1. Prompting:

"Einfache Sprache" ist ein speziell vereinfachter Sprachstil, der darauf abzielt, Texte und gesprochene Kommunikation für alle Menschen verständlicher zu machen, insbesondere für jene mit kognitiven oder sprachlichen Beeinträchtigungen.

Die Grundsätze der Einfachen Sprache umfassen mehrere Aspekte:

1. : Verwendung klarer, kurzer und einfacher Sätze.

2. : Vermeidung von Fachbegriffen, Fremdwörtern und komplexen Ausdrücken.

3. : Bevorzugung von Aktiv- statt Passivkonstruktionen.

4. : Einen klar strukturierten und logischen Satzbau befolgen.

5. : Nutzung einfacher grammatischer Strukturen.

6. : Gegebenenfalls Einsatz von unterstützenden Bildern, Piktogrammen oder anderen visuellen Hilfsmitteln zur Verdeutlichung von Inhalten.

7. : Gut gegliederte Texte mit klaren Absätzen und übersichtlichen Überschriften.

8. : Direkte Ansprache des Lesers oder Zuhörers zur Erhöhung der Verständlichkeit.

9. : Erläuterungen oder Definitionen von notwendigen Fachbegriffen oder schwierigen Wörtern.

Im Kontext der Barrierefreien Kommunikation und der Inklusion trägt Einfache Sprache dazu bei, dass mehr Menschen Zugang zu Informationen und Kommunikation haben, was einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe und Chancengleichheit leistet. Es ist ein wesentliches Instrument zur Förderung der Inklusion und dient dazu, Barrieren in der Verständigung abzubauen.

2. Prompting:

### Pfefferminze: Hilft sie bei Kopf- und Bauchschmerzen? Pfefferminzöl hilft bei Problemen mit dem Magen und dem Reizdarm. Außerdem kann es gegen Kopfschmerzen und Erkältungssymptome wirken. Unsere Informationen sind von Ärzten geprüft. Von Dr. Martina Melzer, aktualisiert am 14.01.2020

#### Themen in diesem Text: - Was ist in der Pfefferminze drin? - Wogegen hilft Pfefferminze? - Wichtige Hinweise zur Anwendung - Nebenwirkungen und Wechselwirkungen

#### Pfefferminze kurz erklärt: Die Pfefferminze ist eine bekannte Heilpflanze. Sie hilft bei Reizdarm und Spannungskopfschmerzen. Pfefferminzöl sollte nicht bei Babys, kleinen Kindern und Menschen mit Asthma angewendet werden.

#### Was ist in der Pfefferminze drin? Die Blätter der Pfefferminze enthalten ätherisches Öl. Das Öl besteht vor allem aus Menthol und Menthon. Menthol gibt der Pflanze ihren typischen Geruch.

#### Wogegen hilft Pfefferminze? Pfefferminztee kann bei leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen helfen. Pfefferminzöl entspannt die Muskeln im Darm und hilft so bei Bauchkrämpfen und Blähungen. Das sind häufige Beschwerden bei Reizdarm. Studien zeigen, dass fertige Arzneimittel mit Pfefferminzöl die Symptome lindern können. Wer Pfefferminzöl in die Haut einmassiert, spürt eine kühlende Wirkung. Das Öl macht die Schmerzfasern in der Haut unempfindlicher. Deshalb hilft es bei Spannungskopfschmerzen. Pfefferminzöl löst Schleim in den Bronchien und erleichtert das Atmen bei verstopfter Nase. Es kann inhaliert, auf die Haut eingerieben oder in Nasensprays verwendet werden. Verdünntes Pfefferminzöl kann verspannte Muskeln lockern, wenn es auf die Haut aufgetragen wird.

#### Wichtige Hinweise zur Anwendung: Pfefferminzöl sollte nie unverdünnt verwendet werden, weder innerlich noch äußerlich. Konzentriertes Öl kann die Haut reizen und starke Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Beim Inhalieren kann es zu Atemnot kommen. Wenn Sie Pfefferminzöl gegen Reizdarm einnehmen möchten, benutzen Sie ein fertiges Arzneimittel aus der Apotheke. Die Wirkung hängt von der Form des Arzneimittels ab. Pfefferminzöl sollte im Darm wirken, nicht im Magen. Gegen Spannungskopfschmerzen massieren Sie das verdünnte Öl direkt auf die schmerzende Stelle oder benutzen ein Tuch. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Vermeiden Sie, dass das Öl in die Augen gelangt.

#### Nebenwirkungen und Wechselwirkungen: Pfefferminztee kann Sodbrennen und Übelkeit verursachen. Diese Nebenwirkungen treten eher bei der Einnahme von Pfefferminzöl auf. Auch Brennen im Analbereich und Mundtrockenheit sind möglich. Personen mit Gallenproblemen sollten Pfefferminze nicht verwenden. Der Inhaltsstoff Menthol kann bei Babys und kleinen Kindern Atemnot verursachen, wenn es in die Nähe von Mund oder Nase kommt. Deshalb Pfefferminzöl nicht auf die Brust massieren oder das Kind daran riechen lassen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach sicheren Mitteln. Auch Menschen mit Asthma sollten zuerst mit ihrem Arzt sprechen. Inhalieren mit ätherischen Ölen kann einen Asthmaanfall auslösen. Auf der Haut kann Pfefferminzöl allergische Reaktionen verursachen. : Lassen Sie sich zu Dosierung, Anwendung und möglichen Nebenwirkungen in der Apotheke beraten.