

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 1-2

Artikel: Zunge raus!
Autor: Lorenz, Silke
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960480>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zunge raus!

An Form, Farbe und Belag unserer Zunge lässt sich einiges über unseren Gesundheitszustand ablesen. Veränderungen können durchaus Vorboten von Erkrankungen sein. Die eigene Zunge sollte man folglich im Blick behalten.

Text: Silke Lorenz

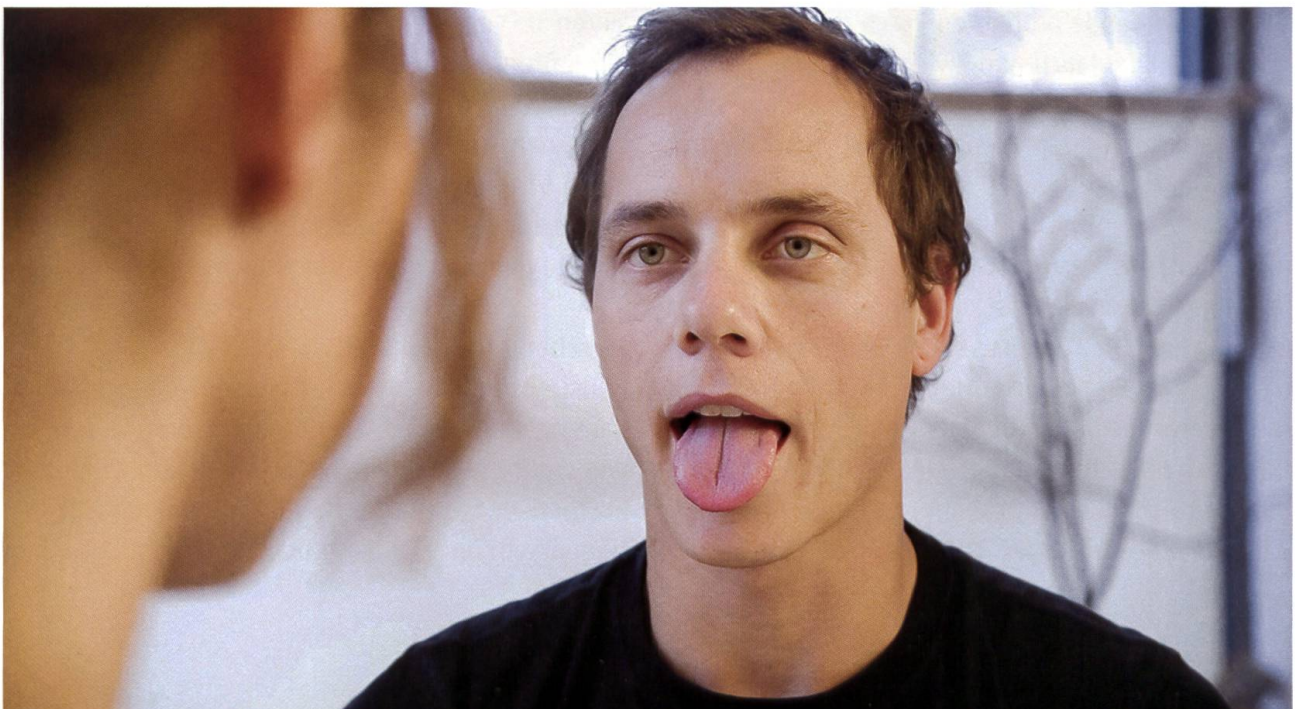
Gleichmässig, rosa bis rötlich, transparenter Belag, keine Risse oder Flecken: So sieht unsere Zunge aus, wenn alles in Ordnung ist. Da sie über Nervenbahnen mit verschiedenen inneren Organen vernetzt ist, gibt die Zunge Auskunft über Körper und Geist. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie auch in der ayurvedischen Lehre spielt die Betrachtung der Zunge eine wichtige Rolle bei der Anamnese. Doch auch Schulmediziner wie Haus- oder Zahnärzte werfen einen Blick auf die Zunge. Je nach Ansatz lassen sich verschiedene Informationen ablesen.

Zunge im Spiegel der TCM

Der TCM-Therapeut beispielsweise kann Farbe, Form, Belag und Vitalität der Zunge betrachten, wenn der Patient bei guter Beleuchtung seine Zunge möglichst

locker herausstreckt und dabei den Mund öffnet. «Wichtig ist immer das Zusammenspiel dieser verschiedenen Kriterien. Sie müssen in ihrer Gesamtheit beurteilt werden, auch sind weitere Symptome zu beachten. So ist zum Beispiel eine rote Zunge ohne Belag, aber mit Rissen ganz anders zu deuten als eine rote Zunge mit verdicktem, gelbem Belag», erklärt Olivia Steiner, Vorstandsmitglied im TCM Fachverband Schweiz.

Grundsätzlich wird die Zunge in drei Zonen, die sogenannten drei Erwärmer, eingeteilt (S. 24). Das hintere Drittel entspricht dem Unteren Erwärmer mit Niere, Blase und Darm. Das mittlere Drittel entspricht dem Mittleren Erwärmer mit Magen, Milz, Leber und Gallenblase. Das vordere Drittel dem Oberen Erwärmer mit Herz und Lunge. Zudem wird der Zungen-



körper betrachtet, vergleichbar mit dem Gesamteindruck der Augen. «Geht es einem Menschen gut, glänzen die Augen. Auch die Zunge ist vital, glänzend, hell, biegsam und lebendig. Sie hat Geist (Shen), sagt man. Wenn der Mensch jedoch insgesamt sehr krank oder erschöpft ist, erkennt man das auch an der Zunge. Ohne Shen ist sie steif, dunkel, matt und leblos. Das kann darauf hindeuten, dass eine Erkrankung schwieriger zu behandeln ist», führt Steiner aus.

Beispiele aus der TCM-Diagnostik

Ein übermässig dicker Belag an der Zungenwurzel kann eine Erkrankung von Niere, Blase oder Darm anzeigen. Ein weisser, schleimiger Belag könnte auf ein Problem mit Feuchtigkeit und Kälte hinweisen, etwa auf eine chronische Blasenentzündung. Ist der Belag gelb und schleimig, kann ein Problem mit Feuchtigkeit und Hitze bestehen, was sich beispielsweise in einer Darmentzündung äussert. Neben der Zunge werden aber auch weitere Symptome einbezogen. Anhand zweier Beispiele erklärt Olivia Steiner, wie Diagnose und Therapie erstellt werden.

Beispiel 1: Ein Patient kommt mit Magenschmerzen in die Praxis, die er als brennend beschreibt. Manchmal hat er Zahnfleischbluten, Mundtrockenheit und Mundgeruch. Seine Zunge ist rot und hat in der Mitte einen gelben, trockenen Belag. Ab und zu ist ihm auch übel, hin und wieder hat der Patient Kopfschmerzen im Stirnbereich, er neigt zu Verstopfung mit trockenem Stuhl. Die Frage nach seinen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zeigt, dass er fast den ganzen Tag über ein Hunger- und Durstgefühl verspürt. Psychisch ist er eher unruhig. Die brennenden Schmerzen deuten auf Magen-Feuer hin. Das bedeutet, dass der Magen aus energetischer Sicht zu heiss ist. Die weiteren Symptome bestätigen dies.

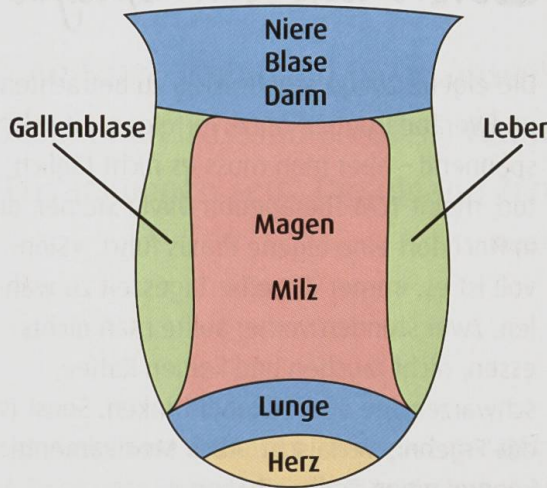
Hierzu erklärt die TCM-Expertin: «Bei einem gesunden Magen ist die Energierichtung nach unten fließend. Denn seine Aufgabe ist es, die Nahrung nach unten an den Dünndarm weiterzuleiten. Störungen des Magens führen häufig dazu, dass die Magen-Energie ihre Richtung ändert und nach oben statt nach unten führt. Die Folgen sind etwa Übelkeit,

Selbstcheck vorm Spiegel

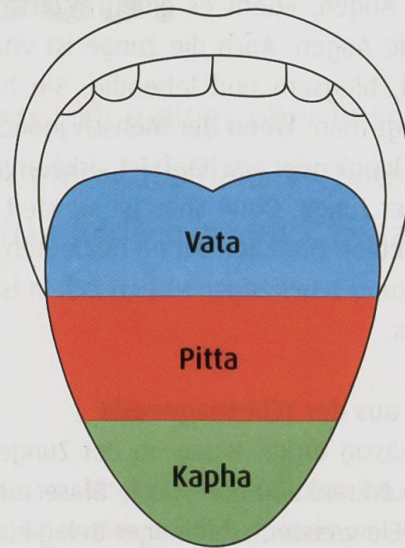
Die eigene Zunge regelmässig zu betrachten und Veränderungen mitzuverfolgen, ist sehr spannend – aber man muss es nicht täglich tun, meint TCM-Therapeutin Olivia Steiner, die in Hochdorf eine eigene Praxis führt. «Sinnvoll ist es, immer dieselbe Tageszeit zu wählen. Zwei Stunden vorher sollte man nichts essen, nicht rauchen und keinen Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol trinken. Sonst ist das Ergebnis verfälscht. Auch Medikamente können einen Einfluss haben.»

Reflux oder Erbrechen. Das betrifft den Magen als Organ. Nun haben wir noch den Magen-Meridian, der vom Gesicht nach unten bis zu den Füßen verläuft. Wenn Magen-Hitze vorhanden ist, kann diese am Magen-Meridian entlang nach oben steigen und so zum Beispiel Stirnkopfschmerzen verursachen. Auch hier gilt es, die Fließrichtung zu korrigieren, so dass die Hitze absteigen und die Energie im Magen-Meridian wieder physiologisch vom Kopf in Richtung Füße fließen kann.» Mögliche Methoden dazu sind, die Akupunkturpunkte auf dem Magen-Meridian an den Füßen und Unterschenkeln sowie auf dem Bauch zu stimulieren. Weiter empfiehlt die Therapeutin chinesische Kräuter wie Huang Lian als Dekokt (Teeauszug mit mehrmaligem Kochen) oder westliche Kräuter wie Berberitze oder Löwenzahn jeweils als Tee oder Tinktur.

Beispiel 2: Der Patient klagt über Migräne. Die Kopfschmerzen sind seitlich, oft einseitig im Schläfenbereich, allenfalls auch im Bereich der Augenbrauen, des Scheitels oder hinter den Augen. Die Zunge ist blass, eher dünn und mit wenig Belag, besonders an den seitlichen Zungenrändern. Die weitere Anamnese zeigt einen leichten Schwindel und Schlafstörungen. Anhand der Symptome erkennt die Therapeutin, dass dieser Patient einen Mangel im Bereich der Leber hat. Bei der Akupunktur werden deshalb



Einteilung der Zunge gemäss TCM-Diagnostik.



Einteilung der Zunge gemäss Ayurveda-Diagnostik.

Die **gesunde Zunge** ist mittelgross, ihre Oberfläche glatt und rissfrei, sie ist gut durchfeuchtet ohne Schleimauflagerung, ihre Farbe ist blassrot, der Belag hell und dünn im hinteren Zungendrittel und die Unterzungvenen sind in Ruhe kaum sichtbar.

Punkte an der Innenseite des Unterschenkels und des Knies genadelt, die beim Aufbauen der Energie «Qi» sowie von Blut helfen. Auch mithilfe von Kräutern oder der Ernährung kann Blut aufgebaut werden. Olivia Steiner rät zu einem Tee aus Haferkraut und einer Tinktur aus Pfingstrose.

Zunge im Spiegel des Ayurveda

In der ayurvedischen Lehre spielt die Zunge bei der Diagnostik eine wichtige Rolle – neben der Untersuchung von Puls, Augen, Urin, Stuhl, Stimme, dem allgemeinen Eindruck und dem Abtasten. Nur wird das Ergebnis in ein anderes System eingeordnet als bei der TCM, doch die Ähnlichkeit ist nicht zu übersehen. So ist die Zunge im Ayurveda nach den drei Ayurveda-Prinzipien in drei Zonen eingeteilt: Das vordere Drittel wird dem Kapha-Prinzip zugeordnet und entspricht dem oberen Drittel unseres Körpers mit Kopf, Herz und Lunge. Das mittlere Drittel wird dem Pitta-Prinzip zugerechnet, entspricht also dem mittleren Körperdrittel mit Magen, Leber, Galle und Milz.

Das hintere Drittel wird dem Vata-Prinzip zugeteilt, was sich mit dem unteren Körperdrittel mit Dünndarm, Dickdarm und den Extremitäten deckt. Als wirksame Massnahme empfehlen Ayurveda-Spezialisten, die Zunge morgens mit einem speziellen Schaber zu reinigen, der nicht allzu breit ist und keine scharfe Kanten hat. «Nur so werden Schlacken wirksam entfernt. Mundwasser und Zahnpasten zerstören ja auch die von Natur aus guten Wächterbakterien. Diese sind aber sehr wichtig, da sie die vorderste Abwehrlinie des Immunsystems bilden», erklärt Hans R. Rhyner, Präsident des Verbandes Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten. Der Belag zeige hauptsächlich den Zustand des Stoffwechsels im Magen-Darm-Trakt an. Lässt er sich mittels Zungenschaber und Mundspülen leicht entfernen, besteht der Belag aus den natürlichen Ausscheidungsprodukten, die sich im Mundraum über Nacht angesammelt haben. Lässt sich der Belag jedoch nicht entfernen oder ist nach ein paar Stunden wieder vorhanden, dann ist der Stoffwechsel gestört

durch entzündliche Prozesse, Übersäuerung, falsche Ernährung oder chronische Erkrankungen. «Bei einer Kapha-Störung beispielsweise ist die Zunge klebrig, feucht, rau und hat einen weisslichen Belag. Übermässig viel Speichel wird abgesondert, der vorherrschende Geschmack ist süss und salzig. Das bedeutet, dass der Körper Abfallstoffe ansammelt, Verdauung und Stoffwechsel sind verlangsamt, man ist müde und träge. Es gilt, diese Überschüsse über verschiedene Verfahren auszuleiten», sagt Rhyner. In diesem Fall solle man einen Ayurveda-Spezialisten aufsuchen. In der Mehrheit der Fälle genüge eine Anpassung der Ernährung. Kommen zu einer veränderten Zunge andere Symptome hinzu wie Fieber oder starker Fäulnisgeruch im Mund, rät Rhyner zu einem Besuch beim Arzt.

Zungencheck beim Zahnarzt

Früher hat der Hausarzt stets die Zunge betrachtet, doch das ist heutzutage seltener geworden. Dennoch orientiert sich auch die Schulmedizin daran. Etwa wenn der Belag erst weiss ist und nach ein paar Tagen die Zunge himbeerfarben wird – typische Anzeichen für Scharlach. Eine kräftige Gelbfärbung könnte eine Störung von Galle oder Leber anzeigen. Dicker, weisser Zungenbelag lässt auf Magen-Darm-Probleme schliessen, oder auf eine Erkältung. Bei einer Mittelohrentzündung kann der Belag einseitig auftreten.

Wissenschaftler der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie haben jetzt herausgefunden, dass Patienten mit Herzinsuffizienz eine rötlichere Zunge mit gelbem Belag haben als gesunde Menschen. Die Mikroorganismen auf der Zunge haben daran wohl einen entscheidenden Anteil. Ebenso verändert sich die Zunge bei Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs, wie bereits frühere Studien ergeben haben. Nicht jeder befindet sich regelmässig in einer TCM- oder Ayurveda-Therapie. Neben der Selbstbeobachtung ist deshalb die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt besonders wichtig. Dieser kontrolliert dabei auch Zunge, Mundboden und Mundschleimhaut auf abnormale Veränderungen. «Das ist Standard und im Zahnarzttarif auch explizit aufgeführt»,

Wer trägt die Kosten?

Laut TCM Fachverband CH übernimmt bei nicht-ärztlichen TCM-Therapeuten eine Zusatzversicherung in Komplementärmedizin einen Teil der Behandlungskosten. Ärzte mit Fähigkeitsausweis in TCM können Behandlungen in einem begrenzten Umfang über die Grundversicherung abrechnen. Genaue Infos erhält man bei seiner Krankenkasse. Das gilt auch für ayurvedische Behandlungen. Denn manche Kassen haben Ayurveda als Methode im Leistungskatalog anerkannt, andere haben nur bestimmte Behandlungen wie Massagen oder Ernährungsberatung aufgenommen.

erklärt Markus Gubler von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft. Einige Zahnärzte lassen ihre Patienten die Zunge herausstrecken und prüfen diese sorgsam von allen Seiten; bei anderen kann der Check nahezu unbemerkt und nebenbei ablaufen. Wem das zu wenig ist, der kann und darf nachfragen und seinen Zahnarzt gerne um eine genauere Kontrolle bitten.

Kein Grund zur Panik

Grundsätzlich gilt: Praktisch jede Zunge weist gewisse pathologische Anzeichen auf. Wir sind Menschen und keine Maschinen, das spiegelt sich in unserer Zunge. Man solle also nicht erschrecken, wenn man gewisse Anzeichen bei sich erkenne, beruhigt Olivia Steiner. Ihr Tipp: ausgeprägte Veränderungen von einem gut ausgebildeten TCM-Spezialisten anschauen lassen. Er wird den Betroffenen bei einem auffälligen Gesamtbefund, der auf eine ernste Erkrankung hindeutet, zur hausärztlichen Abklärung schicken. ●



Weitere Infos:

www.tcm-therapeuten.ch
www.tcm-fachverband.ch
www.vsamt.ch