**Text: 736931\_Alkohol-Sucht.docx**

**1. Prompting:**

"Einfache Sprache" ist ein Konzept, das darauf abzielt, Informationen für möglichst viele Menschen verständlich zu machen, insbesondere für diejenigen, die aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten haben, komplexe Texte zu verstehen. Im Bereich der barrierefreien Kommunikation und Inklusion wird "Einfache Sprache" wie folgt definiert:

1. : Einfache und alltägliche Wörter werden verwendet. Fachbegriffe, Fremdwörter und komplizierte Ausdrücke werden vermieden oder erklärt.

2. : Die Sätze sind kurz und klar strukturiert. Verschachtelte Sätze und komplexe Satzkonstruktionen werden vermieden.

3. : Die Grammatik ist einfach und leicht verständlich. Unnötige Details und Nebeninformationen werden weggelassen.

4. : Der Text ist klar gegliedert, mit Überschriften und Absätzen, die den Lesefluss unterstützen. Wichtige Informationen werden hervorgehoben.

5. : Oft werden unterstützende Elemente wie Bilder, Piktogramme oder Grafiken eingesetzt, um das Verständnis zu erleichtern.

6. : Die Texte werden von der Zielgruppe getestet und regelmäßig überarbeitet, um sicherzustellen, dass sie wirklich verständlich sind.

Einfache Sprache ist ein wichtiges Instrument, um Barrieren in der Kommunikation abzubauen und eine inklusive Gesellschaft zu fördern, in der alle Menschen Zugang zu Informationen haben. Sie ist besonders relevant für Menschen mit Lernschwierigkeiten, ältere Menschen, Menschen mit geringen Deutschkenntnissen und alle, die aus verschiedenen Gründen Schwierigkeiten mit komplexen Texten haben.  
  
  
**2. Prompting:**

### Einfache Sprache: Alkohol-Sucht   
  
#### Was ist Alkohol-Sucht?   
  
Alkohol-Sucht bedeutet, dass jemand nicht mehr ohne Alkohol leben kann. Er oder sie braucht Alkohol jeden Tag. Das ist nicht gesund und macht viele Probleme.   
  
#### Wie merkt man, dass man alkohol-süchtig ist?   
  
1. Man hat immer das Gefühl, trinken zu müssen.   
2. Man kann nicht aufhören zu trinken, auch wenn man will.   
3. Wenn man nicht trinkt, geht es einem schlecht. Der Körper zittert, man ist nervös oder hat Angst.   
4. Man muss immer mehr trinken, um den gleichen Effekt zu haben.   
5. Man denkt ständig daran, wann man das nächste Mal trinken kann.   
6. Man hat Probleme in der Familie oder bei der Arbeit wegen des Trinkens.   
  
#### Warum ist Alkohol gefährlich?   
- Alkohol schadet dem Körper. Besonders betroffen sind:   
 - Sie kann krank werden.   
 - Er kann weh tun und krank werden.   
 - Man kann zittern und sich schlecht fühlen.   
- Alkohol kann auch Krebs verursachen.   
- Frauen und Männer sollten nicht mehr als kleine Mengen Alkohol trinken:   
 - Frauen: höchstens 1 kleines Glas Wein (ca. 0,2 Liter) oder 1 Flasche Bier (0,33 Liter) pro Tag.   
 - Männer: höchstens 2 kleine Gläser Wein (ca. 0,4 Liter) oder 2 Flaschen Bier (0,66 Liter) pro Tag.   
- Keiner sollte an mehr als 5 Tagen in der Woche Alkohol trinken.   
  
#### Wann ist der Alkoholkonsum gefährlich?   
  
- Gefahr besteht, wenn man mehr als die empfohlenen Mengen trinkt.   
- Schon kleine Mengen Alkohol sind nicht gesund.   
- Besonders gefährlich ist es für schwangere Frauen und Menschen, die Medikamente nehmen.   
  
#### Was passiert im Körper?   
- Alkohol geht schnell ins Blut.   
- Bei leerem Magen geht das schneller.   
- Frauen haben schneller einen höheren Alkoholwert im Blut als Männer.   
- Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an den Alkohol. Man muss dann immer mehr trinken, um sich betrunken zu fühlen.   
  
#### Körperliche Folgen   
  
- Man kann nicht gut laufen (Schwanken).   
- Man spricht undeutlich.   
- Das Gesicht wird rot.   
- Man schwitzt und muss öfter auf die Toilette.   
  
#### Psychische Folgen   
  
- Man hat weniger Hemmungen und wird vielleicht aggressiver.   
- Man redet viel. - Die Stimmung kann sich schnell ändern.   
- Man hat Probleme, sich zu konzentrieren.   
- Man fühlt sich manchmal verwirrt oder ängstlich.   
  
#### Hilfe bekommen   
  
- Wer merkt, dass er oder sie ein Problem mit Alkohol hat, sollte mit einem Arzt sprechen.   
- Es gibt Therapeuten, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, die helfen können.   
- Es gibt auch Medikamente, die das Verlangen nach Alkohol verringern können. Aber diese Medikamente ersetzen nicht die Therapie.   
  
#### Schritte zur Therapie   
  
- Hilfe suchen und über das Problem sprechen.   
- Versuchen, weniger zu trinken.   
- Ganz aufhören zu trinken, oft im Krankenhaus.   
  
#### Wie kann man einen Rückfall vermeiden?   
- Keine Orte besuchen, wo immer Alkohol getrunken wird.   
- Stress und Ärger vermeiden.   
- Sich nicht zu sicher fühlen: "Ein Gläschen schadet nicht" kann gefährlich sein.   
- Die Familie und Freunde sollen unterstützen, aber nicht das Problem verheimlichen.   
  
#### Vom Arzt empfohlen   
  
- Früh Hilfe suchen.   
- Sich nicht allein auf Medikamente verlassen.   
  
#### Was sagen Experten?   
  
- Sucht hat viele Ursachen: Persönlichkeit, Umfeld und der Alkohol selbst spielen eine Rolle. - Frühzeitige Hilfe ist wichtig, um die beste Chance auf Erfolg zu haben.   
  
#### Letzter Hinweis   
  
- Dieser Text ist nur eine allgemeine Information.   
- Er ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.   
  
Hast du noch Fragen oder benötigst du noch mehr Hilfe?