**Text: 735041\_Hexenschuss.docx**

**1. Prompting:**

"Einfache Sprache" ist ein Konzept, das darauf abzielt, Texte und Gespräche so zu gestalten, dass sie für möglichst viele Menschen verständlich sind. Dies ist besonders wichtig im Kontext der barrierefreien Kommunikation und Inklusion. Die Definition und Anwendung von "Einfacher Sprache" kann variieren, aber im Allgemeinen umfasst sie folgende Merkmale:

1. : Die Sätze sollten nicht mehr als eine Haupt- und eine Nebensatzkonstruktion enthalten. Ideal sind klare und einfache Satzstrukturen.

2. : Es werden häufig genutzte und leicht verständliche Wörter verwendet, besonders Fachbegriffe und Fremdwörter werden entweder vermieden oder erklärt.

3. : Aktivsätze sind oft leichter zu verstehen als Passivsätze.

4. : Klammern und Gedankenstriche, die den Lesefluss stören können, sollten vermieden werden.

5. : Texte sollten gut strukturiert sein mit aussagekräftigen Überschriften. Absatzbildung hilft, den Text in leicht verdauliche Abschnitte zu unterteilen.

6. : Bilder, Piktogramme oder andere grafische Elemente können helfen, den Inhalt zu verdeutlichen.

7. : Der Text spricht die Leser:innen direkt an, was die Verständlichkeit erhöht.

"Einfache Sprache" wird besonders in der Kommunikation mit Menschen mit Lernschwierigkeiten, kognitiven Beeinträchtigungen oder geringen Sprachkenntnissen eingesetzt. Sie trägt maßgeblich dazu bei, Barrieren in der schriftlichen und mündlichen Kommunikation abzubauen und somit Inklusion zu fördern.

Befürwortet und unterstützt wird dieses Konzept häufig durch Richtlinien und Standards, die von verschiedenen Organisationen und Instituten entwickelt wurden. In Deutschland etwa gibt es Empfehlungen von der "Forschungsstelle Leichte Sprache" der Universität Hildesheim und dem Netzwerk "Leichte Sprache". "Einfache Sprache" ist jedoch weniger standardisiert als "Leichte Sprache", welche strengere Regeln und Richtlinien befolgt.

**2. Prompting:**

Das hier ist die Übersetzung des Originaltextes in Einfache Sprache:

Was ist ein Hexenschuss?

- Ein Hexenschuss ist ein plötzlicher, starker Schmerz im unteren Rücken.

- Ein anderer Name dafür ist Lumbago.

- Die gute Nachricht: Meistens wird der Schmerz nach einigen Tagen besser.

- Fast jeder Mensch hat mindestens einmal in seinem Leben einen Hexenschuss.

Warum bekommt man einen Hexenschuss?

- Der Schmerz kann plötzlich auftreten, wenn man sich unglücklich bewegt hat oder etwas Schweres gehoben hat.

- Manchmal hat man auch einfach zu lange in einer falschen Haltung gesessen.

- Stress und kaltes Wetter können auch Schmerzen im Rücken auslösen.

Symptome eines Hexenschusses

- Der Schmerz kommt plötzlich und ist sehr stark.

- Er sitzt oft auf einer Seite zwischen dem unteren Rücken und dem Po.

- Es tut weh, sich zu bewegen und man nimmt eine Schonhaltung ein.

- Durch Liegen mit angezogenen Beinen kann der Schmerz etwas besser werden.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

- Wenn der Schmerz nach zwei oder drei Tagen nicht besser wird.

- Wenn der Schmerz ins Bein ausstrahlt oder Taubheitsgefühle auftreten.

- Wenn man hohes Fieber hat oder andere ernsthafte Symptome.

- Wenn man chronische Krankheiten wie Diabetes oder Osteoporose hat.

- Bei Taubheitsgefühlen im Schritt oder Problemen beim Wasserlassen sofort den Notruf 112 wählen.

Diagnose beim Arzt

- Oft kann der Arzt schon anhand der Beschwerden und einer Untersuchung feststellen, dass es sich um einen Hexenschuss handelt.

- In den meisten Fällen sind weitere Untersuchungen nicht nötig.

- Bei länger andauernden Schmerzen oder anderen Problemen können weitere Untersuchungen wie Röntgenaufnahmen gemacht werden.

Therapie & Tipps

- Liegen mit angezogenen Beinen kann helfen.

- Man sollte sich trotzdem vorsichtig bewegen und normale Tätigkeiten beibehalten.

- Gehen ist besser als langes Sitzen oder Stehen.

- Einfache Schmerzmittel können helfen, jedoch nur in der niedrigsten wirksamen Dosis.

- Wärmebehandlungen können die Schmerzen lindern.

- Physiotherapie ist meist nicht nötig, aber später gezielte Übungen machen.

Vorbeugung von chronischen Schmerzen

- Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Haltung helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen.

- Es ist wichtig, das Normalgewicht zu halten.

- Stress sollte man möglichst vermeiden.

Das war eine einfache Erklärung zum Thema Hexenschuss.