanitäre Anlagen. Dennoch gibt es in vielen ärmlichen Stadtvierteln und auf dem Land weder Toilette noch Badezimmer, sondern Töpfe (**piniku / katotu**) oder Plumpsklos, um seine „Geschäfte“ zu verrichten und Schüsseln (**basiâ**) zum Waschen.

<b>kása-bánuhu</b>	Bad, Toilette
<b>banhera</b>	Badewanne
<b>xuveru</b>	Dusche
<b>labatóri</b>	Waschbecken
<b>bidé</b>	Bidet
<b>letreti / sanita</b>	WC-Schüssel
<b>papel d'ijeni</b>	Toilettenpapier
<b>tuádja</b>	Handtuch
<b>toma (á) bánuhu</b>	sich waschen
<b>lába (á) mó</b>	sich die Hände waschen
<b>bá (á) kobom</b>	auf die Toilette gehen

auf dem Land

### **M-mesti bá kása-bánuhu.**

*ich-brauchen gehen Haus-Bad*

Ich muss auf die Toilette gehen.

### **M-teni xixí / orina.**

*ich-haben Pipi / Urin*

Ich muss mal.