1. Prompting:

"Einfache Sprache" ist ein Konzept, das darauf abzielt, Texte und mündliche Kommunikation so zu gestalten, dass sie für möglichst viele Menschen leicht verständlich sind. Besonders berücksichtigt werden hierbei Menschen mit kognitiven Einschränkungen, Lernschwierigkeiten oder geringer Sprachkompetenz.

Die Grundprinzipien der Einfachen Sprache umfassen:

1. : Vermeidung von langen und komplexen Satzstrukturen.

2. : Verwendung von geläufigen und leicht verständlichen Wörtern, Verzicht auf Fachbegriffe und Fremdwörter, sofern möglich.

3. : Klar gegliederte und logisch aufgebaute Texte.

4. : Nutzung einer direkten und aktiven Ausdrucksweise.

5. : Verwendung von Beispielen, Bildern und Grafiken zur Verdeutlichung von Inhalten.

6. : Aktivierung der Sprache durch den Einsatz des Aktivs.

Im Bereich der Barrierefreien Kommunikation und Inklusion dient die Einfache Sprache dazu, Barrieren abzubauen und Teilhabemöglichkeiten zu verbessern. Zielgruppen wie Menschen mit Lernschwierigkeiten, ältere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund und Kinder können von Texten in Einfacher Sprache profitieren. Die Anwendung der Prinzipien der Einfachen Sprache unterstützt somit die universelle Zugänglichkeit und das Verständnis von Informationen.

2. Prompting:

### Schmerzmittel: Was hilft wann? Um Schmerzen zu behandeln, gibt es verschiedene Arten von Medikamenten. Es ist wichtig, die richtigen Medikamente zu wählen, damit sie gut wirken.

### Personen, die keinen Schmerz fühlen Es gibt Menschen, die keinen Schmerz empfinden. Ein Beispiel ist die italienische Familie Marsili. Ein spezielles Gen in ihrem Körper verhindert, dass Schmerzsignale zum Gehirn gelangen.

### Geschichte der Schmerzmittel Seit langer Zeit nutzen Menschen Mittel gegen Schmerzen. Schon vor 5000 Jahren nutzten sie den Saft des Schlafmohns. Daraus wurde das erste bekannte Schmerzmittel gemacht. Im Jahr 1804 entdeckte Friedrich Sertürner das Morphin. Heute gibt es viele synthetische Opioide, die noch stärker wirken.

### Welches Schmerzmittel wähle ich? Es gibt verschiedene Gruppen von Schmerzmitteln. Welches Mittel das richtige ist, hängt davon ab, wie stark die Schmerzen sind. Ärzte nutzen eine Skala von 0 bis 10. 0 bedeutet kein Schmerz, 10 bedeutet sehr starke Schmerzen.

#### Das WHO-Schema Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ein Schema für Schmerzmittel: 1. Bei leichten Schmerzen: Medikamente wie Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol. 2. Bei mäßigen bis starken Schmerzen: schwach wirkende Opioide. 3. Bei sehr starken Schmerzen: stark wirkende Opioide.

### Krankheit und Schmerzursache Je nach Erkrankung und Schmerzursache werden unterschiedliche Mittel eingesetzt. Bei Arthrose helfen oft Diclofenac und Ibuprofen. Bei Rheuma werden oft Cortison-Präparate genutzt. Bei Nervenschmerzen helfen manchmal Pregabalin und bestimmte Antidepressiva. Bei Tumorschmerzen werden oft Opioide verwendet.

### Alternativen zu Medikamenten Medikamente sind nicht immer die beste Lösung. Oft helfen auch andere Behandlungen besser: - Bei Muskelschmerzen: regelmäßiges, leichtes Training und Psychotherapie. - Bei Arthrose: Bewegung und Entlastung der Gelenke. - Bei Rückenschmerzen: Physiotherapie und spezieller Sport.

### Gefahr der Abhängigkeit Schmerzmittel können süchtig machen. Besonders in den USA gibt es viele Menschen, die von Schmerzmitteln abhängig wurden. In Deutschland gibt es strengere Regeln. Doch auch hier müssen Patientinnen und Patienten darauf achten, Schmerzmittel richtig zu verwenden.

### Tipps zur Einnahme von Schmerzmitteln Nehmen Sie Schmerzmittel immer so ein, wie es der Arzt verordnet hat. Sprechen Sie bei Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Vermeiden Sie es, Schmerzmittel zu lange zu nehmen, da sie ihre Wirkung verlieren können und neue Schmerzen verursachen können.

### Kein Schmerz kann gefährlich sein Menschen, die keinen Schmerz spüren, können sich leicht verletzen. Schmerz hat eine wichtige Funktion: Er warnt uns vor Gefahren und Verletzungen. Die Wissenschaft hofft, durch die Forschung an schmerzfreien Menschen neue Medikamente zu entwickeln. Dieser Text hilft Ihnen, mehr über Schmerzmittel und deren richtige Anwendung zu verstehen. Sprechen Sie bei Fragen immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker.