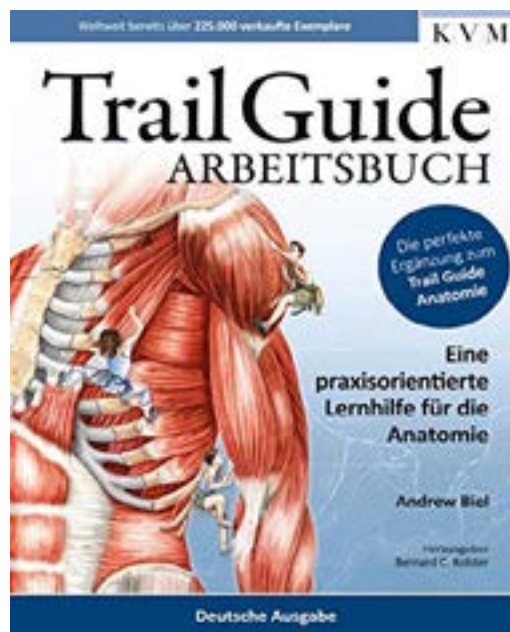




Biel, A./ Kolster, B.C. Trail Guide Arbeitsbuch



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Einleitung	1	Ossa carpalia	56
Tipps für die Reise	1-2	Knöchernen Strukturen des Handgelenks und der Hand	57-58
Unterschiedliche Texturen erforschen #1	3	Unterarm- und Handmuskeln	59-61
Unterschiedliche Muskel- und Gelenkarten	4	Muskeln ausmalen	62-64
Unterschiedliche Texturen erforschen #2	5	Muskeln und Bewegungen	65-68
		Wie heißt der Muskel?	69-70
Navigation durch den menschlichen Körper	6	Muskelgruppe 1: M. brachialis, M. brachioradialis, Pronatoren und M. supinator	71-72
Die Körperregionen	6	Muskelgruppe 2: Extensoren und Flexoren	73-74
Ebenen, Richtungen, Positionen und Bewegungen	7-8	Daumen- und Handmuskeln	75-76
Bewegungen des Körpers	9-13	Muskelgruppe 3: Daumen- und Handmuskeln	77-78
Der Stützapparat	14-15	Andere Strukturen	79
Der Bewegungsapparat	16-18	Art. humeroulnaris und Art. radioulnaris proximalis	80
Das fasziale System	19-20	Art. radiocarpalis	81
Das kardiovaskuläre System - Arterien	21	Artt. intercarpales, Artt. carpometacarpales und Artt. intermetacarpales	82
Das kardiovaskuläre System - Venen	22		
Das Nervensystem	23	Wirbelsäule und Thorax	84
Das lymphatische System	24	Topographische Übersicht	84
		Knöchernen Strukturen	85-86
Schulter & Arm	25	Knöchernen Strukturen an Wirbelsäule und Thorax	87
Topographische Übersicht	25	Erster und zweiter Halswirbel	88
Knöchernen Strukturen	26-27	Vertebrae cervicales	89
Knöchernen Strukturen an Arm und Schulter	28-29	Vertebrae thoracicae und lumbales	90
Schulter- und Armmuskeln	30-31	Brustkorb und Sternum	91
Muskeln ausmalen	32-33	Wirbelsäulen- und Thoraxmuskeln	92-94
Muskeln und Bewegungen	34-37	Querschnitt vom Hals	95
Wie heißt der Muskel?	38	Querschnitt des Thorax	96-97
Muskelgruppe 1: M. deltoideus, M. trapezius, M. latissimus dorsi, M. teres major	39-40	Muskeln ausmalen	98-101
Muskelgruppe 2:		Muskeln und Bewegungen	102-103
Die Muskeln der Rotatorenmanchette	41-42	Wie heißt der Muskel?	104-105
Muskelgruppe 3: Mm. rhomboidei, M. levator scapulae, M. serratus anterior		Muskelgruppe 1: Muskelgruppen des M. erector spinae und transversospinale Gruppe	106-107
Mm. pectorales und M. subclavius	43-44	Muskelgruppe 2:	
Muskelgruppe 4: M. biceps brachii, M. triceps brachii und M. coracobrachialis	45-46	Mm. splenii und Mm. suboccipitales	108-109
Andere Strukturen	47	Muskelgruppe 3: M. quadratus lumborum, Bauchmuskeln, Diaphragma und Mm. intercostales	110-111
Art. glenohumeralis	48-49	Andere Strukturen	112
Art. sternoclavicularis	50	Kraniovertebrale Gelenke	113-114
		Artt. intervertebrales	115
Unterarm und Hand	52	Artt. costovertebrales und Artt. intervertebrales	116
Topographische Übersicht	52	Artt. costovertebrales und Artt. sternocostales	117
Knöchernen Strukturen	53		
Humerus	54		
Ulna und Radius	55		

Kopf, Hals und Gesicht	119
Topographische Übersicht	119
Knöchernen Strukturen	120
Der Schädel	121–122
Mandibula und Os hyoideum	123
Art. temporomandibularis	124
Kopf-, Hals- und Gesichtsmuskulatur	125–126
Mimische Muskulatur 1	127
Muskeln ausmalen	128–130
Muskeln und Bewegungen	131–133
Wie heißt der Muskel?	134–135
Muskelgruppe 1: M. sternocleidomastoideus, M. masseter und M. temporalis	136–137
Muskelgruppe 2: Suprahyoidale Muskulatur, infrahyoidale Muskulatur und mehr	138–139
Mimische Muskulatur 2	140–141
Andere Strukturen	142
Becken und Oberschenkel	143
Topographische Übersicht	143
Knöchernen Strukturen des Beckens	144–145
Hüfte	146
Becken und Os sacrum	147
Femur	148
Knöchernen Strukturen des Beckens	149
Becken- und Oberschenkelmuskeln	150–154
Perineum und Beckenboden	155
Muskeln ausmalen	156–159
Muskeln und Bewegungen	160–162
Wie heißt der Muskel?	163–165
Muskelgruppe 1: M. quadriceps und ischiocrurale Muskulatur	166–167
Muskelgruppe 2: Glutealmuskeln und Adduktoren	168–169
Muskelgruppe 3: M. tensor fasciae latae, M. sartorius, Außenrotatoren und M. iliopsoas	170–172
Andere Strukturen 1	173
Gelenke und Bänder	174–175
Hüftgelenk	176
Andere Strukturen 2	177

Bein und Fuß	179
Topographische Übersicht	179
Knöchernen Strukturen an Knie und Bein 1	180
Knochen an Knie, Bein und Fuß	181
Knöchernen Strukturen an Knie und Bein 2	182
Knochen am Fuß	183
Knöchernen Strukturen am Fuß 1	184
Calcaneus und Talus	185
Knöchernen Strukturen am Fuß 2	186
Bein- und Fußmuskeln	187–189
Muskeln ausmalen	190–191
Muskeln und Bewegungen	192–193
Wie heißt der Muskel?	194–195
Muskelgruppe 1: M. gastrocnemius, M. soleus, M. plantaris, M. poplitea und Mm. peronei	196–197
Muskelgruppe 2: Extensoren, Flexoren und Fußmuskeln	198–199
Fußmuskeln	200–201
Art. femorotibialis	202
Art. femorotibialis und Art. tibiofibularis	203
Andere Strukturen am Knie	204
Art. talocruralis	205
Art. talocruralis und Art. talotarsalis	206
Bänder am Fuß	207
Andere Strukturen an Knie, Bein und Fuß	208
Antwortseiten	209–230



Zur Benutzung dieses Buches

Willkommen im Arbeitsbuch zum *Trail Guide Anatomie*. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Techniken, mit denen Sie im *Trail Guide Anatomie* vertraut gemacht wurden, weiter zu festigen und zu vertiefen.

Die Lösungen zu den Aufgaben finden Sie am Ende des Arbeitsbuchs. Jede Antwort ist mit der Seitenzahl gekennzeichnet, auf die sie sich im *Trail Guide Anatomie* bezieht.

Das rote Oval am oberen Rand einer jeden Seite verweist auf die Seite im *Trail Guide Anatomie*, wo Sie ergänzende Informationen finden.

Im Auswahlfeld weist die Nummer hinter den auszuwählenden Begriffen darauf hin, an wie vielen Stellen der Abbildung der Begriff eingesetzt werden kann.

Viele der Anatomiebilder sind schwarz-weiß, damit Sie die Strukturen durch das Ausmalen mit verschiedenen Farben besser lernen und erfassen können.

Der „Verkürzen oder Verlängern?“-Abschnitt soll Ihnen helfen, sich vor Augen zu führen, in welcher Gelenkposition der Muskel in welchem Ausmaß gespannt ist. Wenn Sie sich unsicher sind, stehen Sie auf und führen Sie die dargestellte Bewegung selbst aus. (Diese kleine Bewegungsübung wird Ihnen helfen, die richtige Antwort zu finden.)

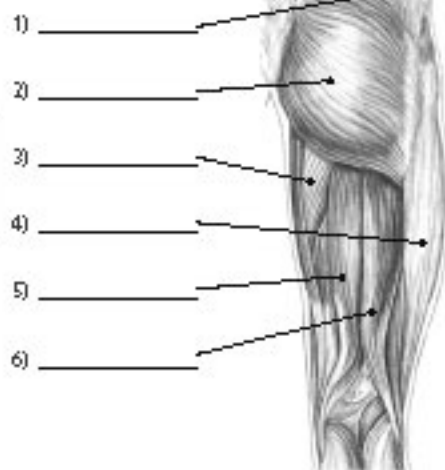
Der „Palpieren!“-Abschnitt ermöglicht Ihnen den Einstieg in Ihr eigenes Palpationstagebuch (siehe S. 9 im *Trail Guide Anatomie*). Suchen Sie sich drei Personen - Mitbewohner, Klassenkameraden, Freunde - und palpieren Sie an ihnen verschiedene Knochenpunkte oder Muskeln. Vergessen Sie nicht, dass es hier keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Was Sie fühlen, können Sie in beliebiger Form beschreiben.

S. 296-305

Becken- und Oberschenkelmuskeln #1

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Auswahl
M. adductor magnus
Ischioanale Muskulatur
Tractus iliotibialis
Glutealmuskulatur



Zum Ausmalen!



Verkürzen oder Verlängern?

- 1) Die Flexion im Kniegelenk führt zur _____ des M. vastus lateralis.
- 2) Die Innenrotation im Hüftgelenk führt zur _____ des M. semimembranosus.
- 3) Die Ventralneigung des Beckens führt zur _____ des M. biceps femoris.



Palpieren!

Vergessen Sie nicht, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Palpieren Sie den M. gluteus maximus an drei Personen. Beschreiben Sie das Gefühle mit drei Worten (siehe S. 315 im *Trail Guide Anatomie*).

01 Ina

02 Jessica

03 Thomas

gut entwickelt

geschmeidig

stark

kompakt

sehnig

trocken

dicht an der Hüfte

flüssig

unzufrieden



Bevor Sie beginnen: Die Antwortseiten könnten verlockend erscheinen, aber versuchen Sie diese erst nach der Bearbeitung der Aufgaben auf der jeweiligen Seite zu nutzen oder wenn Sie wirklich nicht weiter wissen. Gutes Gelingen!



Bitte benennen Sie folgende Bewegungen und deren Lokalisation.



49) _____



50) _____



51) _____



52) _____



53) _____



54) _____



55) _____



56) _____



57) _____



58) _____



59) _____

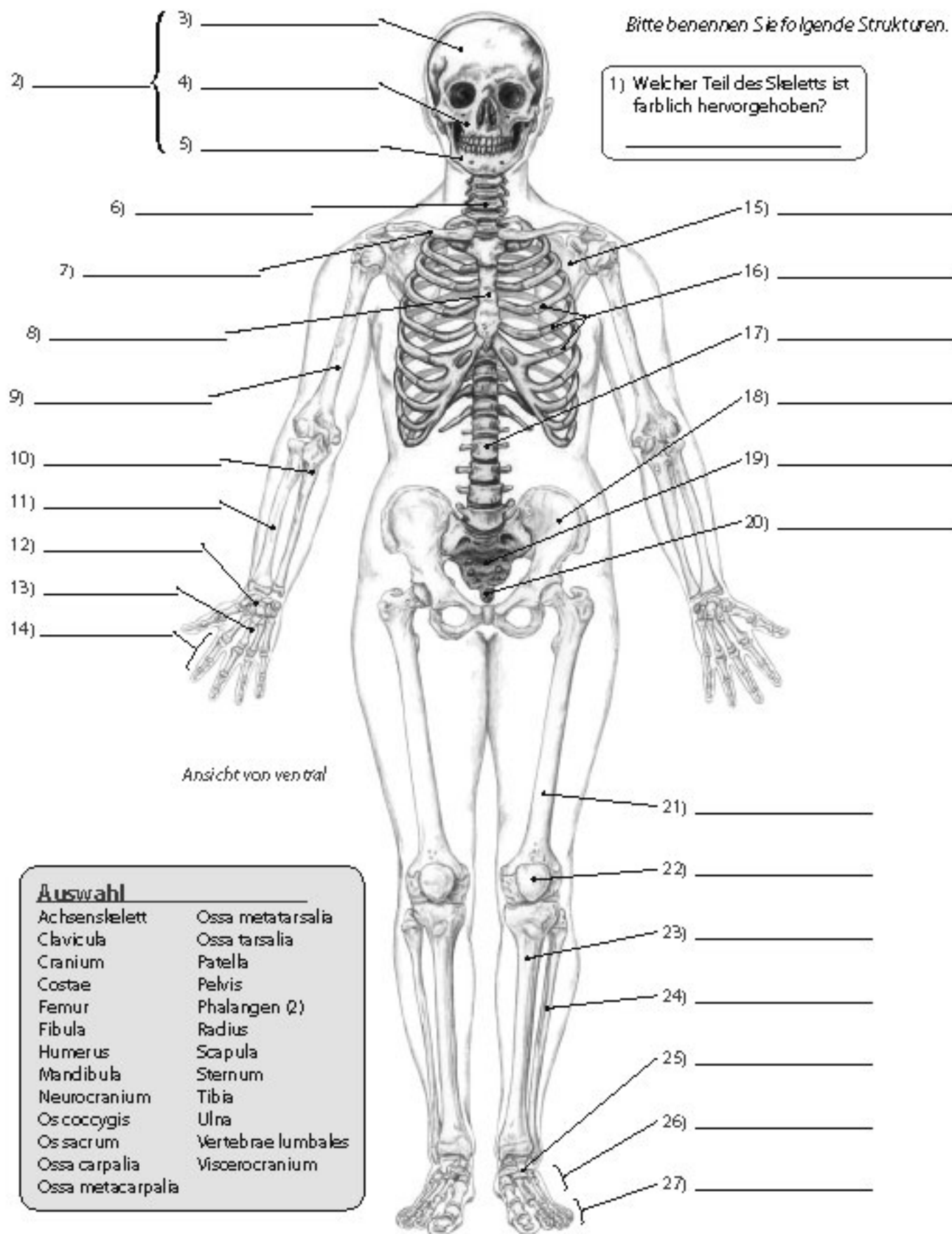


60) _____



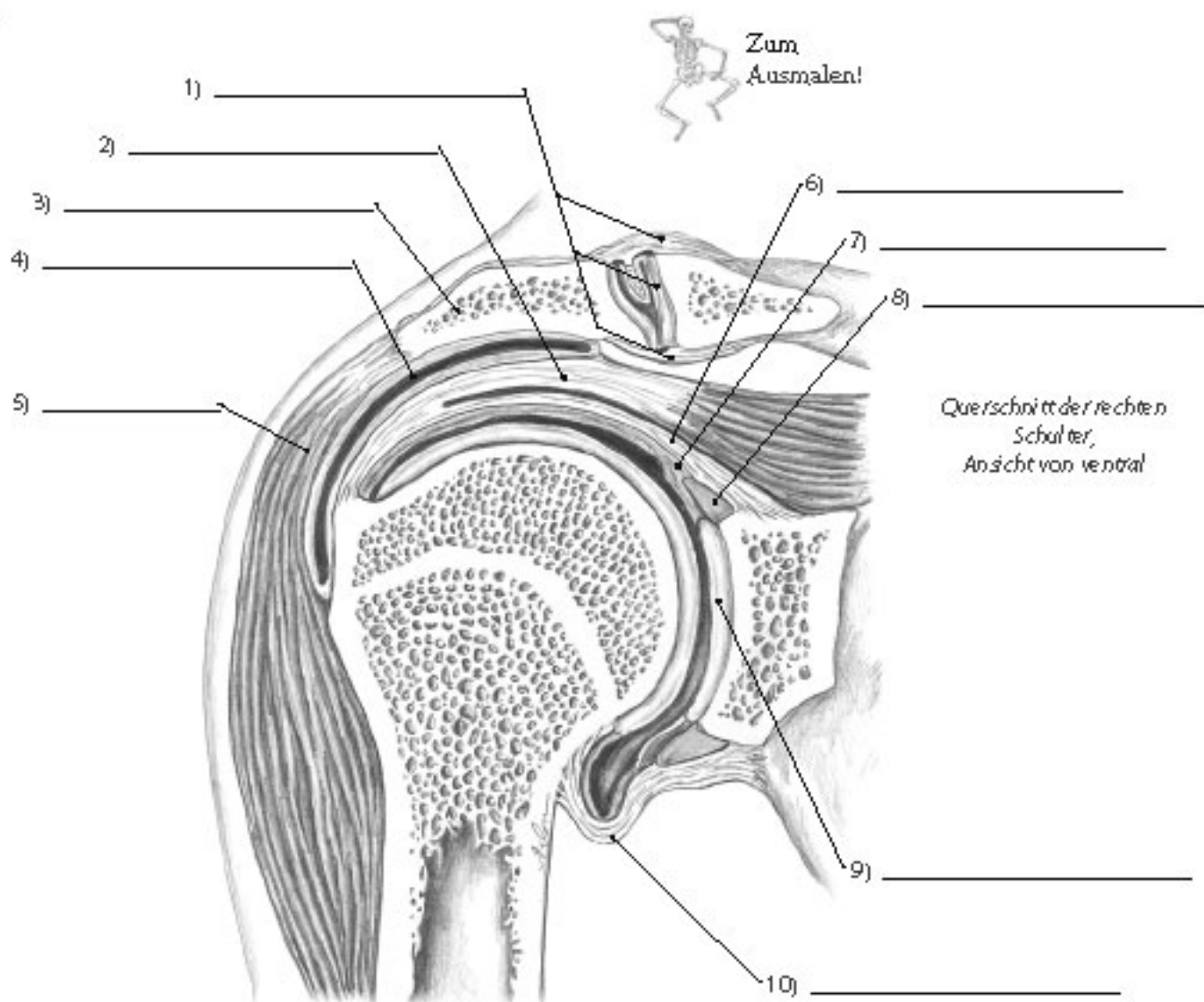
Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

1) Welcher Teil des Skeletts ist farblich hervorgehoben?





Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

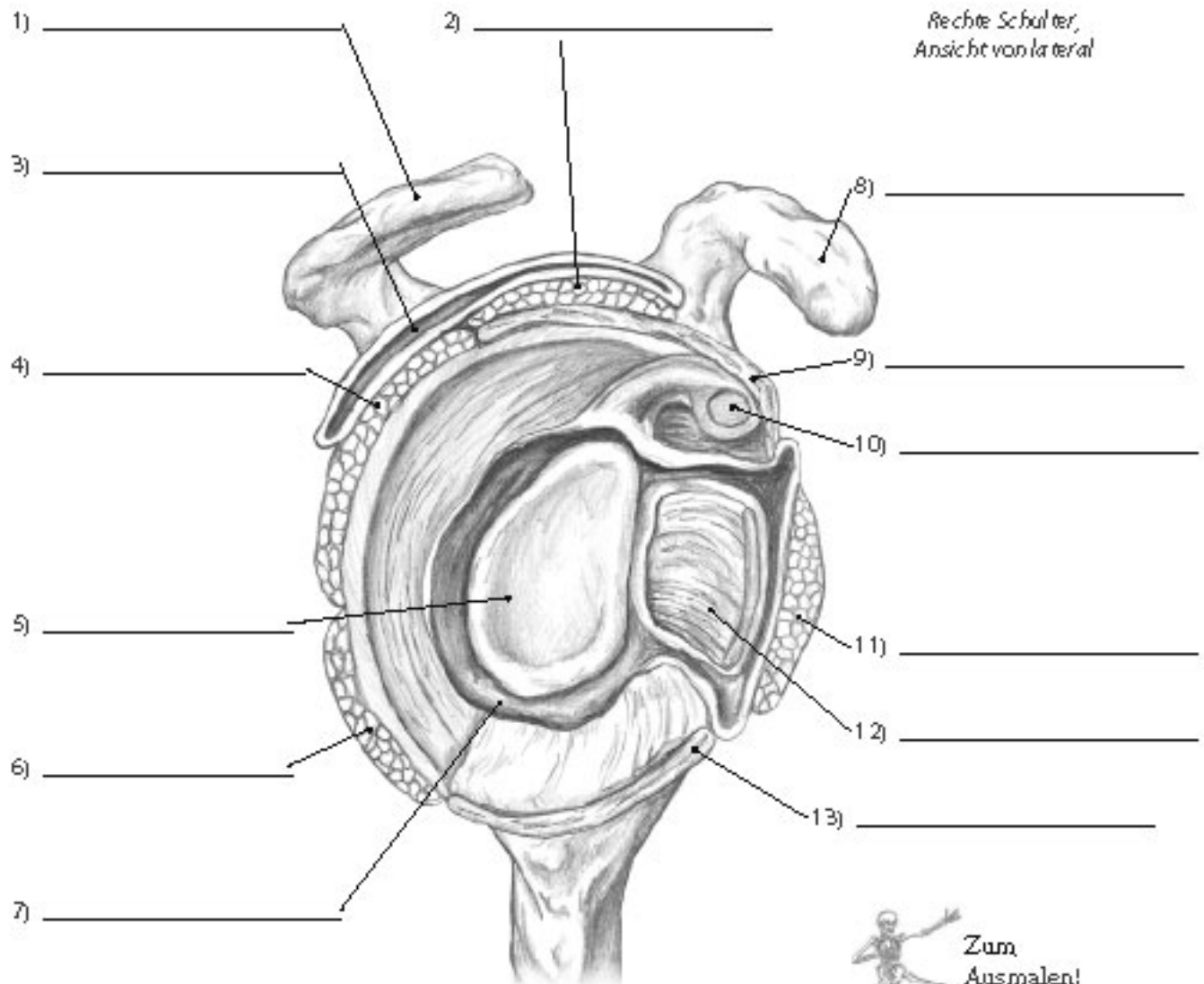


Auswahl

Art. acromioclavicularis und Lig. acromioclaviculare
Acromion
Bursa subacromialis
Capsula articularis
Cartilago der Cavitas glenoidalis
Kapselband
Labrum glenoidale
M. deltoideus
Membrana synovialis
Sehne des M. supraspinatus



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.



Auswahl

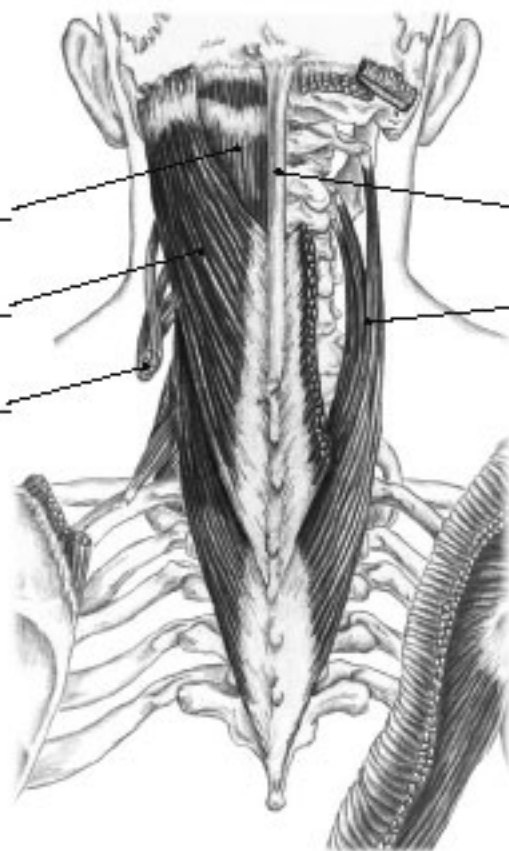
Acromion
Bursa subacromialis
Cavitas glenoidalis
Lig. glenohumerales inferius
Lig. glenohumerales mediales
Lig. glenohumerales superiores
Membrana synovialis
Processus coracoideus
Sehne des M. biceps brachii
Sehne des M. infraspinatus
Sehne des M. teres minor
Sehne des M. subscapularis
Sehne des M. supraspinatus



Bitte benennen Sie
folgende Strukturen.

- 1) _____ 4) _____
2) _____ 5) _____
3) _____

Oberer Rücken und
Nacken mit oberflächlicher
Wirbelsäulenmuskelschicht,
Ansicht von dorsal

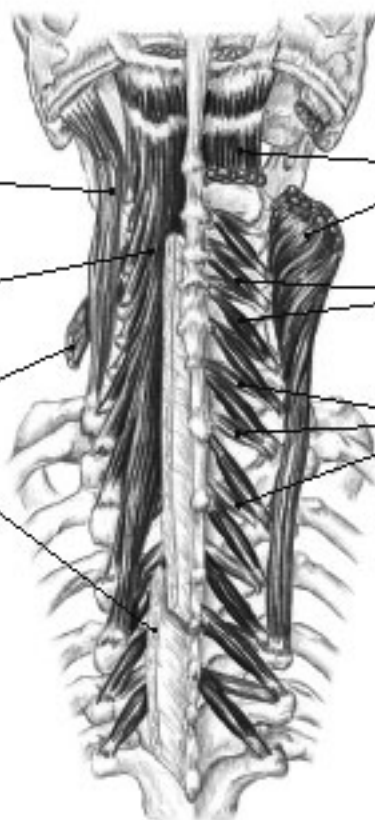


Auswahl

Lig. nuchae
M. levator scapulae
M. longissimus capitis
M. semispinalis capitis (3)
M. splenius capitis
M. splenius cervicis (2)
Mm. multifidi
Mm. rotatores

- 6) _____ 9) _____
7) _____ 10) _____
8) _____ 11) _____

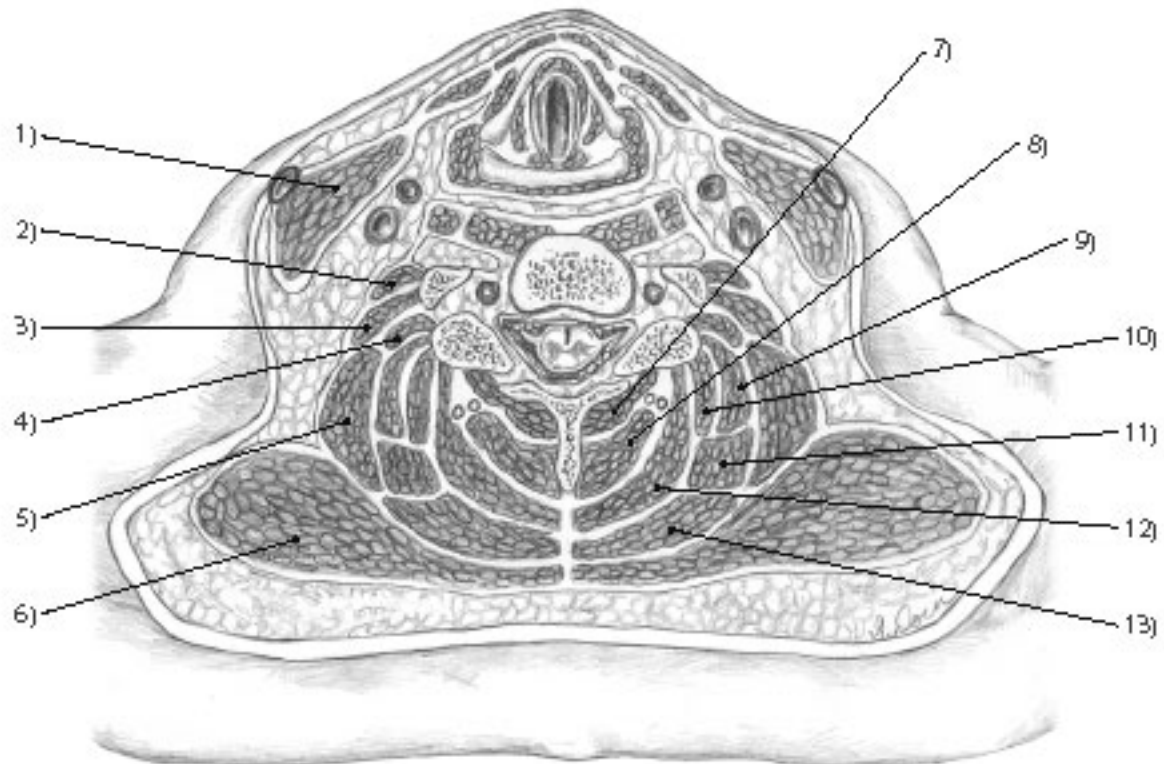
Oberer Rücken und Nacken
mit mittlerer Wirbelsäulenmuskelschicht,
Ansicht von dorsal





Bitte benennen Sie
folgende Strukturen.

Ventrale Seite



Querschnitt des Halses auf Höhe des fünften Halswirbels



Zum
Ausmalen!

Auswahl

M. levator scapulae	M. semispinalis cervicis
M. longissimus capitis	M. splenius capitis
M. longissimus cervicis	M. splenius cervicis
M. scalenus anterior	M. sternocleidomastoideus
M. scalenus medius	M. trapezius
M. scalenus posterior	Mm. multifidi und M. spinalis cervicis
M. semispinalis capitis	

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____
- 13) _____



Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Welche drei Strukturen begrenzen das ventrale Dreieck am Hals? _____

- 2) Der M. sternocleidomastoideus, die Clavicula und der M. trapezius bilden das _____ des Halses.
- 3) Aus wie vielen Knochen besteht der Schädel? _____
- 4) Die Schädelknochen sind durch _____-gelenke in Form und engen Suturen verbunden.
- 5) Das _____ befindet sich am dorsalen und kaudalen Teil des Schädels.
- 6) Die _____ ist eine Vorwölbung, die im Zentrum des Os occipitale liegt und ist der kraniale Ursprung des Lig. nuchae.
- 7) Welcher knöcherne Orientierungspunkt dient als Ansatzstelle für verschiedene Nackenmuskeln?

- 8) Die _____ verbinden sich an der Mittellinie und bilden die Sutura sagittalis.
- 9) Welcher knöcherne Orientierungspunkt befindet sich direkt hinter dem Ohr läppchen und dient als Ansatzstelle für den M. sternocleidomastoideus? _____
- 10) Der Raum zwischen dem Arcus zygomaticus und dem Schädel wird vom M. _____ ausgefüllt.
- 11) Das _____ bildet die Stirn und den Oberrand der Augenhöhle.
- 12) Welcher knöcherne Orientierungspunkt befindet sich auf der Unterseite der Mandibula und dient als Ansatzstelle für die suprahyoidale Muskulatur? _____
- 13) Wo sollten Sie besonders vorsichtig sein, wenn Sie den Bereich der Mandibula palpieren? _____



Palpieren!

Vergessen Sie nicht, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Palpieren Sie die **Protuberantia occipitalis externa** und die **Linea nuchae superior** an drei Personen. Beschreiben Sie das Gefühle mit drei Worten (siehe S. 231–232 im *Trail Guide Anatomie*).

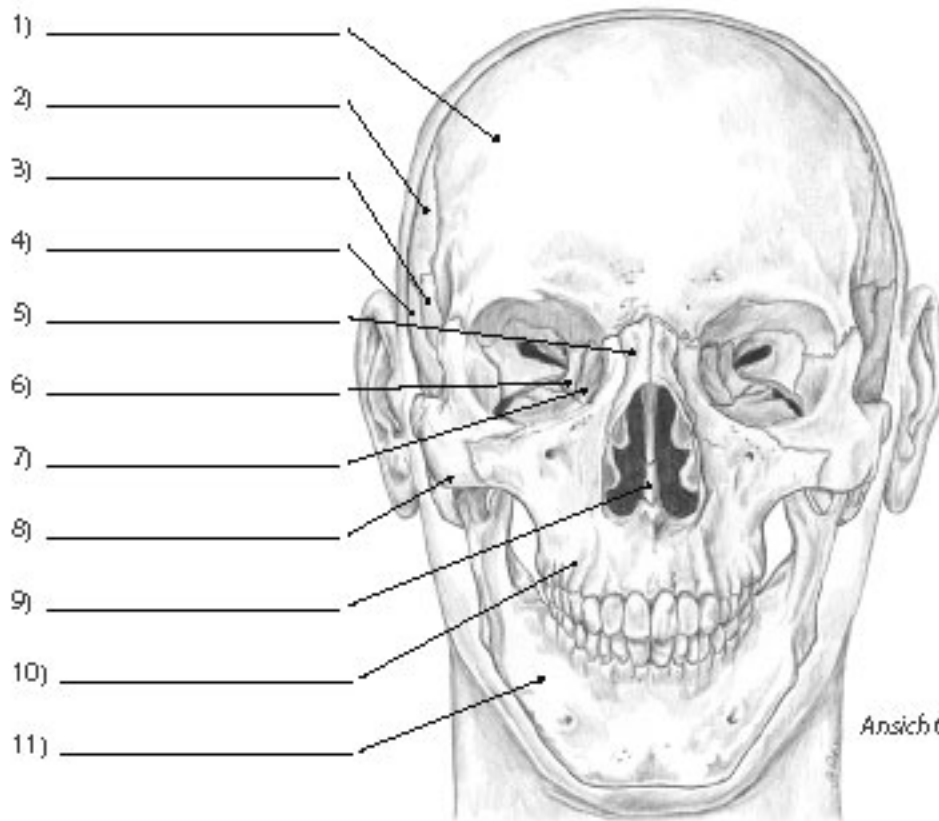
Person #1 _____

Person #2 _____

Person #3 _____



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

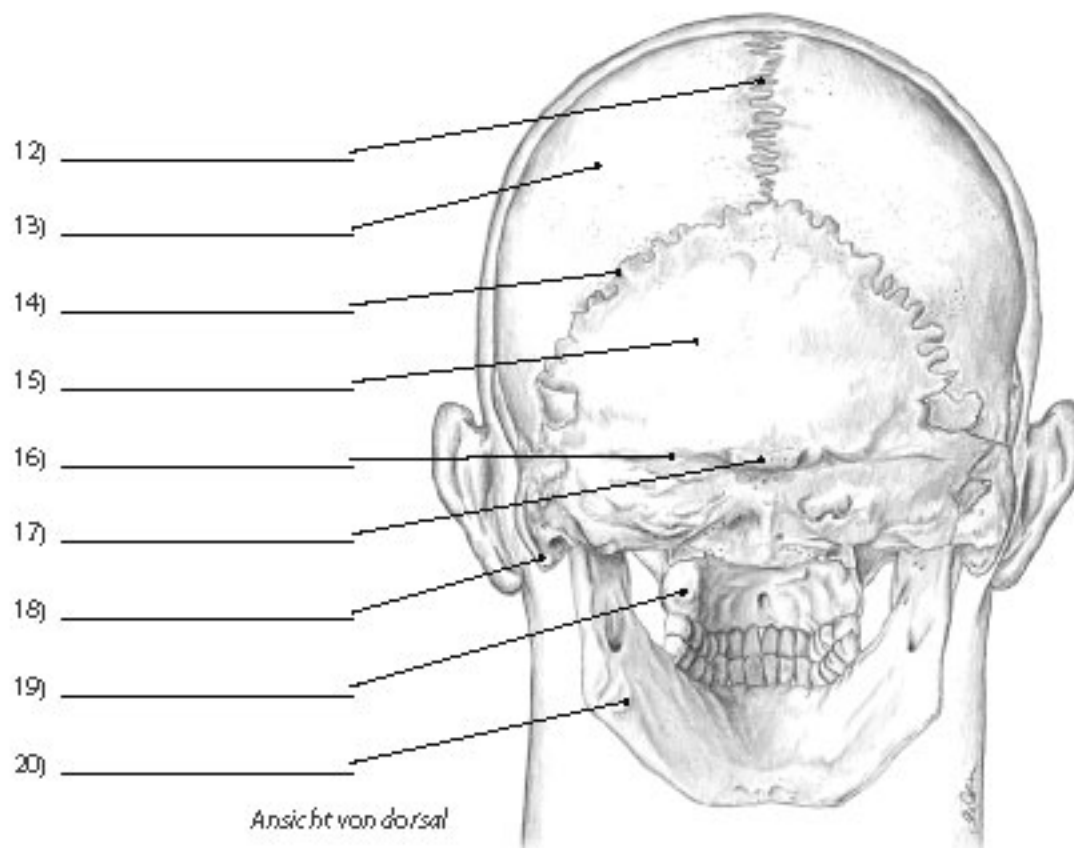


Auswahl

Linea nuchae superior
Mandibula (2)
Maxilla (2)
Os ethmoidale
Os frontale
Os lacrimale
Os nasale
Os occipitale
Os parietale (2)
Os sphenoidale
Os temporale
Os zygomaticum
Processus mastoideus
Protuberantia occipitalis
externa
Sutura lambdoidea
Sutura sagittalis
Vomer

Ansicht von ventral

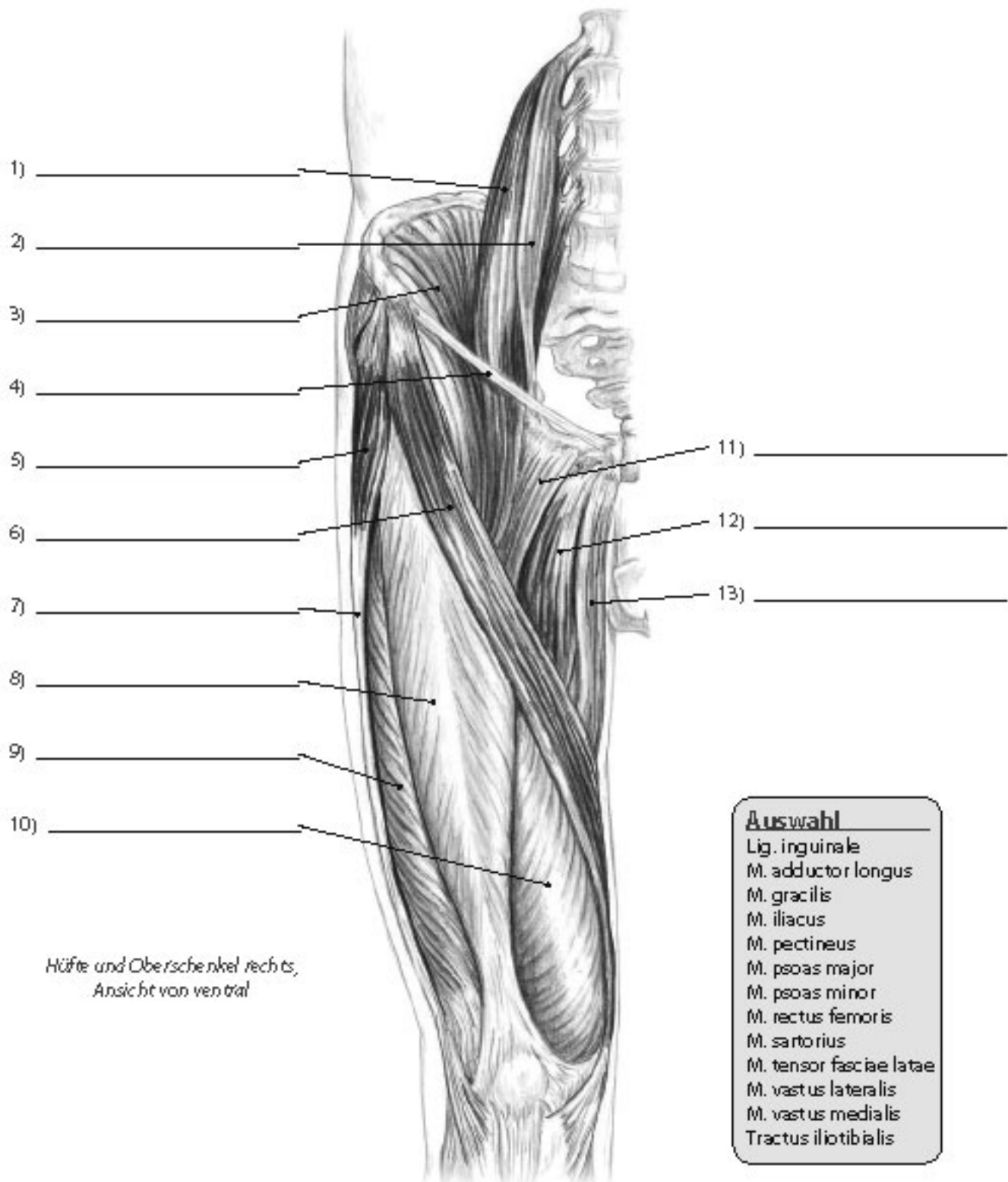
Zum
Ausmalen!



Ansicht von dorsal



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

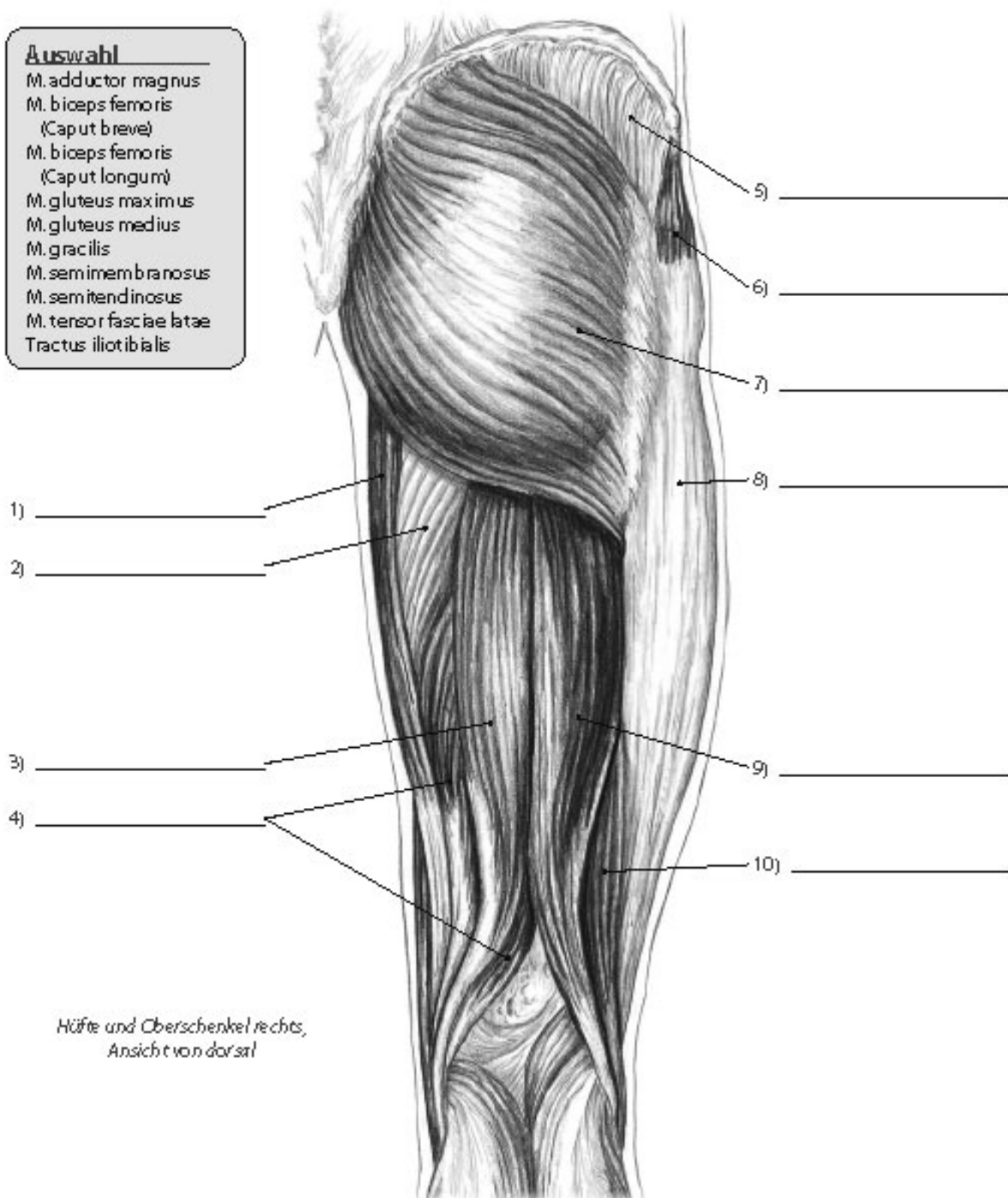




Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

Auswahl

M. adductor magnus
M. biceps femoris
(Caput breve)
M. biceps femoris
(Caput longum)
M. gluteus maximus
M. gluteus medius
M. gracilis
M. semimembranosus
M. semitendinosus
M. tensor fasciae latae
Tractus iliotibialis





Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Anatomisch wird das Kniegelenk auch _____ genannt.
- 2) Innen- und Außenrotation im Kniegelenk sind nur in _____ Zustand möglich.
- 3) Der Knochen, der oberflächlich vom Kniegelenk bis zum Sprunggelenk verläuft, heißt _____
Die _____ hingegen liegt tief unter der umgebenden Muskulatur.
- 4) Die Patella scheint bei Knieflexion zu verschwinden. Zwischen welche zwei Strukturen sinkt die Patella dabei?

- 5) Der knöcherne Orientierungspunkt distal der Patella wird als _____ bezeichnet.
- 6) Die Verbindung zwischen Patella und der Tuberositas tibiae wird _____ genannt.
- 7) Für welche zwei Muskeln und welches Band bietet das Caput fibulae die Ansatzstelle?

- 8) Welche Teile des Tibiaplateaus können gut palpirt werden? _____
- 9) Welche drei Sehnen bilden zusammen den Pes anserinus?

- 10) Welche Strukturen können Sie palpieren, wenn das Knie komplett extendiert ist und die Patella nach medial oder lateral verschoben ist? _____
- 11) Unterhalb welcher Struktur müssen Sie palpieren, um den Epicondylus lateralis femoris zu lokalisieren?

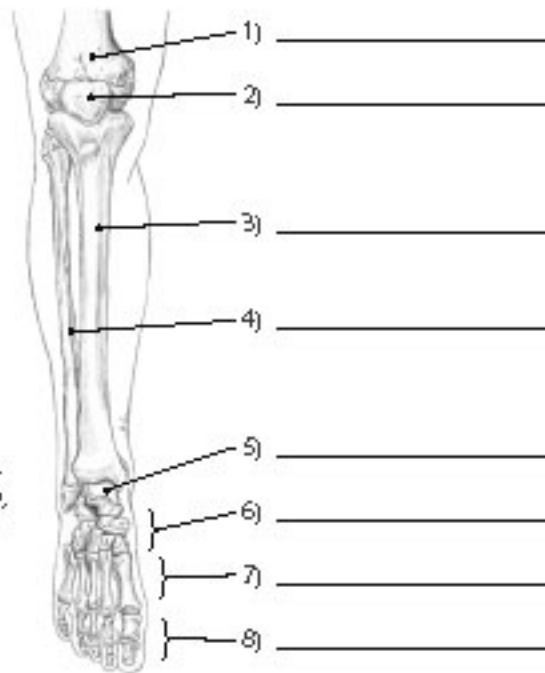
- 12) Welche Struktur befindet sich proximal vom Epicondylus medialis femoris? Welcher Muskel setzt an dieser Struktur an?



Bitte benennen
Sie die folgenden
Knochen. (Frage 1–8)



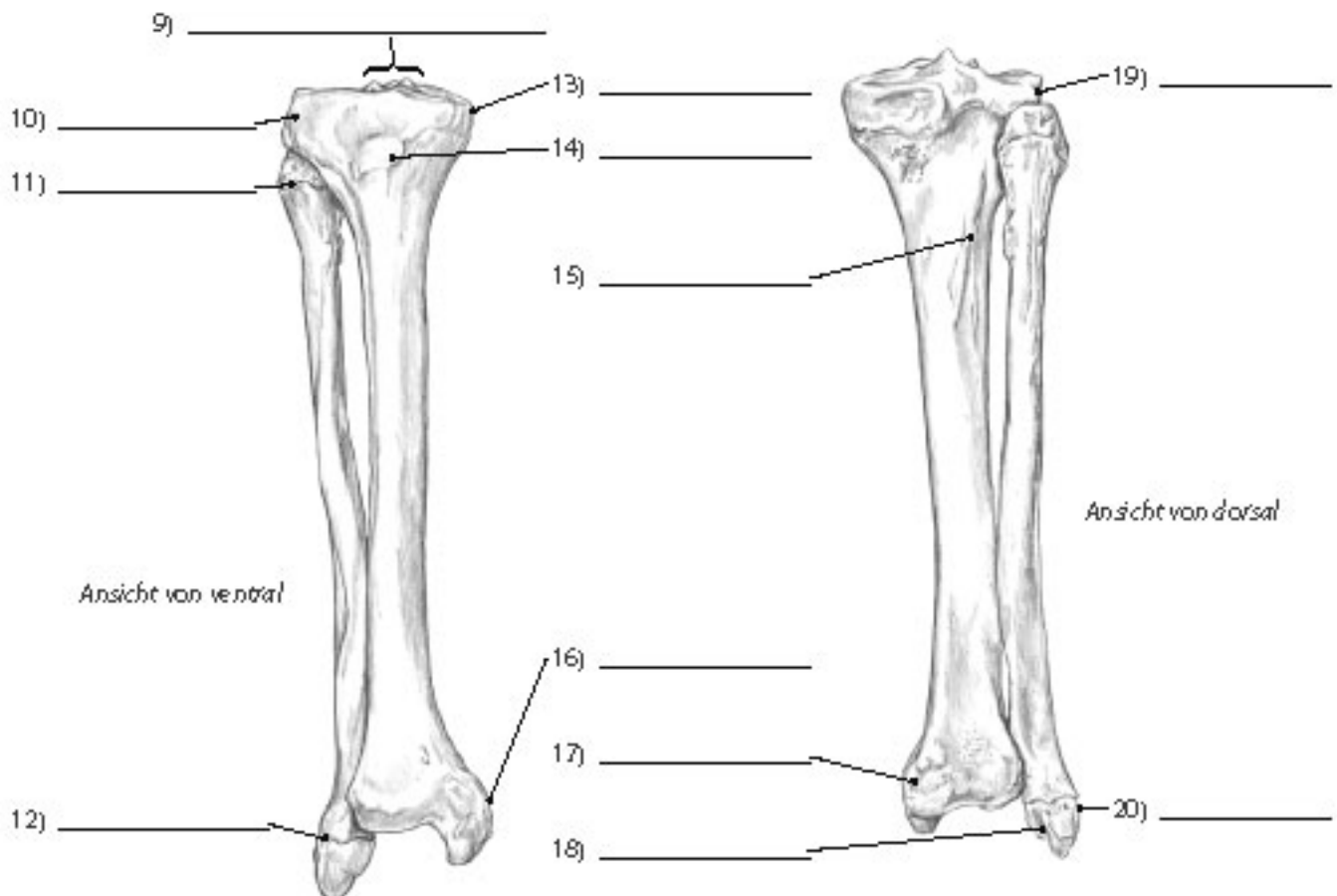
Bein und Fuß rechts,
Fuß in Plantarflexion,
Ansicht von ventral



Auswahl

Caput fibulae
Condylus lateralis (2)
Condylus medialis
Femur
Fibula
Fossa malleoli lateralis
Linea musculi solei
Malleolus lateralis (2)
Malleolus medialis (2)
Os metatarsalia
Os tarsalia
Patella
Phalangen
Talus
Tibia
Tuberculum intercondylare
mediale et laterale
Tuberositas tibiae

Bitte benennen Sie folgende knöcherne Orientierungspunkte (Frage 9–20)



Ansicht von dorsal

Ansicht von ventral



Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Zwischen welchen zwei knöchernen Orientierungspunkten verläuft das Lig. collaterale fibulare?

- 2) Welche Rotation verhindert das Lig. collaterale fibulare und das Lig. collaterale tibiale?

- 3) Die Menisken des Kniegelenks ermöglichen den runden Kondylen des Femurs die Auflage auf dem flachen Tibiaplateau. Welche zusätzlichen Funktionen haben die Menisken?

- 4) In welche Richtung müssen Sie das Knie vorsichtig rotieren, um den Rand des Meniscus medialis zu spüren?

- 5) Der kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Beutel direkt über der Patella wird _____ genannt.
- 6) Der N. fibularis communis liegt _____ zur Sehne des M. biceps femoris und _____ zum M. gastrocnemius. Am _____ Teil des Caput fibulae ist er besonders gut palpierbar.
- 7) Welche passive Bewegung können Sie machen, um die wechselnde Spannung in der Aponeurosis plantaris zu spüren? _____
- 8) Das Lig. deltoideum entspringt am Malleolus medialis und setzt an drei unterschiedlichen knöchernen Orientierungspunkten an. Welche sind das?

- 9) Das Lig. calcaneonaviculare plantare erstreckt sich vom _____ bis zum _____ und liegt gegebenenfalls tief unter der _____.
- 10) Das Retinakulum unterscheidet sich von den Eigenschaften der Extensorsehnen in zwei Hinsichten. Welche Unterschiede sind gemeint? _____
- 11) Das Retinakulum flexorum erstreckt sich vom _____ zum _____.
- 12) Die A. tibialis posterior kann _____ und _____ vom Malleolus medialis palpiert werden.
- 13) Den Puls welcher Arterie kann man zwischen dem Os metatarsale I und II spüren?

- 14) Die Bursa subcutanea calcanea befinden sich zwischen der Ansatzstelle des _____ und _____.



Die kursiv geschriebenen Seitenzahlen zeigen an, wo Sie die entsprechenden Informationen im *Trail Guide* finden können.



Einleitung

Tipps für die Reise #1, S. 1

- 1) knöchern
Orientierungspunkte—S. 2
- 2) Obwohl die Struktur, die Form und die Proportionen einzigartig sind, ist der grundsätzliche Aufbau bei allen Menschen gleich.—S. 2
- 3) den Körper (einen Bereich oder ein Organ) durch Fühlen/Tasten erkunden und untersuchen; S.; —S. 4
- 4) das Lokalisieren, das Erkennen, das Beurteilen—S. 4
- 5) Bewegung, Tiefe—S. 4
- 6) • lesen Sie die Informationen
• visualisieren Sie, was Sie lokalisieren wollen
• erklären Sie Ihrem Partner, was Sie fühlen
• identifizieren Sie die Struktur zunächst an Ihrem eigenen Körper
• lesen Sie die Anleitungen laut vor
• seien Sie geduldig—S. 5
- 7) quer darüber, daran entlang—S. 6
- 8) sich nicht bewegen—S. 6
- 9) aktiv, passiv—S. 7
- 10) Länge, Form, Ränder—S. 7
- 11) • führen Sie Bewegungen langsam aus
• vermeiden Sie starken Druck
• schärfen Sie Ihre Wahrnehmung – seien Sie wachsam—S. 8
- 12) Muskelzellen, Bindegewebschichten—S. 11
- 13) Sehne—S. 11

Tipps für die Reise #2, S. 2

- 1) Agonist, Antagonist—S. 11
- 2) streifenartige Textur, Richtung der Muskelfasern, in kontrahiertem oder entspanntem Zustand—S. 11, 12
- 3) die Ansatzstelle, die spürbare Spannung—S. 13
- 4) Sehne, Band, Faszie, Periost, Retinaculum, Aponeurose, Fett—S. 13–17

- 5) dichtem Bindegewebe, der Haut—S. 14
- 6) die Kompression oder Einklemmung eines Nerven—S. 17

Zuordnen

- 1) N Fett—S. 17
- 2) F Aponeurose—S. 13
- 3) D Arterie—S. 16
- 4) H Knochen—S. 10
- 5) E Bursa—S. 16
- 6) B Faszie—S. 14
- 7) G Band—S. 13
- 8) I Lymphknoten—S. 17
- 9) A Muskel—S. 11
- 10) J Nerv—S. 17
- 11) K Retinaculum—S. 15
- 12) L Haut—S. 10
- 13) M Sehne—S. 13
- 14) C Vene—S. 16

Unterschiedliche Texturen erforschen #1, S. 3

- 1) Epidermis
- 2) Dermis
- 3) M. arrector pili
- 4) Schweißdrüse
- 5) Haarfollikel
- 6) Blutgefäße
- 7) Muskelfasern
- 8) Endomysium
- 9) Perimysium
- 10) Epimysium
- 11) Knochen
- 12) Blutgefäße
- 13) Neurovaskuläres Bündel
- 14) Sehne
- 15) Periost

Unterschiedliche Muskel- & Gelenkarten, S. 4

- 1) spindelförmiger Muskel
- 2) mehrfach gefiederter Muskel
- 3) Ringmuskel
- 4) zweifach gefiederter Muskel
- 5) Dreieckiger Muskel
- 6) einfach gefiederter Muskel
- 7) ebenes Gelenk
- 8) Scharniergelenk
- 9) Eigelenk
- 10) Drehgelenk
- 11) Kugelgelenk
- 12) Sattelgelenk

Unterschiedliche Texturen erforschen #2, S. 5

- 1) Muskelgewebe
- 2) Knochen
- 3) Periost
- 4) Membrana interossea
- 5) tiefe Faszie
- 6) Fettgewebe
- 7) oberflächliche Faszie
- 8) Haut
- 9) tiefe Faszie



Navigation durch den menschlichen Körper

Die Körperregionen, S. 6

- 1) Regio pectoralis und mammaria
- 2) Regio axillaris
- 3) Regio brachialis anterior
- 4) Regio cubitalis posterior
- 5) Regio abdominalis
- 6) Regio inguinalis
- 7) Regio pubica
- 8) Regio femoris anterior
- 9) Regio facialis
- 10) Regio mentalis
- 11) Regio suprascapularis
- 12) Regio cubitalis anterior
- 13) Regio genus anterior
- 14) Regio cruralis
- 15) Regio cranialis
- 16) Regio cervicalis posterior
- 17) Regio scapularis
- 18) Thorax
- 19) Regio lumbalis
- 20) Regiones pelvis
- 21) Regio glutealis
- 22) Regio poplitealis
- 23) Regio suralis

Ebenen, Richtungen, Positionen und Bewegungen #1, S. 7

- 1) Frontalebene
- 2) Sagittalebene
- 3) Transversalebene
- 4) superior
- 5) inferior
- 6) posterior
- 7) anterior
- 8) proximal
- 9) distal
- 10) medial
- 11) lateral



Hat Ihnen das Buch Biel, A./ Kolster, B.C. Trail Guide Arbeitsbuch gefallen?

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>