

# TCM: Die Zunge als Spiegel innerer Körperlandschaften



**Etwas liegt uns auf der Zunge, sagt eine Redensart, die nicht nur metaphorisch gemeint ist. Anhand der Zungen-Beschaffenheit und bestimmter Beläge auf der Zunge können wir Krankheiten erkennen, denn die Betrachtung von Veränderungen der Zunge dient in der TCM als diagnostisches Instrument. HP Marcel Janson vermittelt Ihnen einen Überblick darüber, welche Zungen-Veränderungen es gibt und wie diese für eine Diagnosestellung in der TCM verwendet werden können. Nicht nur der TCM-Therapeut, sondern jeder Heilpraktiker kann davon therapeutisch profitieren.**

Auf der Zunge ist der gesamte Mensch abgebildet, ebenso wie auf den Fußsohlen, in den Handflächen und Ohrmuscheln. Sie ist für TCM-Therapeuten **Spiegelbild der Seele und der körperlichen Verfassung**.

Die Zunge stellt gewissermaßen eine Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt her. So werden einerseits Gedanken und Emotionen in die Außenwelt kommuniziert, andererseits spiegelt sie wie eine Gedächtniszelle unseres Körpers die **Phy-**

**siologie und Pathologie** unserer inneren **Körperlandschaft** wider. Weil die Zunge diese Informationen aus unserem Inneren erhält und abbildet, können wir viele **chronische oder akute Krankheitsprozesse** an ihr ablesen.

## Verbindung der Zunge zu den Organfunktionskreisen

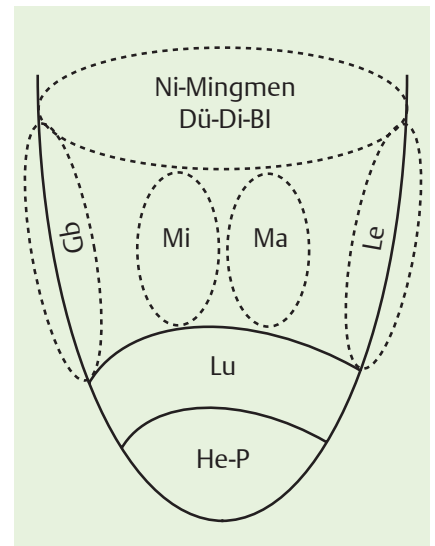
Die Zunge wird von den meisten Leitbahnen (Herz, Milz, Niere, Leber, Magen, Blase und Sanjiao) energetisch versorgt und sowohl Qi, Blut als auch Säfte gelangen direkt zu ihr.

Sie steht in enger **Verbindung zu vielen Organen (Kasten)**, so auch zum Herzen: „Das Herz öffnet sich auf der Zunge“, wovon die Fähigkeit fließend zu sprechen abhängig ist. Darüber hinaus kontrolliert das Herz zusammen mit der Milz den Geschmackssinn. Die Milz ist für die Qualität des Qi verantwortlich. Sie extrahiert die Essenzen wie Geschmack und Nährstoffe aus der Nahrung und verteilt sie im Körper und führt sie zur Zunge. Der Magen als Ursprung der Flüssigkeiten befeuchtet die Zunge und ist wesentlich für die Qualität des Zungenbelags verantwortlich.

## Betrachtung der Zunge

Zur Betrachtung der Zunge eignet sich am besten **Tageslicht**. **Halogenlicht** besitzt ähnliche Eigenschaften. Neonlicht hingegen lässt die Farben heller erscheinen und ist daher weniger geeignet. Um Veränderungen der Zunge differenziert begutachten zu können, sollten Sie immer denselben Platz wählen.

**! Bitte gewähren Sie Ihren Patienten beim Herausstrecken der Zunge spätestens nach 20 Sekunden eine kleine Pause, denn allein durch die Daueraktivität des Zungenmuskels könnte sonst eine rote Verfärbung das Bild der Zunge**



**Abb. 1** Topografie der Zunge: Regionen der 3 Erwärmer. Foto: © ABZ Mitte

**verfälschen. Auch wenn die Patienten viel gesprochen haben, empfiehlt es sich, die Zungenfarbe nach einer längeren Sprechpause noch einmal zu begutachten.**

Bei der **Zungendiagnose** empfiehlt sich ein Vorgehen in **3 Schritten (Kasten, S. 19)**.

## Zungenfarbe

Qi und Yang bewegen das Blut und die Flüssigkeiten zur Zunge und verleihen ihr einen rosigen Farbton. Im Umkehrschluss gibt also die Zungenfarbe Aufschluss über den Zustand von Qi, Blut, Körpersäfte sowie Yin und Yang im Körper.

## Die blasse Zunge

Die blasse Zunge (**Abb. 3, S. 19**) ist ein Hinweis auf einen **Qi-, Yang- oder Blutmangel**. Bei einem **Qi-Mangel** sieht die Zunge blass und meist etwas feucht aus. Die Zunge ist blass, da Qi zu schwach ist, das Blut zur Zunge zu bewegen. Die betroffenen Organfunktionskreise sind Lunge und Milz. Bei einem ausgeprägten Milz-Qi-

### Wegweiser zu den Organen

Die Zunge wird in 3 Regionen (**Abb. 1**), die sog. 3 Erwärmer unterteilt:

- Im oberen Erwärmer liegen Herz, Perikard und Lunge.
- Im mittleren Erwärmer liegen Gallenblase, Magen, Milz und Leber.
- Im unteren Erwärmer liegen Dünndarm, Niere, Blase und Dickdarm.

Mangel sind die Zungenränder häufig auch etwas geschwollen. Begleitende Symptome können allgemeine **Müdigkeit** (oft nach dem Mittagessen) und Antriebslosigkeit, schwere Beine, **Appetitlosigkeit** und **weiche Stühle** sein.

Bei einem **Yang-Mangel** ist die Zunge blass, oft geschwollen und nass. Hier fehlt die wärmende Kraft und es kommt dadurch zu einer unzureichenden Umwandlung und Bewegung der Körperflüssigkeiten. Die Folge ist, dass sich Nässe auf der Zunge sowie im Körper niederschlägt. Bei einem Yang-Mangel ist der Nieren-Funktionskreis geschwächt. Begleitende Symptome können allgemeines **Kälteempfinden**, **Rückenschmerzen**, Schwächegefühle, Polyurie, Ödeme und weiche Stühle sein.

Bei einem **Blut-Mangel** ist die Zunge blass und trocken. Sie ist blass, weil das Blut die Zunge nicht mehr rot färbt und trocken, da Blut als Flüssigkeit auch befeuchtet und ein Mangel zur Trockenheit führt.



**Abb. 2** Yin-Mangel-Zunge.  
Foto: © ABZ Mitte



**Abb. 3** Blasse Zunge ist ein Hinweis auf einen Qi-, Yang- oder Blut-Mangel. Foto: © ABZ Mitte

Je ausgeprägter der Mangel, desto dünner und zusammengezogener erscheint die Zunge. Eine blasse Zunge mit einem orangen Ton zeigt einen starken Blutmangel an. Sind die Ränder orange, spricht dies für einen starken Leber-Blutmangel. Da die Leber das Blut speichert ist sie bei einem Blutmangel häufig betroffen. In der TCM kontrolliert die Leber die Sehnen und Bänder, was dazu führt, dass sie nicht mehr ausreichend befeuchtet und ernährt werden. Die Folgen können Muskelkrämpfe, Zerrungen oder Muskelschwäche sein (▶ **Abb. 3**). Auch die Augen werden von der Leber ernährt und befeuchtet. Ein Blutmangel führt hier zu unscharfem Sehen und Mouches volantes.

Die **Hauptfunktionskreise** zur Bildung von Blut sind **Magen, Milz und Nieren**. Insofern wird ein Blutmangel in der Regel von Fehlfunktionen dieser Funktionskreise hervorgerufen. Insbesondere Fehlernährung im weitesten Sinne (zu viel, zu wenig, das Falsche, unregelmäßig, zu spät) können über eine Schwäche der Mitte (Magen/Milz) zu Blutmangel führen, da hier aus chinesischer Sicht die Grundsubstanz zur Blutbildung entsteht. Blutmangel kann aber auch infolge von Operationen, durch Überarbeitung, Schlafmangel sowie lang anhaltende Sorgen oder Ängste auftreten. Ein starker Blutverlust kann ebenfalls zum Blutmangel führen. Daher sind besonders häufig Frauen von Blutmangel-Mustern betroffen infolge von Menstruationsstörungen, Schwangerschaften und Geburten.

#### Die rote Zunge

Eine rote Zunge ist ein Hinweis auf **Hitzeprozesse** im Körper. Dies kann bedingt sein durch schwere Infektionserkrankungen, wenn äußere Hitze tiefer ins Innere ein-

dringt und zu einer inneren Hitze mit rotem Zungenkörper führt. An den roten Punkten auf dem Zungenkörper erkennt man den in der Tiefe eingeschlossenen pathogenen Faktor. Aber auch ein Yin-Mangel (▶ **Abb. 2**) infolge eines chronischen Prozesses (z. B. durch chronische Erkrankungen, Ernährungsfehler, Schlafmangel, lang andauernde emotionale Belastungen) zeigt sich durch eine gerötete Zunge, jedoch ohne rote Punkte, sondern eher durch Risse, Einziehungen, Belaglosigkeit und Trockenheit. Ist die Zunge **dunkelrot**, so ist das ein Hinweis für eine extreme Hitzeentwicklung. Eine **rot-bläuliche (purpur-rote) Zunge** zeigt eine extreme Hitze verbunden mit einer Blutstase an. Durch die extreme Hitze wird das Blut immer mehr eingedickt und zirkuliert dadurch nur zähflüssig mit der Folge, dass es nicht mehr ausreichend ernähren und befeuchten kann. Auch das Qi wird geschwächt, da es nicht mehr in der Lage ist, das Blut zu bewegen.

! **Diese rot-bläuliche (purpur-rote) Zunge ist für den TCM-Therapeuten immer ein Warnhinweis für Blutstase.**

Die Zunge kann durchgehend oder nur partiell gerötet sein. Bei einer **Magen-Hitze** befindet sich die Rötung im Zentrum. Ursächlich hierfür können Ernährungsfehler (Fast Food), scharfe Nahrung, übermäßiger Kaffeeconsum oder emotionale Störungen (Grübeln, Sorgen) sein. Patienten mit diesem Zungenbefund leiden häufig unter Magenbeschwerden. Bei leichter Rötung der Zungenmitte sind diese oft noch nicht ausgeprägt. Weitere Symptome von Magen-Hitze können Zahnfleischbluten, Obstipation, Mundtrockenheit, Hitzegefühl und vermehrter Durst sein (▶ **Abb. 4, S. 20**).

### Ablauf der Zungendiagnose

1. Verschaffen Sie sich zunächst einen ersten, allgemeinen Eindruck!
  - Die Zunge muss Vitalität ausstrahlen, beweglich und feucht sein sowie Struktur und eine rosige Farbe haben (nicht zu rot und nicht zu blass). Die Größe sollte zu Körperbau und Mund passen.
2. Werfen Sie einen Blick auf die Details!
  - Betrachten Sie zunächst die **Zungenform** (groß, klein, lang, dünn, breit, schmal, geschwollene Ränder) sowie die Beschaffenheit des **Zungenkörpers** (Elastizität, Weichheit, Festigkeit, Angespanntheit). Charakterisieren Sie dann den **Zungenbelag** nach seinen Merkmalen (Farbe, dick oder dünn, trocken, feucht, ölig, schlüpfrig) und beachten Sie **Einzelzeichen** wie Flecken, Punkte, Schwellungen, Risse, Dellen und Unterzungenvenen.
3. Fügen Sie Ihre Beobachtungen aus Schritt 1 und 2 zu einer Diagnose zusammen!



**Abb. 4** Bei einer roten Zunge handelt es sich um Hitzeprozesse. Foto: © ABZ Mitte



**Abb. 5** Dellen zeigen immer einen Mangelzustand an. Foto: © ABZ Mitte

Tritt die Rötung an den Rändern auf, handelt es sich um **Hitze im Leber-/Gallenblasen-Funktionskreis**. Sind die Ränder zu dem noch aufgerollt und geschwollen, ist dies ein Zeichen dafür, dass sich die Hitze aus einer Leber-Qi-Stagnation entwickelt hat (▶ **Abb. 4**). Die häufigsten Ursachen für dieses Zungenmerkmal bilden emotionale Störungen im Umgang mit Wut und Ärger. Die damit verbundenen Symptome können sein:

- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Gesichtsrötung
- Tinnitus
- bitterer Mundgeschmack

Eine rote Zungenspitze spiegelt eine **Hitze im Herzen** wider, die sich häufig infolge einer lang anhaltenden emotionalen Belastung und aus dem damit verbundenen Qi-Stau entwickelt. Die Patienten leiden unter Symptomen wie Schlafstörungen, Aphthen im Mund, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, nervöser Unruhe, Palpitationen und Druckgefühl in der Brust.

### Zungenform

Die Zungenform spiegelt die Zungensubstanz wider. Diese wiederum ist abhängig vom Zustand der Körpersäfte sowie Blut und Yin, die das Volumen der Zunge bilden.

Die **normale Zunge** ist weder zu dick, noch zu dünn und hat eine weiche Oberfläche ohne Risse. Sie ist leicht beweglich und dabei weder zu weich noch zu starr. Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Größe der Zunge zu Körperbau und Mund passen sollte.

Eine **geschwollene Zunge** ist oft blass, feucht, breit und weist Zahneindrücke auf. Sie entsteht infolge einer Qi- und Yang-

Schwäche von Niere und Milz und durch der daraus resultierenden Störung in der Transformation und Transportfunktion der Körpersäfte. Ist die Zunge rot oder rotbläulich und geschwollen, so ist die Ursache kein Mangel, sondern ein Exzess, der durch Hitze, Qi- und Blutstagnation verursacht sein kann.

**Ursachen**, die zu Nieren- und Milz-Schwäche führen, sind:

- körperliche oder geistige Überarbeitung
- Überanstrengung durch Leistungssport
- übermäßiger Konsum von Rohkost- oder Kuhmilchprodukten
- Diäten

Die **dünne Zunge** ist ein Merkmal für den Rückgang der Körpersäfte. Sie zeigt einen Yin- oder Blutmangel an. Während eine dünne und blasse Zunge auf eine Blutschwäche schließen lässt, signalisiert eine dünne und rote Zunge einen Yin-Mangel. Durch den Rückgang der Körpersäfte entsteht ein Missverhältnis zwischen Yin und Yang und die Entstehung von Hitze führt zur Austrocknung und Rötung der Zunge.

Die lange dünne, gerötete Zunge (v. a. die Zungenspitze) kann Hitze im Herzen sowie eine konstitutionelle Schwäche des Herzens anzeigen; vor allem, wenn sich ein medianer Riss vom Zentrum der Zunge bis zur Spitze erstreckt.

### Zungenbelag

Der Zungenbelag bildet sich durch die Aktivität des Magen-Qi. Während des Verdauungsprozesses entsteht ein „Dampf“, der sich auf der Zunge niederschlägt und für eine ausreichende Befeuchtung sorgt. Dieser „Dampf“ legt sich als feiner feuchter und manchmal auch leicht weißlich aussehender Film auf den Zungenkörper. Zur

Zungenwurzel hin nimmt der Zungenbelag physiologisch leicht zu und erscheint oft trüber, während er zur Zungenspitze hin abnimmt. Der Zungenbelag sollte wie ein gesunder Rasen gleichmäßig verteilt und verwurzelt sein. Fehlende Beläge sehen wie ein lückenhafter Rasen aus und sind wurzellos. Der sog. **wurzellose Zungenbelag (Landkartenzunge)** deutet auf einen Leere- oder Mangel-Zustand hin (▶ **Abb. 2, S. 19**). Zu Beginn kann dies einen Magen-Qi-Mangel anzeigen. Hier beginnt der Belag im Zungenzentrum leicht wurzellos zu werden. Ist der Belag großflächiger wurzellos, über das Zentrum hinaus auch an der Zungenwurzel zu sehen und die gesamte Zunge röter, zeigt das eine Erschöpfung von Magen- und Nieren-Yin an.

Ein **dicker Belag** auf der Zunge, zeigt immer eine **Pathologie** an, die mit einem Fülle Zustand einhergeht. Sehen Sie einen **gelblichen Belag** (▶ **Abb. 4**), so zeigt dies einen **Hitze-Zustand** an, während ein **weißer Belag** auf einen **Kälte-Zustand** hinweist.

Ein dicker Zungenbelag kann verursacht sein durch das Eindringen eines äußeren pathogenen Faktors oder durch den Prozess einer inneren Disharmonie wie Retention von Feuchtigkeit und Schleim und Nahrungsmittel-Stagnation.

Ein **grauer Zungenbelag** spiegelt eine länger bestehende innere Störung wider. Ist die Zunge grau und trocken, spricht dies für eine Schädigung der Körpersäfte durch Hitze. Sieht die Zunge grau und nass aus, ist dies ein Zeichen für Feuchtigkeit und Kälte in der Milz.

Der **schwarze Zungenbelag** deutet auf eine schwere, lang bestehende innere Erkrankung hin und entwickelt sich aus dem gelben oder grauen Zungenbelag. Er ist ein Hinweis auf extreme Kälte (feuchte Zunge) oder extreme Hitze (trockene Zunge) im Inneren.

### Beispiele

Im Anfangsstadium einer **Erkältung** ist der Zungenbelag meist dünn und die Farbe gibt einen Hinweis auf den eingedrungenen pathogenen Faktor. Bei einem **dünnen und weißen Belag** ist Wind-Kälte eingedrungen (Erkältung einhergehend mit z. B. starkem Kälteempfinden, Kopf- und Gliederschmerzen, klaren wässrigen Sekret-Absonderungen, Halsschmerzen, Niesen). Bei einem **dünnen und gelben Belag** han-

delt es sich um eingedrungene Wind-Hitze (Erkältung einhergehend mit z. B. Fieber, Halsschmerzen, Husten, Durstverlangen, gelbe Sekret-Absonderungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwitzen). Wird der **Belag** nach einigen Tagen **dicker**, ist dies ein Zeichen dafür, dass der pathogene Faktor (Wind-Kälte oder Wind-Hitze) tiefer ins Innere eingedrungen ist.

### Beweglichkeit

Die Zunge sollte Vitalität ausstrahlen und leicht beweglich herauszustrecken sein. Sie spiegelt die Vitalität von Qi wider.

Ist die Zunge **blass, weich und schlaff**, liegt ein Qi-Mangel von Milz und Herz vor. Durch die Milz-Qi-Schwäche entsteht ein Blut-Mangel und die Zunge wird nicht ausreichend mit Blut und Flüssigkeiten ernährt. Durch den Blut-Mangel gerät das Herz in Mitleidenschaft. Dieser innere Leere-Zustand führt zu einer Unterversorgung der Leitbahnen sowie zu einem Mangel an Körperflüssigkeiten. Dies führt häufig zu einer Schwächung der Muskulatur bis zu **Lähmungen und Atrophie**. Weitere Symptome können **Palpitationen, Appetitlosigkeit, Mattigkeit und dünner Stuhl** sein.

### Risse

Risse sind immer ein Zeichen für eine Schädigung der Substanz (▶ **Abb. 4, S. 20**). Je tiefer die Risse, desto ausgeprägter ist die Verletzung von Yin. Vor allem dann, wenn die Risse mit Symptomen korrespondieren. Sie können auch ein Überbleibsel von ausgeheilten Erkrankungen sein und auf entsprechende Schwachstellen hinweisen. Wenig bewertet wird die sog. **zerklüftete Zunge** oder **Furchenzunge**, die angeboren und eingeschränkt für die Diagnose nutzbar ist.

### Dellen

Dellen zeigen immer einen Mangelzustand an: Es fehlt an „Substanz“ (▶ **Abb. 5, S. 20**). Eine Delle an der Zungenwurzel spricht für einen **Nieren-Essenz-Mangel**. **Ursachen** sind u. a.: unregelmäßige Ernährung, Folgen von Operationen, chronische Erkrankungen, Überarbeitung, chronischer Schlafmangel, viele Geburten, Hypermenorrhö, Schock.

Ein **Lungen-Qi-Mangel** zeigt sich an einer Delle im Lungenareal. Befinden sich an der Delle Risse, spricht man von einem **Lungen-Yin-Mangel** (▶ **Abb. 4, S. 20**).

## Was kann die Zungendiagnose leisten?

Die Zungendiagnose liefert für den TCM-Therapeuten und Heilpraktiker viele aussagekräftige Hinweise, sowohl zur **Diagnosefindung** als auch zur **Verlaufskontrolle**. Bei akuten Erkrankungen ist es äußerst hilfreich, den Verlauf anhand des sich verändernden Zungenbelags zu beurteilen.

Veränderungen des Zungenkörpers geben Hinweise über langfristige, energetische Entwicklungen. Die Zungenfarbe zeigt das zugrunde liegende Krankheitsmuster an. Bei blassen Zungen erkennt man, ob es sich um einen Qi-, Yang- oder Blutmangel handelt. Bei roten Zungen kann man unterscheiden, ob es sich um eingedrungene Hitze oder einen Yin-Mangel handelt.

Der Zungenbefund sollte immer im **Kontext** mit anderen Befunden gesehen werden. Nicht alle Erkrankungen sind an der Zunge ablesbar, die Schwere einer Erkrankung ist nicht immer bestimmbar und die Zunge spiegelt nicht immer das gesamte Disharmonie-Muster des Patienten wider.

Im Rahmen der Gesamtdiagnostik bestätigt und präzisiert die Zungendiagnose in den meisten Fällen die chinesische Diagnose. Wenn das Zungenbild der Gesamtdiagnostik widerspricht, sollten wir uns zu neuem Nachdenken aufgefordert fühlen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1283222>

### Weiterführende Literatur

- [1] **Kirschbaum B.** Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Bad Kötzing: Verlag Systemische Medizin; 2002
- [2] **Berein D.** Skript zur Zungendiagnose (ABZ-MITTE).



**HP Marcel Janson**  
Ringstraße 18  
55583 Bad Münster  
am Stein

**Marcel Janson** ist Heilpraktiker mit eigener Praxis in Bad Münster am Stein. Er unterrichtet in der 3-jährigen berufsbegleitenden Akupunkturausbildung das Fach Zungendiagnose.

E-Mail: [info@naturheilpraxis-janson.de](mailto:info@naturheilpraxis-janson.de)