

Ein starker Rücken

Wie Sie Ihren Rücken kräftigen und was Sie gegen Schmerzen tun können



Quality for life



Rückenschmerz

80 % der Deutschen sind mindestens einmal im Leben betroffen

Ihr Rücken macht Ihnen schnell deutlich, wenn er übermäßig oder falsch belastet wird: Er schmerzt punktuell, zieht, sticht oder verspannt sich. Wenn Sie derartige Schmerzen spüren, kann es viele Auslöser dafür geben. Vielleicht haben Sie sich zu abrupt bewegt oder der Rücken wurde zu lange einseitig belastet. Es ist aber auch möglich, dass eine spezifische Erkrankung vorliegt.

Der Rückenschmerz zählt zu den häufigsten Diagnosen, die in Deutschland gestellt werden. Rund 80 % der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter, meistens ist der Lendenwirbelsäulenbereich betroffen. 20 % der Betroffenen haben sogar chronische Rückenschmerzen, die Schmerzen dauern also länger als drei Monate an.*

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihrem Rücken Gutes zu tun und die Ursachen für den Schmerz zu bekämpfen. Oftmals hilft es bereits, bestimmte Bewegungen bewusster auszuführen und den Rücken zu trainieren. Darüber hinaus entlasten und stabilisieren Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Informationen rund um das Thema Rückenschmerz. Wichtig ist, dass Sie auch mit Ihrem Arzt oder Orthopädietechniker sprechen. Denn sie beraten ganz individuell.

*Quelle: Robert Koch Institut 2012, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 53, S. 13.

„Mit der Orthese bewege ich mich bei der Arbeit kontrollierter. Dadurch bin ich wieder belastbarer.“

Susanne, 32, Floristin
Trägt die Orthese Lumbo Direxa

Die Ursachen verstehen

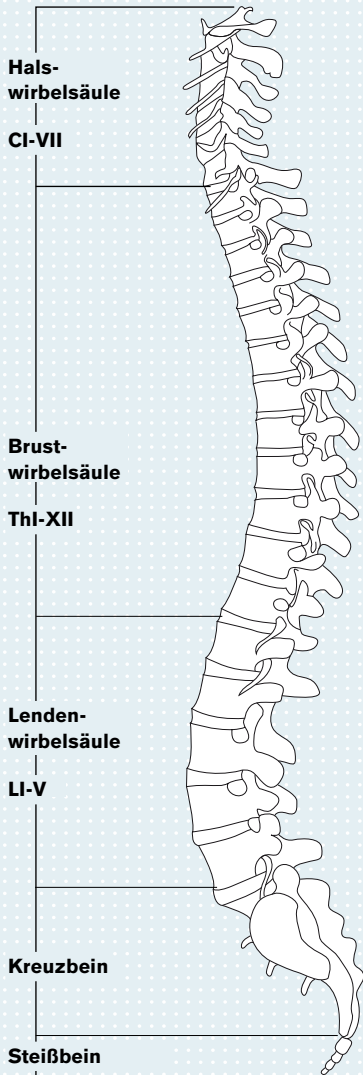
Der spezifische und der unspezifische Rückenschmerz

Die Wirbelsäule trägt Kopf und Rumpf und ist ein elementarer Teil unseres Körpers. Sie sorgt für Beweglichkeit im Rücken sowie einen aufrechten Gang und schützt das im Wirbelkanal liegende Rückenmark.

Der Großteil der Patienten leidet unter dem **unspezifischen Rückenschmerz**. Die häufigsten Ursachen hierfür sind Fehlbelastungen, beispielsweise beim Heben und Tragen schwerer Lasten oder aufgrund mangelnder Bewegung. Denn diese Fehlbelastungen können nach mehreren Jahren zu Verspannungen, Reizungen und Verschleiß an der Wirbelsäule führen.

Im Rücken passiert dabei Folgendes: Muskeln, die zu wenig beansprucht werden, verkürzen sich und überstrapazierte Muskeln verspannen oder werden überdehnt. Es entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht, das Auswirkungen auf Bänder, Nerven und Gelenke hat und damit häufig Schmerzen auslöst. Nehmen Patienten daraufhin eine Schonhaltung an, verschlimmern sie das muskuläre Ungleichgewicht noch zusätzlich.

Beim **spezifischen Rückenschmerz** liegt bereits eine Erkrankung der Wirbelsäule vor. Dies sind u.a. Osteoporose, Knochenbrüche und angeborene Verformungen. Der spezifische Rückenschmerz nimmt mit dem Alter in der Regel zu.



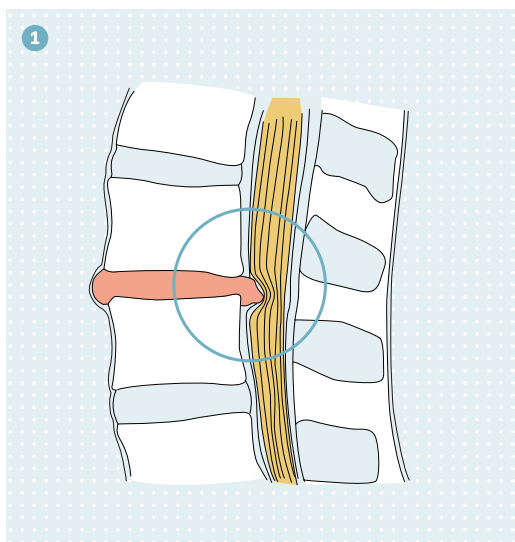
Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule setzt sich aus 24 Wirbeln zusammen. Dazu gehören 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel.

Es schließen sich 5 Kreuzbeinwirbel und 5 Steißbeinwirbel an. Die Wirbel werden von Bändern gehalten, Muskeln und Sehnen stützen sie.

Die größten Belastungen der Wirbelsäule entstehen im Lendenwirbelbereich. Daher kommt es dort häufig zu Schmerzen.

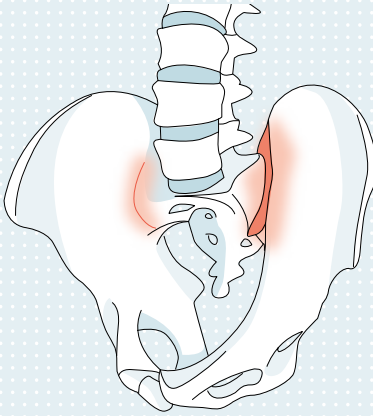
Häufige Ursachen des Rückenschmerzes sind der Bandscheibenvorfall, Reizzustände des Iliosakralgelenkes und die Lumboischialgie.



1 Bandscheibenvorfall

Die Wirbelsäule hat 23 Bandscheiben. Sie sitzen zwischen den Wirbelkörpern. Eine Bandscheibe besteht aus einem Faserring, der einen gallertartigen Kern umschließt. Dieser Kern gleicht den Druck in der Wirbelsäule aus. Im Laufe des Tages verringert sich dort der Wassergehalt und über Nacht füllt sich die Bandscheibe wie ein Schwamm wieder mit Wasser auf. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Fähigkeit ab. Reißt der Faserring ein, kann der Gallertkern austreten und zu einem Bandscheibenvorfall führen. Es besteht die Gefahr, dass Nerven einklemmen und dadurch Schmerzen oder Lähmungserscheinungen auftreten.

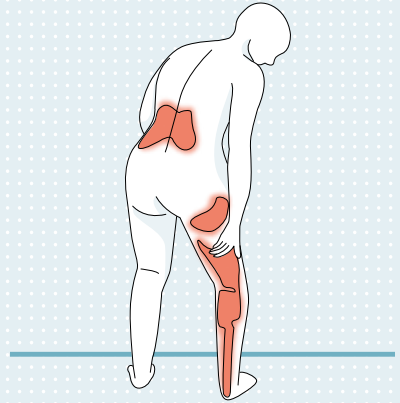
2



2 Iliosakralschmerz

Das Iliosakralgelenk befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule und verbindet das Kreuzbein mit dem Darmbein des Beckens. Ursache für Schmerzen sind oftmals Gelenkblockierungen, etwa durch Überlastung, aber auch Erkrankungen wie Arthrose. Die Schmerzen sind meist einseitig und strahlen ins Gesäß und in den Oberschenkel aus.

3



3 Lumboischialgie

Die Lumboischialgie beschreibt brennende und stechende Schmerzen, die ins gesamte Bein ausstrahlen. Auslöser ist häufig ein Bandscheibenvorfall.

Ein starker Rücken

Das können Sie tun

Bereits kleine Veränderungen im Alltag können den Rücken entlasten und stärken. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps dazu. Sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt. Kontaktieren Sie ihn auch, falls die Schmerzen andauern.

Laufen: Rückengerechte Schuhe

Tragen Sie beim Gehen und Laufen Schuhe mit weichen Sohlen und niedrigen Absätzen. So entlasten Sie die Lendenwirbelsäule und die Gelenke.

Sitzen, Heben, Tragen: Bewusste Bewegungen

Versuchen Sie aufrecht zu **sitzen** und nicht den Rücken gebeugt zu halten (Abb. 1,2). Noch besser: Bringen Sie Abwechslung in Ihre Sitzpositionen, denn das entlastet Ihre Bandscheiben. Telefonieren Sie beispielsweise im Stehen.

Wenn Sie etwas **heben**, dann gehen Sie dafür in die Knie. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf und halten Sie den Rücken gerade.

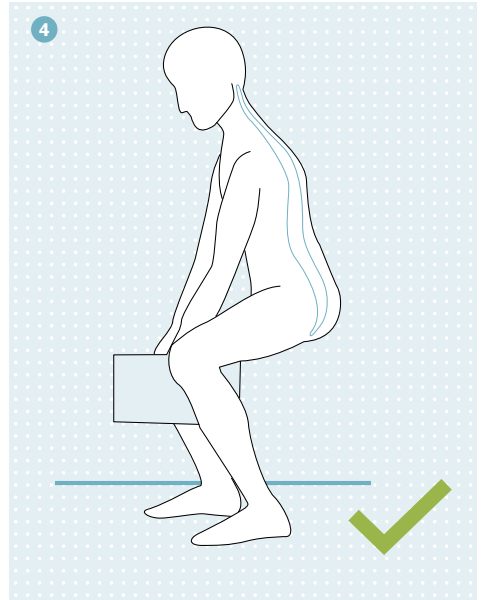
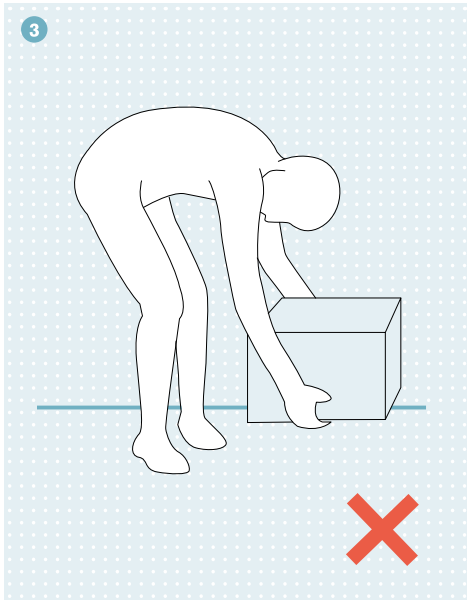
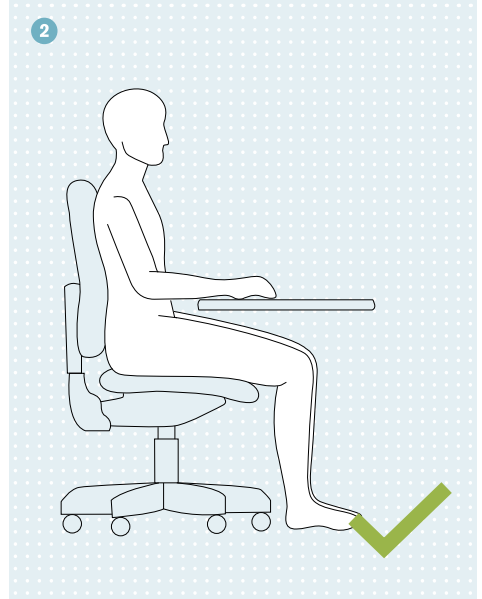
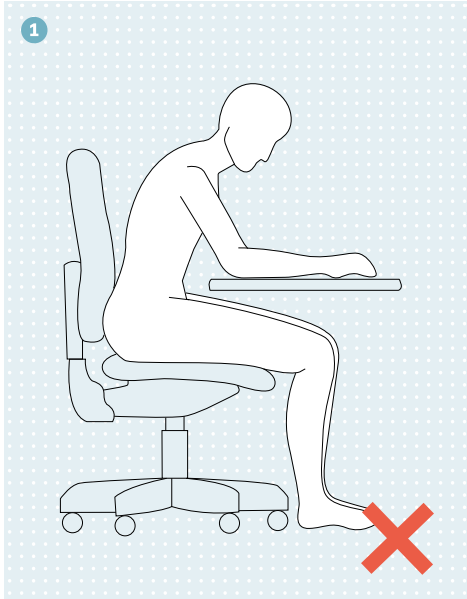
Heben Sie den Gegenstand dicht vor ihrem Körper und kommen Sie mit geradem Rücken nach oben (Abb. 3,4). Ein gebeugter Rücken würde Ihre Bandscheiben stark belasten.

Beim **Tragen** ist es wichtig, die Last gleichmäßig zu verteilen. Nehmen Sie z.B. lieber zwei kleine Einkaufstüten statt einer großen.

Übungen für zu Hause: Muskulatur stärken, Fehlhaltungen beseitigen

Gezieltes Training für den Rücken stärkt diesen und sensibilisiert Sie für fehlerhafte Haltungen. Wir haben einige Übungen zusammengestellt, die Sie leicht zu Hause ausführen können (Seiten 16-19).

Sport: Den Rücken sanft stärken
Sport fördert die Gesundheit und kann Abhilfe bei Rückenleiden schaffen. Sportarten wie Radfahren, Wandern und Rückenschwimmen eignen sich besonders gut, da sie die Wirbelsäule schonen.



Bandagen und Orthesen: Den Rücken stützen

Den Rücken können Sie mit Bandagen und Orthesen stützen und entlasten. Lassen Sie sich von Ihrem Orthopädietechniker oder Arzt beraten, welche Orthese für Sie geeignet ist.

Legende

- BWS= Brustwirbelsäule
LWS= Lendenwirbelsäule
ISG= Iliosakralgelenk
L= Lendenwirbel
S= Kreuzbeinwirbel



Lumbo Sensa/Women

Art. Nr. 50R10/11

Indikationen

- Lumbalgie
- Lumboischialgie
- Muskuläre Dysbalancen der LWS
- Degenerative Veränderungen der LWS
- Spondylarthrose der LWS
- Facettensyndrom der LWS
- Osteochondrose der LWS

Fördert die Muskelaktivität

1. Optimale Passform und exzellenter Tragekomfort dank dreidimensionalem Flachgestrick
2. Antibakteriell, geruchshemmend und besonders hautverträglich durch SKINGUARD Technology
3. Regt die Durchblutung an dank luftdurchlässiger, massierender Pelotte



Lumbo Carezza/High

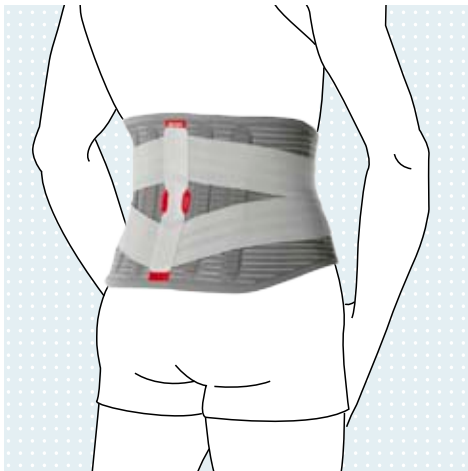
Art. Nr. 50R40/50R42

Indikationen

- Lumbalgie
- Lumboischialgie
- Ligamentose im Bereich der LWS
- Muskuläre Dysbalancen der LWS
- Degenerative Veränderungen der LWS
- Spondylarthrose der LWS
- Facettensyndrom der LWS
- Osteochondrose der LWS
- Reizzustände des ISG
- 50R40: 24 cm dorsale Höhe
- 50R42: 32 cm dorsale Höhe

Unterstützt die Lendenwirbelsäule

1. Gezielte Unterstützung der Lendenwirbelsäule durch höheren Aufbau am Rücken
2. Optimale Passform und leichte Stabilisierung durch vier sich anpassende Stäbe aus Kunststoff
3. Einfaches An- und Ablegen dank praktischem Verschluss mit Handschlaufen



Lumbo Direxa/Women/High

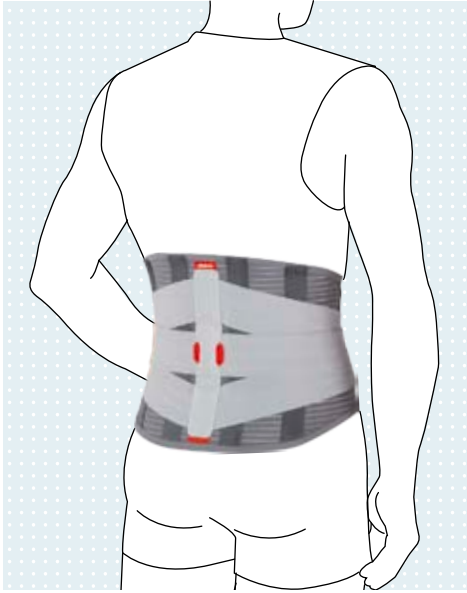
Art. Nr. 50R50/51/52

Indikationen

- Lumbalgie
- Lumboischialgie
- Muskuläre Dysbalancen der LWS
- Degenerative Veränderungen der LWS
- Osteochondrose der LWS
- Facettensyndrom der LWS
- Bandscheibenprotrusion
- Bandscheibenprolaps
- Diskektomie
- Reizzustände des ISG
- 50R50/51: 24 cm dorsale Höhe
- 50R52: 32 cm dorsale Höhe

Stabilisiert die Lendenwirbelsäule

1. Optimaler Sitz durch vier sich anpassende Kunststoffstabilisierungsstäbe
2. Hohe Stabilität an der Wirbelsäule durch zwei individuell einstellbare elastische Gurte
3. Kein Drücken, Einschnüren oder Verrutschen dank optimaler Passform



Lumbo Direxa Stable

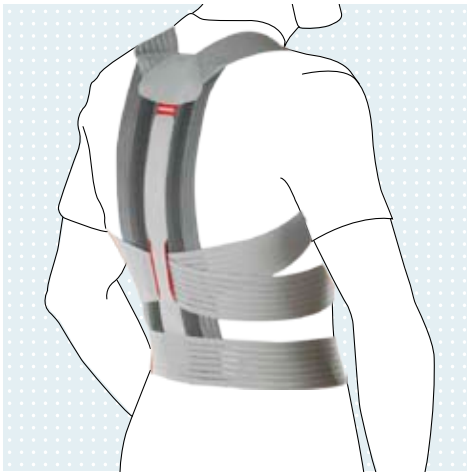
Art. Nr. 50R54

Indikationen

- Lumbalgie
- Lumboischialgie
- LWS-Ligamentose
- Muskuläre Dysbalancen der LWS
- Degenerative Veränderungen der LWS
- Osteochondrose der LWS
- Facettensyndrom der LWS
- Bandscheibenprotrusion L3 bis S1
- Bandscheibenprolaps L3 bis S1
- Diskektomie L3 bis S1
- Spondylodese L3 bis S1
- Traumatische oder osteoporotische Frakturen L3 bis S1
- Osteoporose L3 bis S1
- Reizzustände des ISG

Stabilisiert LWS und untere BWS

1. Unterstützt die Lenden- sowie die untere Brustwirbelsäule durch höheren Aufbau am Rücken
2. Optimale Passform dank vier anformbaren Metallstäben und zwei Spiralfedern
3. Hohe Wirbelsäulenstabilität durch elastische Gurte zur Kompressionseinstellung



Dorso Carezza Posture

Art. Nr. 50R49

Indikationen

- Haltungsschwäche im Rumpf
- Muskuläre Dysbalancen der BWS
- Rundrücken (nicht knöchern fixiert)
- Degenerative Veränderungen der BWS
- Morbus Scheuermann
- Dorsalgien der BWS

Aktiviert die Rumpfmuskulatur

1. Hoher Tragekomfort dank hautfreundlichem, atmungsaktivem Material
2. Aktive Aufrichtung der Rumpfmuskulatur durch Spiralfedern
3. Einfaches An- und Ablegen durch individuell einstellbare elastische Gurte



Dorso Direxa Posture

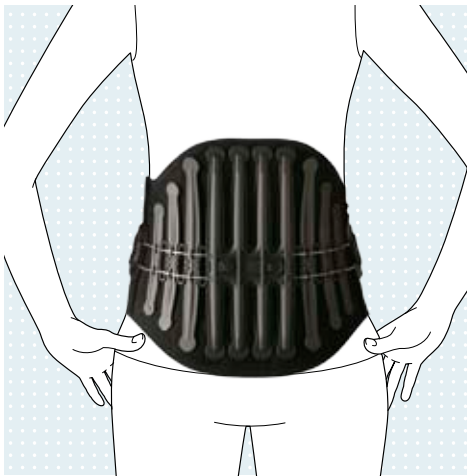
Art. Nr. 50R59

Indikationen

- Haltungsschwäche im Rumpf
- Rundrücken (nicht knöchern fixiert)
- Morbus Scheuermann
- Osteoporose der unteren BWS und/oder LWS
- Osteoporotische Frakturen der unteren BWS und/oder LWS
- Degeneration der unteren BWS und/oder LWS
- Osteochondrose der unteren BWS und/oder LWS
- Facettensyndrom der unteren BWS und/oder LWS

Unterstützt die Sensomotorik und aktiviert die muskuläre Rumpfaufrichtung

1. Hoher Tragekomfort dank hautfreundlichem, atmungsaktivem Material
2. Optimale Anpassung an anatomische Gegebenheiten und hohe Stabilität durch zwei anformbare Metallstäbe und zwei autoadaptiven Stabilisierungsstäben aus Kunststoff
3. Einfaches An- und Ablegen nach dem Rucksackprinzip durch individuell einstellbare elastische Gurte



Lumbo TriStep

Art.Nr. 50R30

Indikationen

- Stabile Wirbelkörperfrakturen der LWS ohne neurologische Ausfälle
- Spondylodese der LWS
- Bandscheiben-OP der LWS
- Facettensyndrom der LWS
- Lumbale Spinalkanalstenose
- Symptomatische Stenose der lumbalen Foramina intervertebralia
- Instabilität der LWS
- Spondylolyse der LWS
- Spondylolisthesis der LWS
- Bandscheibenprolaps der LWS

Stabilisiert und mobilisiert die Lendenwirbelsäule in 3 Therapiestufen

1. Therapiestufenkonform durch abrüstbare Stabilisierungselemente
2. Hohe Stabilität dank Stützelemente
3. Optimaler und anatomischer Sitz dank klettbarer Seitenteile



Mit gestärktem Rücken wieder mittendrin Susanne trägt die Lumbo Direxa

Seit ihrer Kindheit hat Susanne Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Grund dafür ist eine Fehlstellung der Hüfte. Zunächst waren es leichte Beeinträchtigungen, doch als Susanne mit 14 Jahren ihre Ausbildung zur Floristin begann und täglich lange stehen musste, spürte sie die Schmerzen jeden Tag. „Aber ich war jung und arrangierte mich damit“, erzählt die 32-Jährige. Doch später bei ihrer Arbeit in einem Blumenladen und in einer Gärtnerei musste sie sich immer wieder drehen, den Kunden Säcke mit Blumenerde tragen, Geräte heben und absetzen.

Die Schmerzen nahmen zu. Dann bekam Susanne ihre heute neun- und sechsjährigen Söhne und vor einem Jahr ihre Tochter. „Mit den Kindern hatte ich nun dieselben Schwierigkeiten wie bei der Arbeit“, erzählt sie augenzwinkernd und lacht. „Heben, tragen, absetzen.“

Der Alltag änderte sich, als Susanne anfang, die Lumbo Direxa zu tragen. Die Orthese stabilisiert und unterstützt ihren Rücken. „Sie macht mir klar, wie ich mich zu bewegen habe. Ich werde automatisch gerade“, erzählt Susanne.



„Dank der Orthese kann ich bei allem dabei sein, wozu meine Kinder Lust haben.“

Susanne

Bei der Arbeit bewegt sie sich nun kontrollierter, ist belastbarer und muss nicht mehr auf die Hilfe von Kollegen zurückgreifen. Zu Hause genießt sie es, bei den Aktivitäten ihrer Kinder dabei sein zu können und nicht nur zuzuschauen.

„Ich bin schneller, fitter und wenn man meine Kinder fragt, würden sie wohl sagen: ‚Mutti funktioniert wieder.‘“
Gemeinsam unternimmt die Familie sogar Fahrradtouren, was gleichzeitig Susannes Rückenmuskulatur trainiert.

Susanne legt die Orthese oberhalb der Hüfte an und zieht sie über die Handschlaufen fest.

Die Orthese sei leicht und passe sich der Körperform an. „Die Lumbo Direxa sitzt einfach und rutscht nicht“, erzählt Susanne. Und das schlanke Design trage unter der Kleidung kaum auf.

Gerade lernt ihre Tochter das Laufen und beide genießen diese Zeit. Mit der Orthese fällt es Susanne leicht, sich nach unten zu beugen und die Hand der Einjährigen zu halten. Bevor die beiden losgehen, kann sie sich jetzt problemlos hinknien und die Schuhe ihrer Tochter zuschnüren.

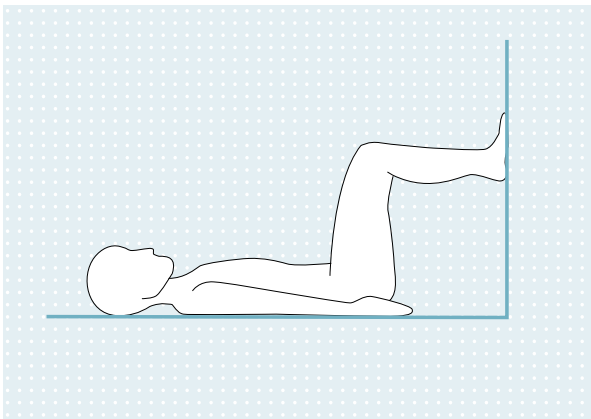
Susanne ist einfach wieder mittendrin – und das jeden Tag.

Den Rücken trainieren

Übungen für zu Hause

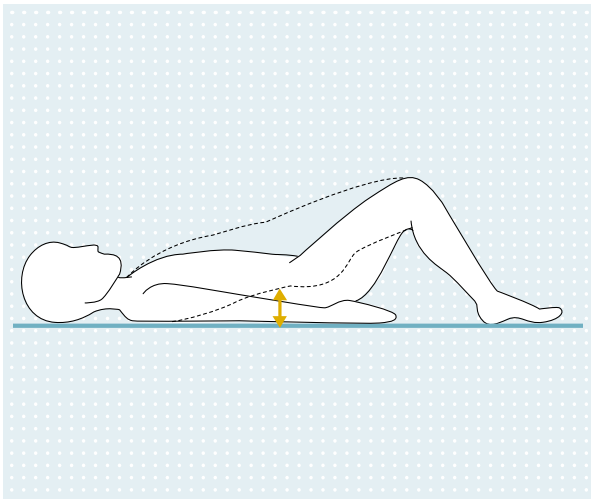
Ihr Arzt weiß, wie auf Ihren individuellen Rückenschmerz zu reagieren ist. In Absprache mit ihm können Sie die folgenden Übungen zu Hause ausführen und dadurch Ihren Rücken stärken.

Achten Sie bei jeder Übung darauf, dass Sie gleichmäßig atmen. Halten Sie nicht die Luft an und beenden Sie eine Bewegung, wenn sie schmerzt. Einige Übungen kräftigen zusätzlich die Bauchmuskulatur, denn: Ein kräftiger Rücken braucht auch eine kräftige Bauchmuskulatur. Andernfalls entsteht ein Ungleichgewicht. Wird lediglich der Rücken trainiert, kommt es zur Schwächung der Bauchmuskulatur und umgekehrt. Bereits 5-10 Minuten tägliches Training wirkt sich positiv aus. Wir wünschen Ihnen viel Freude und dass Sie bald bemerken, wie Sie Ihren Rücken stärken.



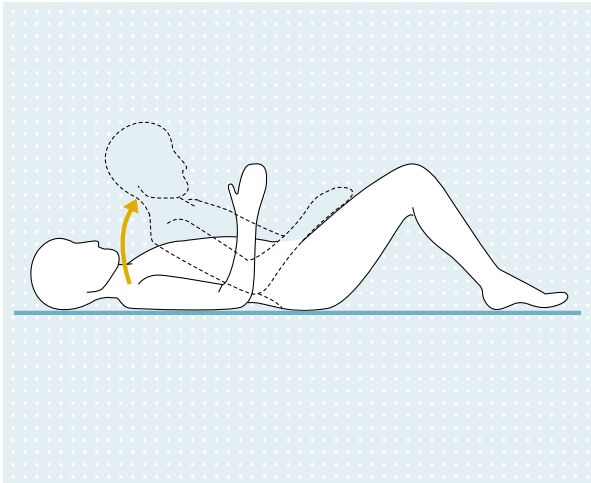
Übung 1: Den Rücken entspannen und bewusst wahrnehmen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße gegen eine Wand, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel ergeben. Üben Sie mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aus. Bauen Sie langsam Spannung auf, indem Sie gleichzeitig Ihre Wirbelsäule gegen den Boden drücken. Halten Sie diese Spannung 10 Sekunden lang. Anschließend die Spannung lösen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



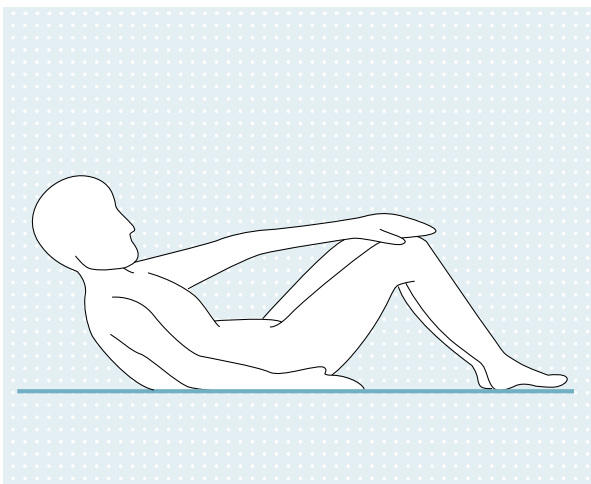
Übung 2: Muskulatur kräftigen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Winkeln Sie dabei Ihre Knie an. Heben Sie nun Ihre Hüfte langsam hoch, sodass sich Ihr Rücken vom Boden löst. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln so an, dass der Rücken jetzt in gerader Position verläuft. Halten Sie diese Position 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



Übung 3: Gerade Bauchmuskeln kräftigen

Bei dieser Übung legen Sie sich ebenfalls auf den Rücken. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie Kopf und Schultern leicht an. Drücken Sie nun Ihre Hände gegen die Oberschenkel und halten Sie diese Spannung 15 Sekunden. Versuchen Sie, Ihren Bauchnabel dabei in den Boden zu drücken. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

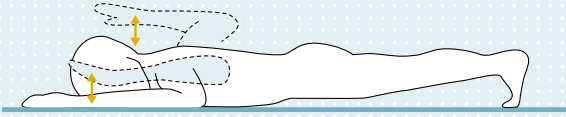


Übung 4: Schräge Bauchmuskulatur aufbauen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie Kopf und Schulter an. Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie. Halten Sie diese Spannung 10 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und berühren Sie nun das linke Knie mit der rechten Hand und halten Sie diese Position ebenfalls 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

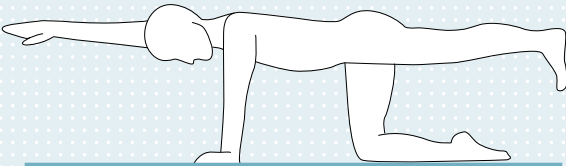
Übung 5: Rückenmuskulatur kräftigen, Brustmuskulatur dehnen

Legen Sie sich auf den Bauch und die Arme in U-Form neben den Kopf. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Heben Sie Arme, Kopf und Brust an und ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule. Spannen Sie das Gesäß an. Halten Sie diese Spannung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



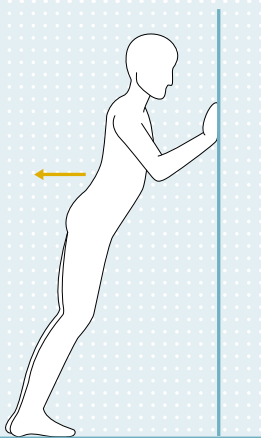
Übung 6: Rücken- und Gesäßmuskulatur kräftigen

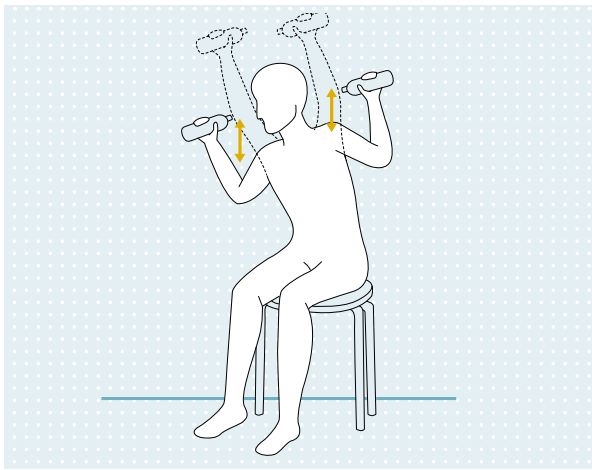
Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand auf Händen und Knien ab. Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten. Die Zehen dabei heranziehen. Strecken Sie nun den rechten Arm nach vorn. Halten Sie Arm, Kopf und Bein in einer Waagerechten. Der Rücken ist dabei gerade. Halten Sie diese Position 10 Sekunden und wechseln Sie nun die Seiten. Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm heben. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



Übung 7: Bauch- und Schultermuskulatur kräftigen

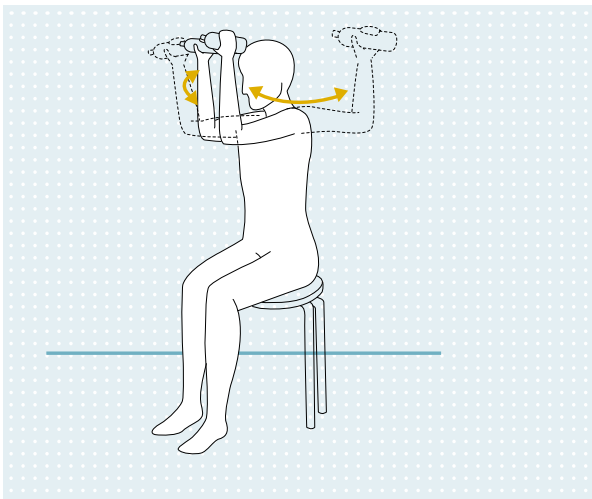
Stellen Sie sich etwa einen halben Meter von einer Wand entfernt aufrecht auf. Setzen Sie Hände in Schulterhöhe an der Wand auf, sodass Sie mit geradem Rücken diagonal vorgebeugt gegen die Wand gestützt stehen. Strecken und beugen Sie die Arme wie bei einem Liegestütz. Führen Sie diese Bewegungen 10 bis 15 Mal aus. Wiederholen Sie die Übung nach kurzen Pausen von einigen Sekunden 3 Mal.





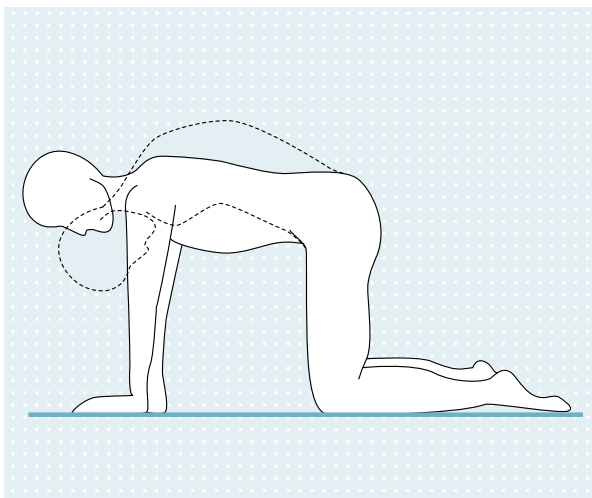
Übung 8: Rückenmuskulatur kräftigen

Nehmen Sie für diese Übung zwei Wasserflaschen zur Hand. Sie können zwei 0,5-Liter- oder 1-Liter-Flaschen benutzen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Arme mit den Flaschen bis zu den Ohren nach oben. Neigen Sie dabei den Oberkörper nach vorn. Heben und senken Sie nun beide Arme abwechselnd in kurzen und schnellen Bewegungen. Halten Sie dabei den Rücken gerade. Führen Sie die Übung 3 Mal 30 Sekunden lang aus.



Übung 9: Schulter- und Brustmuskulatur aufbauen

Nehmen Sie für diese Übung zwei Wasserflaschen zur Hand. Sie können zwei 0,5-Liter- oder 1 Liter-Flaschen benutzen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme mit den Flaschen in einer U-Form neben den Ohren an. Führen Sie nun die Arme auf gleicher Höhe vor das Gesicht. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.



Übung 10: Wirbelsäule mobilisieren, Rückenmuskulatur dehnen

Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf. Legen Sie den Kopf auf die Brust und machen Sie einen Katzenbuckel. Halten Sie die Position 5 bis 10 Sekunden. Richten Sie den Kopf wieder auf und halten Sie ihn in Verlängerung der Wirbelsäule. Drücken Sie die Wirbelsäule nach unten, gehen Sie ins Hohlkreuz. Halten Sie diese Position ebenfalls 5 bis 10 Sekunden. Führen Sie diese Übung 3 Mal durch.

Rechtslage zur Erstattung von Hilfsmitteln

Hilfsmittel

Hilfsmittel sind sachliche, medizinische Leistungen wie z. B. Orthesen, Bandagen (§33 SGB V).

Nicht zu verwechseln mit Heilmitteln, bei denen es sich um persönlich erbrachte medizinische Leistungen handelt wie z. B. Physiotherapie, Sprachtherapie (§32 SGB V).

Erstattungsfähigkeit

Hilfsmittel sind Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkasse. Basis ist der Sachleistungsanspruch des Versicherten gegenüber seiner Krankenkasse.

Verordnung

Eine eindeutige Verordnung eines Hilfsmittels für Patienten wird definiert über die Angabe: des Produktnamens der 10-stelligen kassenüblichen Hilfsmittelnnummer der Indikation

Zuzahlung

Patienten müssen nach Vollendung des 18. Lebensjahres 10 % bei Verordnungen von Hilfsmitteln wie Bandagen und Orthesen zahlen, maximal jedoch 10 €, minimal 5 € pro Verordnung. Ausgenommen sind Härtefälle nach §61 SGB V.

Wirtschaftlichkeit

Hilfsmittel unterliegen keiner Budgetierung. Ausgleichszahlungen an die KV sind ausgeschlossen, weil die Krankenkassen gemäß dem Grundsatz der Leistungserbringung auf Antrag Verordnungen genehmigen (§19 SGB IV).