Die Zunge als Spiegel der Gesundheit

Rudolf Meierhöfer

Obwohl die Zunge das größte Organ in der gesamten Mundhöhle darstellt, spielt sie diagnostisch in den meisten Zahnarztpraxen kaum eine Rolle. Ganz anders ist dies in vielen östlichen Medizinsystemen. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist die Zungenbetrachtung und die diagnostische Interpretation von Zungenveränderungen ein sehr wichtiger anamnestischer Teilbereich des gesamten Medizinsystems. Einen ähnlichen Stellenwert hat die Zunge als essentielles Diagnoseverfahren auch in Indien, Tibet und in der arabischen Welt. Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts war auch in unserer westlichen Medizin die Beobachtung der Zunge ein fest integrierter Bestandteil von ärztlichen Untersuchungen. Allerdings wurde dabei sehr wenig dokumentiert und auch die erhobenen Verdachtsbefunde eher selten schriftlich festgehalten. Das ist auch der Grund, weshalb in unserer westlichen Medizin Lehrmaterial weitgehen fehlt und so viele der diskreten Hinweise von Zungenveränderungen auf spezifische Erkrankungen im Körper nicht beachtet werden.

Durch genaue Beobachtung des Zungenkörpers, der Farbe des Zungenbelages und der Feuchtigkeit der Zunge kann man frühzeitig Erkrankungen erkennen, zeitliche Prognosen stellen und auch den Therapieverlauf beobachten. Sichtbare Veränderung

auf der Zunge stellen immer eine Verdachtsdiagnose dar, die dann im Rahmen einer ausführlichen Anamnese mit den bei den Patienten vorhandenen Symptomen in eine Verbindung gebracht werden müssen und dann mit weiteren schulmedizinischen Diagnosemethoden abgeklärt werden können. Der Vorteil der Zungendiagnostik besteht darin, dass keinerlei technische Hilfsmittel benötigt werden.

Andererseits zeigt die Zunge bereits frühzeitig, häufig lange vor Laborbefunden, Röntgenbildern oder Magen-Darm-Spiegelungen, Veränderungen der einzelnen Organe im Gesamtsystem. Auch schulmedizinisch werden spezifische Zungenveränderungen teilweise noch heute diagnostisch verwendet.

Bekannt ist hier z.B. die Thyphusoder Scharlachzunge, spezifische Zungenveränderungen bei Vitaminmangel, beim Sjögren-Syndrom, beim Downsyndrom, bei Tuberkulose oder auch bei der Unterfunktion der Schilddrüse. Die Zunge ist ein sehr starker Muskel und vollständig mit Schleimhaut bedeckt. Auf der gesamten Oberfläche sind leichte Erhebungen vorhanden, die als Papillen bezeichnet werden. Man unterscheidet dabei fünf verschiedene Papillentypen, wobei für die Zungendiagnostik vornehmlich die filiformen Papillen, die den Belag bilden, und die fungiformen Papillen, die bei spezifischen Erkrankungen Flecken oder Punkte zeigen, wichtig sind.
Die Wertigkeit der Zunge im gesamten Körper zeigt sich auch bei der Betrachtung des Homunkulus (gyrus praecentralis) und zwar sowohl im sensorischen als auch im motorischen Bereich. Ein großer Teil der neurologischen Versorgung ist hier für den oralen Bereich reserviert.

Die nervale Versorgung der Zunge ist für einen Körpermuskel absolut ungewöhnlich. Fünf verschiedene Nerven und sympatische und parasympatische Fasern strahlen in den Zungenkörper ein. Es gibt kein Organ und keinen Muskel im menschlichen Körper, der nerval von so vielen verschiedenen Nervenstrukturen gesteuert wird.

Vorgehen bei der Zungendiagnostik

Es gibt viele Nahrungsmittel und auch Medikamente, die die Farbe der Zungenoberfläche verändern. So führt z.B. eine Antibiotikagabe ca. zwei Tage nach Beginn der Einnahme zu einem fleckenförmigen, häufig dunklen Belag an der Zungenoberfläche. Bei Einnahme von Cortikosteroiden kommt es nach ca. einem Monat zu einer starken Rötung und Schwellung des gesamten Zungenkörpers. Längere Einnahme von Diuretika verändern die Zungenfarbe ins Bläuliche. Nach





Abb. 1 Gesunde Zunge.

Gaben von Zytostatika entsteht auf der Zunge häufig ein dicker brauner bis schwarzer Belag, der die immunologische Schwächung des Gesamtkörpersystems repräsentiert. Eisenpräparate verursachen bräunliche Verfärbung auf der Zunge und Essen von stark färbende Nahrungsmitteln wie Blaubeeren, Curry oder Rotwein sollten im Vorfeld der Zungendiagnostik vermieden werden. Für die Blickdiagnostik sollte der Patient die Zunge ohne Anstrengung herausstrecken, wobei die Zungenspitze ganz leicht nach unten geneigt ist. Zeitdauer für die einmalige Betrachtung sollte nicht über 20 Sekunden liegen, da ein längeres weites Herausstrecken der Zunge die Durchblutung verändert und damit auch zur Farbveränderung führt. Nach diesen 20 Sekunden sollte der Patient seine Zunge zurückziehen und schlucken. Danach kann die weitere Betrachtung im gleichen Rhythmus - solange notwendig wieder fortgesetzt werden.

Systematische Untersuchung der Zunge

Die Zeichen einer gesunden Zunge sind:



Abb. 2 Zungenschwellung durch Flüssigkeitsstau.

- 1. zartrosa Oberfläche,
- alle Papillen über die gesamte Zungenoberfläche gleichmäßig verteilt (Abb. 1),
- 3. hauchdünner transparenter Belag,
- 4. nur mäßige Feuchtigkeit des Zungenkörpers,
- Volumen des Zungenkörpers passend zum Körpervolumen des Patienten,
- 6. ruhige Lage der Zunge auch beim Herausstrecken.

Zuerst wird der Zungenkörper beim Patienten betrachtet. Dicke und geschwollene Zungen sind eher Hinweise auf Stau von Flüssigkeiten im Körper. Diese treten sehr häufig im Zusammenhang mit Schwermetallbelastungen auf (Abb. 2). Sehr dünne und am Mundboden liegende Zungen geben eher Hinweise auf Energiemängel. Risse im Zungenkörper repräsentieren teilweise den Zustand der Magenschleimhaut. Je tiefer und umfangreicher diese Risse sind, desto mehr kann von einer Störung im Säure-Basen-Haushalt ausgegangen werden. Dies sieht man häufig bei Diabetikern, bei denen auch meist eine gravierende Störung im Säure-Basen-Haushalt vorliegt.

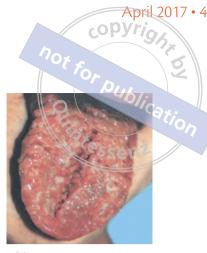


Abb. 3 Extreme Säurezunge bei Diabetes, Parodontitis und hohem HbA1c.

Diese meist vorliegende Übersäuerung, ausgelöst häufig durch ein Übermaß an säuernder Nahrung wie z.B. Fleisch oder Wurst oder auch durch Fehlverhalten im Lebensstil, führt biochemisch auch zum Abbau von Kalzium aus dem Knochen und ist somit auch beteiligt an den Krankheitsbildern Parodontitis und Osteoporose (Abb. 3). Auch die Farbe des Zungenkörpers spielt eine große Rolle. Blasse Zungen geben eher Hinweise auf Energiemängel. Bläulich verfärbte Zungen weisen eher auf Blutleere und eine Kälteproblematik hin.

Als n\u00e4chstes wird der Zungenbelag betrachtet

Der normale Zungenbelag ist dünn und weißlich. Ein gelblicher Zungenbelag tritt häufig im Zusammenhang mit Leberfunktionsstörungen auf. Je dunkler und dicker der Belag wird, desto länger läuft das pathologische Krankheitsgeschehen im Körperbereits ab.

Spezifische Zungenareale und Beläge in diesen Bereichen sind auch spezifischen Organen im Körper zugeordnet. Schematisch ist dies auf Abbildung 4 dargestellt.



April 2017 • 4 Kompetenz Plus 189

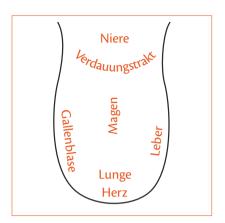


Abb. 4 Schematisch dargestelle Beziehung von Belagsareal zu den Organen.

Je trockener der Zungenkörper und der Belag sind, desto größer ist auch der Flüssigkeitsmangel bei dem Patienten. Sehr feuchte Zungenkörper und Beläge sind immer Hinweise auf Flüssigkeitstau im Gesamtsystem. Jahrelange Fehlernährung, die zu Dysbiosen im Darmsystem führt, zeigt sich sehr häufig in einem dicken, je nach Zeitdauer von weiß bis braun veränderten Belag in der Zungenmitte und Richtung Zungengrund. Dies ist auch zahnmedizinisch besonders relevant, da wegen der direkten Beziehung zwischen Darmschleimhaut und Mundschleimhaut (Galt-/ Malt-System) diese Dysbiose häufig eine erfolgreiche Parodontalbehandlung verhindert oder zumindest verzögert. Zunehmend sieht man in der täg-

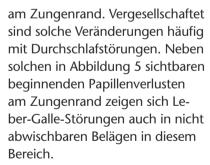
lichen Praxis Veränderungen im Leber-Gallenblasen-Bereich. Die exogenen Belastungen unseres Ausscheidungsorgans Leber durch veränderte Nahrungsmittel, Umweltgifte und Schlafmangel, aber auch psychischer Stress, der sich auf die Leber legt, zeigen sich häufig in typischen Veränderungen



Abb. 5 Papillenverlust im Leber-Gallenblasen-Bereich. Oftmals begleitet von Durchschlafstörungen.



Abb. 7 Erdbeerzunge beginnender Vitamin-B-Verlust.



In Abbildung 6 ist eine Leber-Gallenblasen-Belastung (im Labor erhöhte GOT- und GPT-Werte) und eine deutliche Dehydration sichtbar.

Typisch sind die Zungenveränderungen bei B-Vitamin-Mangel, wie sie häufig in Stresssituation oder auch nach längerer Fehlernährung (vegan, vegetarisch)



Abb. 6 Belag im Leber-Gallenblasen-Bereich. Hinweis auf hohe Leberwerte.



Abb. 8 Lang bestehender Folsäure-B12-Mangel, begleitet von Zungenbrennen und Mundwinkelrhagaden.

auftreten. Primär zeigen sich hier auf der Zunge rote Punkte. Die Schulmedizin bezeichnet dies als Erdbeerzunge. Hält dieser B-Vitamin-Mangel sehr lange an, verliert die Zunge die Papillen und wird glänzend dunkelrot (Lackzunge). Häufig treten dabei kombiniert auch Mundwinkelrhagaden auf (Abb. 7 und 8). Die Einnahme von Zytostatika oder Chemotherapie führt häufig zu starkem Pilzbefall im Körper, der sich auch mit dicken weißlichen Belägen, die abwischbar sind, auf der Zunge zeigt. Hier ist es nach abklärender Diagnostik notwendig, mit Antimykotika, durch Darmaufbau mit Probiotika





Abb. 9 Candidose nach Chemotherapie.

und Ernährungsumstellung das gestörte System wieder in Ordnung zu bringen (Abb. 9). Auch der Blick unter die Zunge ist häufig sehr sinnvoll. Stark hervortretende Venektasien am Zungengrund geben häufig Hinweise auf venöse Stausituationen im Herzbereich. Die genaue Inspektion der Zungenunterseite und auch des Mundbodens kann auch einmal lebensrettend für unsere Patienten sein, weil hier immer wieder karzinogene zelluläre Veränderungen beginnen (Abb. 10). In der zahnmedizinischen Praxis liegen die Zunge und auch die Mundschleimhaut für uns tagtäglich auf einem Präsentierteller. Im Zusammenhang mit einer guten medizinischen Anamnese können Mundschleimhaut und besonders die Zungenveränderungen frühzeitig Hinweise auf Störungen an den verschiedensten Körperarealen und Organen bei unseren Patienten geben. Die Kunst des "Zungendiagnostikers" liegt darin, die Veränderungen richtig zu deuten.

Es handelt sich dabei immer um eine Verdachtsdiagnose, die dann einer weiteren fachspezifischen Abklärung (Labormedizin, Bürstenbiopsie) zugeführt werden sollte. Das Erkennen der wesent-



Abb. 10 Leukoplake mit beginnendem PE Ca.

lichen Veränderungen an der Mundschleimhaut und der Zunge, die gefühlvolle Weitergabe der Ergebnisse dieser visuellen Diagnostik an unsere Patienten, die Einbeziehung der Patienten durch häusliche Selbstbeobachtung der Zunge und ihrer Veränderung und die Einleitung adäquater Behandlungsschritte optimiert die Arzt-Patienten-Beziehung, verbessert die Compliance und das gegenseitige Vertrauen und bringt somit großen Nutzen für Behandler und Patient. Informationen zu Fortbildungskursen über Mundschleimhautund Zungendiagnostik finden Sie unter www.drmeierhoefer.de. OI

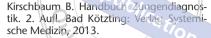
Weiterführende Literatur

Bach H-D. Krankheit und Zunge. 5. Aufl. Tutzing: BIO Ritter GmbH Verlag, 2008.

Filippi A, Hitz Lindenmüller I. Die Zunge. Atlas und Nachschlagewerk für Zahnärzte, Hausärzte, Kinderärzte, Hals-Nasen-Ohrenärzte, Hautärzte, Dentalhygienikerinnen, das gesamte zahnärztliche Praxisteam sowie Studierende der Medizin und Zahnmedizin. Berlin: Quintessenz Verlag, 2016.

Molineus S. Zungendiagnose und Schüssler-Salze. 3. Aufl. Kandern: Narayana-Verlag, 2016.

Bork K, Burgdorf W, Hoede N. Mundschleimhaut und Lippenkrankheiten. Klinik, Diagnostik und Therapie Atlas und Handbuch. 3. Aufl. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2008.



Gerlach O. Praxis der chinesischen Zungendiagnostik. München: Urban & Fischer Verlag, 2008.



Autor

Dr. Rudolf Meierhöfer legte sein zahnmedizinisches Staatsexamen im Jahr 1974 ab. Von 1977-2013 war er in einer Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde tätig. Seit 2000 ist er Referent bei europäischen ärztlichen und zahnärztlichen Fortbildungsinstituten zu den Themen: Ganzheitliche Parodontitis, Zahnheilkunde und Komplementärmedizin, Ernährung und Parodontitis, Schleimhaut- und Zungendiagnostik, Orthomolekulare Medizin sowie Applied Kinesiology/ Funktionelle Myodiagnostik. Seit 2014 führt er zudem individuelle Kurse und Mentoring in Zahnarztpraxen durch.

Korrespondenzadresse

Dr. Rudolf Meierhöfer Zahnarzt Limbacher Straße 31 91126 Schwabach

