**Text: 737643\_Schlafstörungen.docx**

**1. Prompting:**

"Einfache Sprache" ist ein speziell konzipierter Sprachstil, der entwickelt wurde, um die Verständlichkeit von Informationen zu verbessern und einen breiten Zugang zu schriftlichen und mündlichen Inhalten zu ermöglichen. Besonders im Bereich der Barrierefreien Kommunikation und Inklusion spielt Einfache Sprache eine zentrale Rolle, da sie darauf abzielt, Informationen für Menschen mit unterschiedlichen kognitiven Fähigkeiten, Lernschwierigkeiten oder geringen Sprachkenntnissen zugänglich zu machen.   
  
Einige der wesentlichen Merkmale der Einfachen Sprache sind:   
  
1. Meist nicht länger als 15 Wörter.   
2. Verwendung von Subjekt-Verb-Objekt-Strukturen.   
3. Vermeidung von Fachtermini, Fremdwörtern und komplizierten Begriffen.   
4. Bevorzugung aktiver Formulierungen gegenüber passiven.   
5. Verwendung von klaren und verständlichen Wörtern und Redewendungen.   
6. Keine Verwendung von Ausdrücken, die wörtlich nur schwer zu verstehen sind.   
7. Einsatz von Bildern, Piktogrammen und Symbolen zur Verdeutlichung.   
  
Einfache Sprache wird oft mit "Leichter Sprache" verwechselt, jedoch gibt es Unterschiede. Leichte Sprache ist noch stringenter reguliert und häufig für Menschen mit geistigen Behinderungen bestimmt, während Einfache Sprache breiter gefasst ist und auch Menschen mit geringen Sprachkenntnissen, wie zum Beispiel Migranten, umfasst.   
  
Indem wir in der Kommunikation diese Prinzipien anwenden, tragen wir zur Inklusion und Teilhabe aller Menschen an gesellschaftlichen Prozessen bei, indem wir Barrieren abbauen und Verständnis fördern.  
  
  
**2. Prompting:**

Schlafstörungen bedeuten, dass man schlecht einschlafen oder durchschlafen kann. Manche Menschen schnarchen oder müssen wegen kribbelnder Beine aufstehen. Andere schlafen tagsüber ein. Es gibt viele verschiedene Arten von Schlafproblemen.   
  
  
Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit. Im Schlaf ordnet das Gehirn, was wir gelernt haben. Schlaf hilft auch, dass wir leichter abnehmen und uns jung fühlen. Wer gut schläft, hat mehr Energie, eine bessere Gesundheit und größere seelische Ausgeglichenheit.   
  
  
Ein Arzt kann Schlafstörungen feststellen. Das geht durch Gespräche, Fragebögen und ein Schlaftagebuch. Manchmal sind weitere Untersuchungen nötig.  
  
- Lebensgewohnheiten: Kaffee, Alkohol, Rauchen   
- Schlafumgebung: Matratze, Lärm   
- Unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus: Jetlag, Schichtarbeit   
- Medikamente: Einige Medikamente stören den Schlaf

- Körperliche und seelische Erkrankungen: Herzprobleme, Depressionen, Ängste   
- Bewegungsstörungen: Unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrom)   
- Nächtliche Atemstörungen: Schnarchen, Schlafapnoe   
  
  
- Gesunder Lebensstil: Regelmäßig schlafen gehen, keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlaf   
- Verhaltenstherapie: Mit einem Therapeuten an den Schlafproblemen arbeiten   
- Kurzfristig Schlafmittel: Nur wenn nötig und vom Arzt verschrieben   
- Pflanzliche Mittel: Manchmal als Ergänzung hilfreich   
  
  
Jeder kennt mal eine unruhige Nacht. Stress, Probleme oder Aufregung vor einem wichtigen Ereignis können uns wach halten. Auch eine Erkältung oder eine schlechte Matratze können den Schlaf stören. Meistens normalisiert sich der Schlaf wieder, wenn die Probleme gelöst sind.   
  
- Nicht zu wenig und nicht zu viel: Sieben Stunden sind für viele gut.   
- Die meiste Zeit durchschlafen: Ohne oft aufzuwachen.   
- Morgens ausgeruht aufwachen: Fit und gut gelaunt.   
  
  
Wer regelmäßig schlecht schläft, sollte zum Arzt gehen. Das gilt besonders, wenn man sich tagsüber müde und unwohl fühlt. Schlafprobleme sollten ernst genommen werden, denn sie können zu weiteren Gesundheitsproblemen führen. Der Arzt kann Ursachen finden und passende Therapien empfehlen.   
  
  
Diese Informationen ersetzen nicht den Arztbesuch. Sie geben nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose verwendet werden.