1. Prompting:

"Einfache Sprache" wird im Bereich der barrierefreien Kommunikation und Inklusion als eine speziell vereinfachte Form der Standardsprache definiert. Ihr Ziel ist es, Texte und mündliche Kommunikation für Menschen mit unterschiedlichen Verständnishürden zugänglich zu machen. Diese Hürden können beispielsweise durch Lernschwierigkeiten, geringe Sprachkenntnisse oder kognitive Einschränkungen bedingt sein.

Die Prinzipien der Einfachen Sprache umfassen:

1. : Komplexe Satzstrukturen werden vermieden.

2. : Der Wortschatz wird auf bekannte und gebräuchliche Wörter beschränkt.

3. : Passivkonstruktionen werden vermieden.

4. : Sätze sind klar und strukturiert.

5. : Der Text richtet sich direkt an die Leser\*innen.

6. : Komplizierte und technische Begriffe werden entweder vermieden oder erklärt.

7. : Unterstützende Elemente wie Bilder und Symbole werden eingesetzt. Diese Kriterien sollen sicherstellen, dass die Kommunikation für eine möglichst breite Zielgruppe verständlich ist und auch Menschen einbezieht, die Schwierigkeiten mit der Standardform der Sprachkommunikation haben.

2. Prompting:

### Fersensporn: Einfach erklärt

#### Was ist ein Fersensporn? Ein Fersensporn ist ein kleiner Knochenauswuchs an der Ferse. Er entsteht, wenn die Ferse überlastet wird. Das passiert häufig bei zu viel Sport oder durch Übergewicht. Der Körper baut dann extra Knochen, um die Belastung auszugleichen. Dieser Zusatzknochen kann aber Schmerzen verursachen.

#### Ursachen Fersensporne entstehen durch: - : Zu viel Gewicht belastet die Füße. - : Schuhe ohne Dämpfung können die Ferse überlasten. - : Zu viel Zeit auf den Beinen belastet die Füße. - : Zu wenig Bewegung kann den Füßen schaden. - : Ein schiefes Becken oder eine falsche Fußstellung können zu Problemen führen.

#### Symptome Die Hauptsymptome sind Schmerzen in der Ferse. Diese Schmerzen können stechend oder brennend sein, besonders nach dem Aufstehen oder nach längerem Gehen. Auch Druck auf die betroffene Stelle kann wehtun.

#### Diagnose Ein Arzt oder eine Ärztin wird mit Ihnen über die Schmerzen sprechen und die Ferse untersuchen. Manchmal wird ein Röntgenbild gemacht, um den Fersensporn zu sehen.

#### Therapie 1. : Ruhigstellen und weniger Belastung helfen der Ferse. 2. : Diese verringern den Druck auf die Ferse. 3. : Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente können helfen. 4. : Übungen stärken die Muskeln und dehnen die Sehnen. 5. : Es werden Energieimpulse auf die Ferse gegeben, die Schmerzen lindern können. 6. : Eine Bestrahlung kann Entzündungen reduzieren. 7. : Eine Operation ist selten nötig und wird nur bei starken, langanhaltenden Schmerzen gemacht.

#### Wichtiger Hinweis Dieser Text gibt allgemeine Informationen. Bei Schmerzen sollten Sie immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Eine genaue Diagnose und passende Therapie können nur Fachleute geben.