

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3	3	Das Dilemma der Chinesischen Medizin	51
1 Eine andere Sicht, eine andere Haltung, ein erweiterter Zugang	9	4	Das DAO der Chinesischen Medizin	57
1.1 Ein naturphilosophischer Blickwinkel	10	4.1	Das DAO als die allen Dingen innewohnende	
1.1.1 Himmel und Mensch sind Eins	12		Ordnung, als das Grundprinzip des Lebendigen .	58
1.1.2 Ureinheit allen Seins ist das Qi	13	4.2	Grundlegende Charakteristika des DAO	59
1.1.3 Die natürliche Ordnung fußt auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Fünf Grundwesenheiten	14	4.3	Die Praxis des DAO in der Medizin	60
1.1.4 Der Mensch wurzelt im Menschsein und in den menschlichen Beziehungen	15	4.3.1	Die Einheit und Zweiheit des DAO	60
1.2 Spezifika der chinesischen Kultur	15	4.3.2	Die Dreiheit des DAO	61
1.2.1 In die Zeichengestalt eingewebte Intensionen chinesischer Ausdrücke	16	4.4	Meditative Übung für den Therapeuten und den Patienten, um das DAO unmittelbar zu erfahren	62
1.2.2 Die Universalität der Schriftzeichen als Mittler zwischen den einzelnen Bereichen der Kultur	20	4.5	Fallbeispiel: Die Verbindung mit dem DAO in der Akupunkturtherapie	68
1.3 Geistige Ursprünge und vermittelnde Theoreme ...	22	5	Leibliche Gestalt und Geist-Seele-Erscheinung in der Altchinesischen Medizin	73
1.3.1 Die Lehre vom Lebendigen	22	5.1	Das Konzept von Leib und Seele	75
1.3.2 Das Himmlische im Menschlichen	22	5.2	Die Verbindung von Leib und Geist-Seele (shén 神)	76
1.3.3 Alles ist Qi und ist aus Qi	23	6	Allgemeine und therapierelevante Aspekte von Qi und Blut	83
1.3.4 Alles entspricht der Dualität von Yin und Yang und den fünf Ausprägungen der Grundwesenheiten ...	23	6.1	Das Konzept des Qi in der chinesischen Kultur und Medizin	84
1.4 Die wesentlichen Merkmale der Altchinesischen Medizin	24	6.1.1	Das Qi in der klassischen chinesischen Kultur	84
1.4.1 Menschlichkeit in der Grundhaltung und der medizinischen Praxis	24	6.1.2	Zitate aus den klassischen Schriften	85
1.4.2 Harmonische Verbindung und Kompatibilität	24	6.1.3	Die Arten des Qi	86
1.4.3 Eigenständiges Denken und Wahrnehmen	25	6.1.4	Die Funktionen des Qi	87
1.5 Der diagnostisch-therapeutisch geschulte Mensch als zentrales Instrument der authentischen Chinesischen Medizin	27	6.2	Das Konzept des Blutes in der Chinesischen Medizin	88
		6.3	Fallbeispiel: Die Behandlung von Qi-Schwäche-Zuständen	89
2 Historische Gestalten und Schulen der Chinesischen Medizin – ein Streifzug ...	31	7	Yin, Yang und die Vorstellung von Ausgeglichenheit und Bezogenheit in der chinesischen Naturphilosophie	95
2.1 Die Ahnväter der Chinesischen Medizin im Porträt	32	7.1	Die Bedeutungsebenen von Yin und Yang	97
2.2 Meilensteine in der Geschichte der Chinesischen Medizin	35	7.2	Yin und Yang als wirksame Agenzien der Grundbalance im menschlichen Organismus	99
2.3 Der Umgang mit der Tradition in der Chinesischen Medizin	41	7.3	Widerspiegelungen von Yin und Yang in anderen Theoremen der Chinesischen Medizin	100
2.4 Überblick über klassische Strömungen und Schulen der Chinesischen Medizin	43	7.4	Yin und Yang in der Systematik der Bagang	100
2.5 Der Wandel der Chinesischen Medizin nach dem Niedergang des Kaiserreichs	46	7.5	Die übergeordnete Bedeutung von Yin und Yang in der Chinesischen Medizin	102
2.6 Die gegenwärtige Situation der Chinesischen Medizin	47	7.6	Fallbeispiel: Ausgleich von Yin und Yang	103

8	Die Substanzen des Lebendigen – Jing-Essenz, Lebenskraft Qi und Geist-Seele Shen	109	10	Die Instanzen des Mikrokosmos: Zang- Langzeitspeicher und Fu-Zwischenlager	169
8.1	Jīng 精 und qì 氣	110	10.1	Die Lehre von den Zang- und Fu-Organen als Kernstück des kulturellen Vermächtnisses der Altchinesischen Medizin	170
8.1.1	Die Vorstellung vom jīng 精 in der altchinesischen Kultur	110	10.2	Das Konzept der Inneren Organe in der Chinesischen Medizin	172
8.1.2	Von der allgemeinen Vorstellung vom qì 氣 in der altchinesischen Kultur zum spezifischen Terminus des qì 氣 in der Altchinesischen Medizin	111	10.3	Darstellung der Langzeitspeicher und Zwischenlager im Huangdi neijing suwen	175
8.1.3	Die Konkretisierung des Konzepts des qì 氣 in der Altchinesischen Medizin	112	10.4	Die Fünf Zang-Langzeitspeicher 五臟	178
8.2	Shén 神	115	10.4.1	Das Herz (xīn 心)	178
8.2.1	Aspekte des shén 神 in der altchinesischen Kultur	115	10.4.2	Das Herz-Hüter-Netzgefäß (xīnbāoluò 心包絡)	183
8.2.2	Das Konzept des shén 神 in der Altchinesischen Medizin	118	10.4.3	Die Lunge (fèi 肺)	185
8.2.3	Die Fünf Entsprechungen des shén 神	119	10.4.4	Die Leber (gān 肝)	190
8.2.4	Der therapeutische Zugang zum shén 神	124	10.4.5	Die Milz (pí 脾)	202
8.2.5	Shōyō Roku Nr. 46: Deshans „Lernen abgeschlossen!“	126	10.4.6	Die Niere (shèn 腎)	208
8.3	Fallbeispiel: Die therapeutische Arbeit mit Jing, Qi und Shen, den drei Schätzen des DAO	127	10.5	Die Sechs Fu-Zwischenlager 六腑	217
9	Die Fünf Grundwesenheiten als Basiskonstellationen aller Erscheinungen	133	10.5.1	Die Gallenblase (dǎn 膽)	218
9.1	Wǔxíng 五行: die Fünf Grundwesenheiten und ihr Potenzial zur Transformation	134	10.5.2	Der Magen (wèi 胃)	222
9.1.1	Die Herleitung der Fünf Grundwesenheiten	135	10.5.3	Der Dünndarm (xiǎocháng 小腸)	227
9.1.2	Die Bedeutung der Fünf Grundwesenheiten	135	10.5.4	Der Dickdarm (dàcháng 大腸)	229
9.2	Die grundsätzlichen Beziehungen zwischen den Grundwesenheiten	137	10.5.5	Die Blase (pángguāng 膀胱)	231
9.2.1	Überblick über die Beziehungen zwischen den Grundwesenheiten	137	10.5.6	Die Drei Jiao (sānjiāo 三焦)	233
9.2.2	Die kybernetische Regulation innerhalb der Fünf Grundwesenheiten	138	10.6	Die außergewöhnlichen Fu-Zwischenlager (qíhéng zhī fǔ 奇恆之腑)	235
9.3	Die Anwendung der Theorie der Fünf Grundwesenheiten in der Altchinesischen Medizin	140	10.6.1	Das Gehirn (nǎo 腦)	235
9.3.1	Die Fünf Grundwesenheiten als erläuterndes Modell von Phänomenen der menschlichen Physiologie	140	10.6.2	Das Mark (suǐ 髓)	236
9.3.2	Die Fünf Grundwesenheiten als erläuterndes Modell von pathologischen Veränderungen	143	10.6.3	Der Uterus (nǚzǐbào 女子胞)	236
9.3.3	Die Bedeutung der Fünf Grundwesenheiten für die Diagnostik	146	10.7	Die Beziehungen der Fünf Zang-Langzeitspeicher untereinander	237
9.3.4	Die Bedeutung der Fünf Grundwesenheiten für die Festlegung des Behandlungsprinzips	148	10.8	Fallbeispiel: Die Behandlung einer Zangfu-Störung	239
9.3.5	Die Bedeutung der Fünf Grundwesenheiten für die Lebensgestaltung und die therapeutische Praxis	150	11	Das merkwürdige Organ der „Drei Jiao“	243
9.3.6	Die Behandlung von Störungen der Regulation innerhalb der Fünf Grundwesenheiten	159	11.1	Etymologie des Schriftzeichens	244
9.3.7	Zusammenfassender Überblick über die Fünf Grundwesenheiten wǔxíng 五行	163	11.2	Die klassischen Quellen	244
9.4	Fallbeispiel: Behandlung aus der Perspektive der Fünf Grundwesenheiten	164	11.3	Drei Jiao und die Gewebsspalten	246
			11.4	Drei Jiao und Qi	246
			12	Mingmen – Aspekte der Pforte der Lebensbestimmung	251
			12.1	Vor- und nachgeburtliches Mingmen	252
			12.2	Die Vereinigung von vor- und nachgeburtlichem Mingmen	253
			12.3	Die Natur des Mingmen	254
			12.4	Die erweiterte Bedeutung des Mingmen-Theorems	255
			12.5	Die wahre Bedeutung des Mingmen und seines Feuers	257
			12.5.1	Die geheime Botschaft der Schriftzeichen	257
			12.5.2	Die Geheimnisse des Mingmen-Feuers	257
			12.6	Die Aktivierung des Mingmen in der Pforte Yintang	259

12.7	Das Licht der Erkenntnis	259	15	Die Entschlüsselung der Geheimnisse der Acht	
12.8	Die Stufen der Selbstverwirklichung	260		Außergewöhnlichen Gefäße	329
13	Das alles-verbindende System		15.1	Basisausgleich der Acht Außergewöhnlichen	
	der Leitbahnen	263		Gefäße	334
13.1	Das energetische System des Qi-Flusses	264	15.1.1	Chongmai 衝脈	334
13.2	Die zwölf Hauptleitbahnen 十二正經	270	15.1.2	Renmai 任脈	336
13.2.1	Verlauf der Lungen-Leitbahn (Hand-Taiyin- Lungen-Leitbahn)	270	15.1.3	Dumai 督脈	340
13.2.2	Verlauf der Dickdarm-Leitbahn (Hand-Yangming- Dickdarm-Leitbahn)	272	15.1.4	Yinweimai 陰維脈	343
13.2.3	Verlauf der Magen-Leitbahn (Fuß-Yangming- Magen-Leitbahn)	274	15.1.5	Yangweimai 陽維脈	346
13.2.4	Verlauf der Milz-Leitbahn (Fuß-Taiyin-Milz-Leitbahn)	278	15.1.6	Yinqiaomai 陰蹻脈	349
13.2.5	Verlauf der Herz-Leitbahn (Hand-Shaoyin- Herz-Leitbahn)	281	15.1.7	Yangqiaomai 陽蹻脈	352
13.2.6	Verlauf der Dünndarm-Leitbahn (Hand-Taiyang-Dünndarm-Leitbahn)	283	15.1.8	Daimai 帶脈	354
13.2.7	Verlauf der Blasen-Leitbahn (Fuß-Taiyang-Blasen-Leitbahn)	285	15.2	Weitere Ausführungen über die Natur der Acht	
13.2.8	Verlauf der Nieren-Leitbahn (Fuß-Shaoyin-Nieren- Leitbahn)	290		Pforten und die Aspekte beim Nadeln	357
13.2.9	Verlauf der Herz-Hüter-Leitbahn (Hand-Jueyin-Herz-Hüter-Leitbahn)	293	15.3	Spezielle Aspekte der klinischen Anwendung der	
13.2.10	Verlauf der Sanjiao-Leitbahn (Hand-Shaoyang- Sanjiao-Leitbahn)	295		Acht Fluss-Aktivierungs-Pforten	358
13.2.11	Verlauf der Gallenblasen-Leitbahn (Fuß-Shaoyang- Gallenblasen-Leitbahn)	298	15.3.1	Mi 4 gōngsūn 公孫	358
13.2.12	Verlauf der Leber-Leitbahn (Fuß-Jueyin-Leber- Leitbahn)	303	15.3.2	Lu 7 lièquē 列缺	358
13.3	Die 15 Luo-Netzgefäße 十五絡脈	306	15.3.3	Dū 3 hòuxī 後溪	358
13.3.1	Hand-Taiyin-Luo-Gefäß	307	15.3.4	HH 6 nèiguān 內關	359
13.3.2	Hand-Yangming-Luo-Gefäß	307	15.3.5	Sj 5 wàiguān 外關	359
13.3.3	Fuß-Yangming-Luo-Gefäß	307	15.3.6	Ni 6 zhàohǎi 照海 (alternativer Name: sickerndes Yin)	359
13.3.4	Fuß-Taiyin-Luo-Gefäß	307	15.3.7	Bl 62 shēnmài 申脈 (alternativer Name: Yang-Schreiter)	359
13.3.5	Hand-Shaoyin-Luo-Gefäß	307	15.3.8	Gb 41 zúlíngqì 足臨泣	360
13.3.6	Hand-Taiyang-Luo-Gefäß	307	15.4	Paarweise Anwendung der Fluss-Aktivierungs-Pfor- ten als Oben-Unten-Kombinationen (Öffnungs- und Fluss-Aktivierungs-Pforten)	360
13.3.7	Fuß-Taiyang-Luo-Gefäß	308	15.5	Weitere herausgehobene Pforten der Acht	
13.3.8	Fuß-Shaoyin-Luo-Gefäß	308		Außergewöhnlichen Gefäße	360
13.3.9	Hand-Jueyin-Luo-Gefäß	308	15.6	Erweiterte Einsichten in das Wesen und die	
13.3.10	Hand-Shaoyang-Luo-Gefäß	308		Wirkung der Acht Außergewöhnlichen Gefäße aus der praktischen Erfahrung und den klassischen Quellen	362
13.3.11	Fuß-Shaoyang-Luo-Gefäß	308	15.7	Die drei Manifestationsebenen der Acht	
13.3.12	Fuß-Jueyin-Luo-Gefäß	308		Außergewöhnlichen Gefäße	363
13.3.13	Luo-Gefäß des Dumai	308	15.7.1	Die erste Ebene der frühen unbewussten Prägungen	363
13.3.14	Luo-Gefäß des Renmai	309	15.7.2	Die zweite Ebene der bewussten Selbstfindung und Selbstverwirklichung	363
13.3.15	Das große Netzgefäß der Milz	309	15.7.3	Die dritte Ebene des Ausgleichs und der	
13.4	Die sehnigen Leitbahnen 經筋	310		Angemessenheit	363
13.5	Die Hautbezirke der 14 Leitbahnen 皮部	313	15.7.4	Die Entfaltung der drei Ebenen und das Zusammenwirken der Acht Außergewöhnlichen Gefäße	364
14	Topografische und systemisch-energetische		15.8	Erweiterte Betrachtung der Bedeutung der Acht	
	Aspekte der Leitbahnen und deren klinische			Außergewöhnlichen Gefäße für die Entstehung und Behandlung schwieriger Erkrankungen	365
	Anwendung	321	15.8.1	Spezifika des Chongmai	365
			15.8.2	Spezifika des Renmai	366
			15.8.3	Spezifika des Dumai	367
			15.8.4	Spezifika von Yin- und Yangweimai	368

XVIII Inhaltsverzeichnis

15.8.5	Spezifika von Yin- und Yangqiaomai	369	20	Krankheitsauslösende Faktoren, Krankheitsauslösung und krankheitsunterhaltende Mechanismen	465
15.8.6	Spezifika des Daimai	370	20.1	Das Grundverständnis von Krankheit	466
15.9	Leibliche Erfahrungen mit den Acht Außergewöhnlichen Gefäßen	370	20.2	Krankheitsauslösende Faktoren (bingyīn 病因)	466
15.10	Pathophysiologische Dynamik in den Acht Außergewöhnlichen Gefäßen	373	20.3	Von außen zugezogene Krankheitsfaktoren (wàigǎn bingyīn 外感病因)	468
15.10.1	Fortentwicklung von Yang-Störungen	373	20.3.1	Die Sechs klimatischen Exzesse (liù yīn 六淫)	468
15.10.2	Fortentwicklung von Yin-Störungen	373	20.3.2	Einflüsse der Jahreszeiten	472
15.10.3	Fortentwicklung von anhaltenden Störungen	373	20.3.3	Das hochkontagiöse Qi (liqi 癘氣)	472
15.11	Fallbeispiel: Therapie auf der Grundlage der Acht Außergewöhnlichen Gefäße	373	20.4	Innerlich verletzende Krankheitsfaktoren (nèishāng bingyīn 內傷病因)	473
16	Die Verteilung spezieller Fähigkeiten in den Gruppen der Qi-transportierenden Pforten .	379	20.4.1	Die Bedeutsamkeit der Emotionen in der Entstehung von Krankheiten	473
16.1	Chinesische Bezeichnungen der Akupunkturpforten	380	20.4.2	Die Dynamik von Geist, Leib und Seele	473
16.2	Chinesische Bezeichnungen für die einzelnen Kategorien der Akupunkturpforten	381	20.4.3	Die Sieben Gemütszustände (qīqíng 七情)	475
17	Der Entwicklungsweg des Therapeuten	399	20.4.4	Voraussetzungen für die Schädigung durch die Sieben Gemütszustände	478
18	Anamnese und Befund – die vier diagnostischen Zugänge und die Diagnosestellung	411	20.4.5	Besonderheiten der Schädigung durch die Sieben Gemütszustände	478
18.1	Die klassischen Werkzeuge der Diagnostik – Zugänge, um das Unsichtbare sichtbar werden zu lassen	413	20.5	Die Feuer-Hitze-Schule von Liú Wánsù 劉完素	480
18.1.1	Das Sehen (wàngzhěn 望診)	413	20.6	Ausgestaltung der Erkrankung bei innerer Auslösung in Bezug auf den Konstitutionstyp ...	484
18.1.2	Orientierende diagnostische Klassifikationssysteme	416	20.7	Ernährungsfehler (yīnshí shīyí 飲食失宜) ...	485
18.1.3	Die Befragung (wēnzhěn 問診)	419	20.8	Unangemessenes Verhältnis von Anstrengung und Muße (láoyì shídù 勞逸失度)	487
18.1.4	Das Riechen (wénzhěn 聞診)	426	20.9	Krankheitsauslösung durch Bildung pathologischer Substrate (binglǐ chǎnwùxíng bingyīn 病理產物性病因)	487
18.1.5	Das Hören (wénzhěn 聞診)	427	20.9.1	Schleim-Schlacken (tányīn 痰飲)	487
18.1.6	Die körperliche Untersuchung durch Palpation (qièzhěn 切診)	428	20.9.2	Blut-Stase (yūxuè 瘀血)	487
18.1.7	Die Zungendiagnose (shézhěn 舌診)	436	20.9.3	Steinleiden (jiéshí 結石)	488
18.2	Die Begegnung mit dem Patienten, die diagnostische Einschätzung und der therapeutische Ansatz	439	20.10	Weder äußere noch innere Faktoren (bù nèiwài yīn 不內外因)	488
19	Überblick über die Erkrankungszustände in der Chinesischen Medizin	445	20.11	Grundlegende Prinzipien der Krankheitsauslösung (fābīng jīběn yuánlǐ 發病基本原理)	488
19.1	Das Konzept der Erkrankungszustände in der Chinesischen Medizin	446	21	Zugänge, Strategien und Ordnungsprinzipien in der Therapie	493
19.2	Überblick über die gebräuchlichen Beschreibungen von Erkrankungszuständen in der Chinesischen Medizin	448	21.1	Die Besonderheiten der Akupunktur auf der Grundlage der Altchinesischen Medizin	494
19.3	Der Stellenwert der Einteilung der Erkrankungszustände in der Behandlungspraxis	459	21.1.1	Der Schlüssel zum wirklichen Gelingen der Behandlung	494
			21.1.2	Gesichtspunkte in der Übersetzung der Diagnose in ein Therapiekonzept der Akupunktur	495
			21.2	Allgemeine Aspekte einer Behandlung zur Linderung akuter Beschwerden	496
			21.2.1	Die Pforten zur Akutbehandlung	496
			21.2.2	Grundlegende Aspekte der Kombination von Akupunkturpforten	501

21.2.3	Die allgemeine klinische Anwendung von Akupunkturpunkten	504		und Vertreibung von schädlichem Qi durch Anwendung einer Yuan-Luo-Kombination	547
21.3	Allgemeine Aspekte der leitbahnorientierten klinischen Anwendung der Akupunktur	510	22	Medizin und die Möglichkeit der Heilung	551
21.3.1	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Lunge und der Lungen-Leitbahn	510	22.1	Die Bedeutung des Heilseins in der Altchinesischen Medizin	552
21.3.2	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Dickdarms und der Dickdarm-Leitbahn	512	22.2	Der Heilungsprozess in der heutigen Zeit	553
21.3.3	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Magens und der Magen-Leitbahn	513	22.3	Die Integration der Altchinesischen Medizin in eine zeitgemäße Heilkunde	554
21.3.4	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Milz und der Milz-Leitbahn	513	23	Pathologien der Geist-Seele Shen und deren Behandlung	557
21.3.5	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Herzens und der Herz-Leitbahn	514	23.1	Die Krankheiten der Seele in der Altchinesischen Medizin	558
21.3.6	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Dünndarms und der Dünndarm-Leitbahn	514	23.1.1	Irdische und himmlische Aspekte im Menschen	558
21.3.7	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Blase und der Blasen-Leitbahn	515	23.1.2	Die antike Numerologie und die Emotionen	559
21.3.8	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Niere und der Nieren-Leitbahn	515	23.1.3	Die Fünf himmlischen Emotionen	560
21.3.9	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Herz-Hüters und der Herz-Hüter-Leitbahn	516	23.1.4	Die Sechs irdischen Emotionen	560
21.3.10	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Sanjiao und der Sanjiao-Leitbahn	516	23.2	Therapie der Emotionen	563
21.3.11	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Gallenblase und der Gallenblasen-Leitbahn	516	23.2.1	Die Durchdringung des Himmlischen	565
21.3.12	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen der Leber und der Leber-Leitbahn	517	23.2.2	Pathologien der Geist-Seele Shen	567
21.3.13	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Dumai (lenkendes Gefäß)	517	23.2.3	Die Behandlung von Shen-Pathologien	569
21.3.14	Behandlung von häufigen Erkrankungskonstellationen des Renmai (beauftragtes Gefäß)	517	23.3	Fallbeispiel: Traumabehandlung in der Akupunkturtherapie	583
21.4	Die tiefgreifende und systematische Behandlung komplexer Erkrankungssituationen im Sinne der Altchinesischen Medizin	518	24	Das Geheimrezept zur Behandlung von „Herzerkrankungen“ des Mönchs Shitou Xiqian	589
21.5	Die Entwicklung einer umfassenden Therapie anhand der Sechs Ebenen des Lebendigen	526	25	Schlussbemerkungen	597
21.5.1	Grundgedanken	526		Glossar chinesischer Ausdrücke	603
21.5.2	Überblick über die Sechs Ebenen als grundlegende Räume der Therapie	528		Erläuterungen zu den Kapitelüberschriften	607
21.6	Wichtige Stimulationstechniken in der Akupunktur	540		Literaturverzeichnis	609
21.6.1	Klassische Nadelstimulationstechniken zum Anregen und Bewegen des Qi	540		Namensregister	617
21.6.2	Basistechniken der Nadelstimulation	541		Register	619
21.6.3	Ergänzende Nadeltechniken	542			
21.6.4	Nadelstimulationstechniken zum Auffüllen und Ableiten	543			
21.6.5	Die Moxibustion	543			
21.6.6	Das Schröpfen	545			
21.7	Abschließende Betrachtung	547			
21.8	Fallbeispiel: Ausgleich der Hauptleitbahnen				