



# TCM Zungendiagnostik

„Zeig mir Deine Zunge  
und ich sage Dir wie`s Dir geht“



**Dr. Sonja Laciny**

Vizepräsidentin und Referentin der OGKA



# Zungendiagnostik

## WOZU heute noch in der Praxis?

- Eine der **wichtigsten TCM** diagnostischen **Methoden**
- **Ergänzung** zur Anamnese, Puls, Befunde
- Zusätzliche **SELBSTKONTROLLE** möglich
- Rasch zu **erlernen**
- **Geringer Zeitaufwand** in der Praxis
- **KEINE** zusätzlichen **Kosten, Räumlichkeiten, Geräte**
- **Objektivierbar**, reproduzierbar, **abbildbar**
- **Energetischer Allgemeinzustand** einer Person
- **Aussage über Körperoberfläche & Inneres**



# Zungendiagnostik und Organe / Funktionskreise

## ZUNGE

Hat direkte Verbindung zu inneren Organen:

- **MILZ** > Nahrung > Blutbildung > **Zungen-Farbe & Form**
- **MAGEN** > Quelle der Flüssigkeiten > **Feuchtigkeit, Belag**
- **HERZ** > Blutzirkulation, Psyche, Sprache

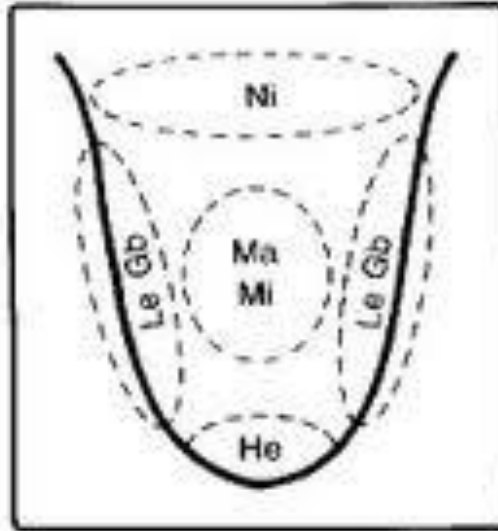
Haupt/ Neben-Leitbahnen ziehen direkt zur Zunge von:

- Herz, Milz & Magen, Niere
- Leber, Blase, 3 EW



# Zungendiagnostik

WIE betrachte ich sie richtig !



## VORSICHT:

- Locker, entspannt herausstrecken, max 20 sec
- Tages- oder Warmlicht verwenden, gleicher Ort
- Nahrungsaufnahme, Medikamente, Rauchen erfragen



# Zungendiagnostik

## WIE richtig beurteilen !

### **Nahrungs-/Genussmittel können Farbe verändern:**

Curry, Cayennpfeffer, Essig, Bonbons, Beerenobst, rote Rüben,  
Karotten, Orangen, Bananen, Spinat, Kräutertees  
Tabak, Kaffee, schwarzer Tee, Coca Cola

### **Medikamente beeinflussen Form, Farbe und Belag**

Antibiotika, Kortison, Lungen-Sprays, Chemotherapie  
Entwässerungsmedik., Entzündungshemmer

### **Sonstiges:**

Zahnpasten, Mundspülungen, Zunge „putzen“



# Zungendiagnostik

## WAS sagt Form ?



**Zungen FORM verändert sich langsam**

**Bleibt / entsteht über Monate & Jahre:**

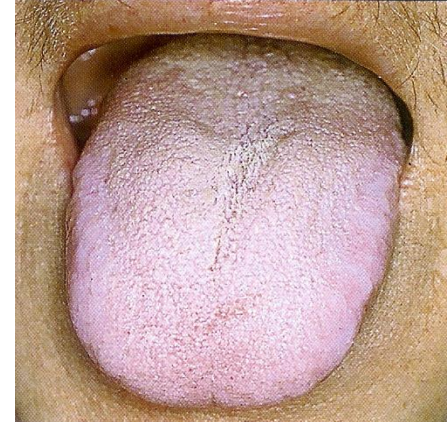
- **Grundkonstitution**
- **chronische Störungen**
  - **Schwere und Dauer** einer Erkrankung

**„ dünn, dick, geschwollen“**



# Zungendiagnostik

## WAS sagt Farbe ?



### Zungen FARBE

Bleibt / entsteht über Tage & Wochen, Monate

**Blass, rot, bläulich**

**Wichtig: THERAPIEVERLAUF !!**

**Farbe & Form Aussage über den Zustand:**

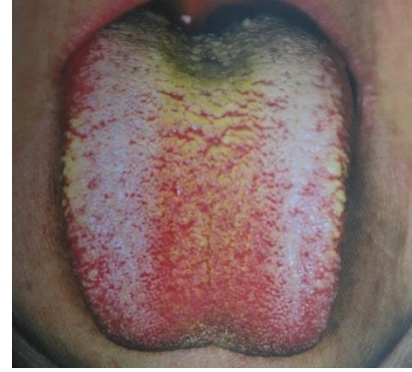
**Kälte, Hitze, Qi + Blut**

**Schweregrad & Dauer Erkrankung**



# Zungendiagnostik

## WAS sagt Belag ?



**Zungen BELAG verändert sich rascher**

– in Stunden oder Tagen

- Lokalisation = Ort einer Erkrankung
- DICKE des Belages : Mangel / oder Fülle ?
- FARBE + Beschaffenheit: Hitze / Kälte ?





# Zungendiagnostik

## WAS sagen die Venen ?



Zungengrund VENEN gestaut spricht für:

- Qi Stau, Blut Stau
- Schmerzen, gestaute Massen,
- Stress, Anspannung
- Je dunkler, gewundener, praller desto stärker



# Zungendiagnostik

## Normale Zunge / gesund



**Körper:**  
hellrot/ rosa  
Normal groß

**Belag:**  
Dünn, weiß

**Venen**  
Zart, kurz



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Blasser Zungenkörper



Blass, sehr geschwollen  
Belag etwas dicker

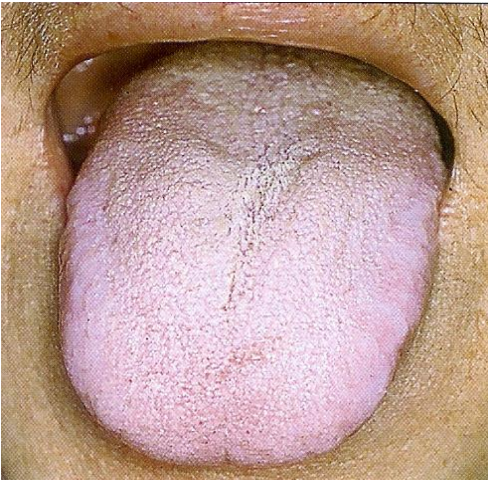
Blähbauch,  
weiche Stühle,  
unregelmäßige oft kalte Ernährung



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Blasser Zungenkörper



Sehr blass, bläulich  
geschwollen  
schmieriger, feuchter Belag

Rückenschmerzen  
Regelschmerzen  
Kälte



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Blasser Zungenkörper



Blass, etwas trocken  
dünner Körper  
Normaler Belag

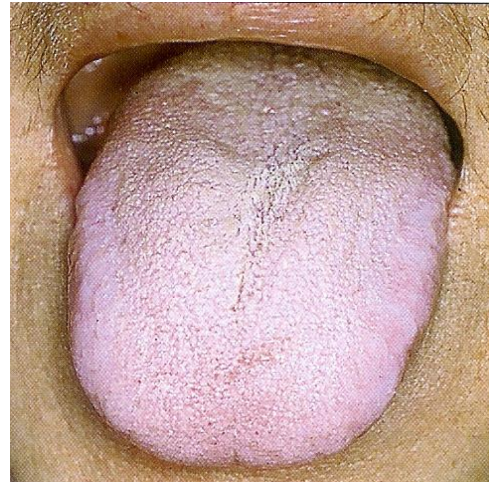
trockene Haut,  
Haarausfall,  
Kopfschmerzen



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Blasse Zungen im Vergleich





# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Rote Punkte, roter Zungenkörper



Rot, geschwollen  
Belag dünn, teilweise fehlend

rote Flecken Spitze & Ränder,

rezid. Furunkel,

Nachtschweiß,

Müdigkeit,

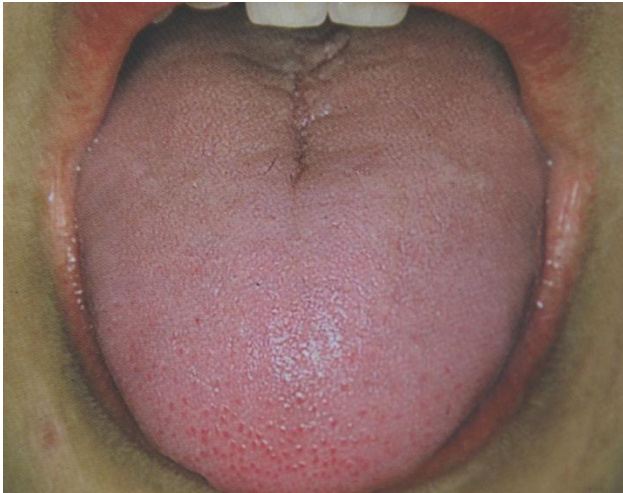
Überarbeitung



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Rote Punkte an Zungenspitze ?



**Blass, geschwollen,  
rote Punkte an Spitze**

Schlafmangel, Müdigkeit,

Infektanfälligkeit:

Halsschmerzen, Fieber, Husten

**Akute Wind Hitze= grippaler Infekt**





# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Roter Zungenkörper, Differentialdiagnose



Roter Körper + Ränder,  
rote Punkte  
Etwas geschwollen  
Klebriger gelblicher Belag

Rezid. HNO Infekte, oft AB  
Adipositas, Verspannungen LWS

Mp Qi Mangel,  
Schleimretention  
„Resthitze“  
Qi - Stagnation



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Roter, bläulicher Zungenkörper



Rot-livid  
klebriger Belag, teilw. wenig  
Geschwollen insg. + OEW

Hypertonie,  
Herzinfarkt  
Bypass Operation



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Risse am Zungenkörper, ev. Ursachen ?



Blass geschwollen,  
Belag schmierig, trocken  
**tiefer Riss mittig**

Rückenschmerzen,  
Arteriosklerose,

**Gastritis + Sodbrennen**

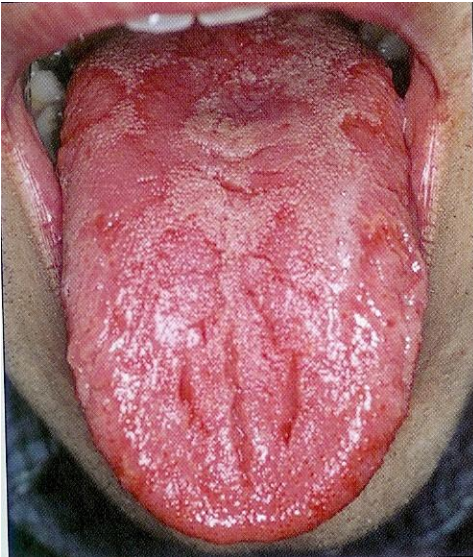
Husten mit zähem Schleim



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Risse und roter Zungenkörper



Körper gerötet  
Belag fleckig geschält, wenig  
Vertikale & horizontale Risse

Starke Unruhe, Schlafprobleme,  
Überarbeitung  
Phasen mit sehr wenig Schlaf  
Aufputschmittel



# Zungendiagnostik

## Häufig in der Praxis:

### Risse am Zungenkörper, ev. Ursachen ?



Stark zerklüftet, geschwollen,  
wenig Belag

### LINGUA PLICATA

meist familiäres Zungenbild  
meist kein spezielles Krankheitsbild  
Ev all. schwache Konstitution



# Zungendiagnostik

## Belag, oh Schreck !!



**Körper rot, schmal**  
**Belag blassgelb, dick (wie Tofu)**

Übelriechender Stuhl,  
Blähungen

Schmerzen unter rechten Rippenbogen

**Dickdarmentzündung mit schleimigen**  
**Durchfall**



# Zungendiagnostik

## Belag, oh Schreck !!



**Körper rot, geschwollen, trocken**  
**Mitte Belag dunkelbraun MEW, UEW**

Obstipation, Hypertonie, Insult

Retention von **Schleim-Hitze** im Yang Ming

**Sehr ernster Zustand**  
**starke Fülle oder Mangel Hitze**



# Zungendiagnostik

## Belag, oh Schreck !!



Blass, normal groß,  
Riss mittig  
Belag kreisförmig weg

Rezid. Cystitis,  
Gastritis früher  
Häufig Antibiotika gebraucht





# Zungendiagnostik

## was sagt sie uns ??

- Mangel **Qi, Blut** : Blässe, Dicke Körper
- **Körpersäfte** Mangel: viele kleine Risse, Zunge trocken, rot
- Tiefer **Riss mittig**: Magenproblem ?
- Zuviel **Schleim Feuchtigkeit**: Belag dick, Zunge dick
- Zuviel an **Kälte**: **Zunge** Blass, bläulich
- Zuviel an **Hitze**: Zunge rot, Belag trocken, gelb-braun
- **Rote Punkte** Spitze: Infekt
- Rote Spitze/Ränder: Stress

Zusätzliche **SELBSTKONTROLLE** möglich  
Energetischer Allgemeinzustand einer Person