



**I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 6 . 0 2 . 2 0 1 4**

## **Krankheiten an der Zunge erkennen**

**Die Zunge reagiert wie ein Seismograf auf alles, was in unserem Körper nicht stimmt. Sie kann dann anschwellen oder sich zusammenziehen, sie kann rissig oder entzündet sein, himbeerrot leuchten oder einen sehr dunklen Belag haben.**

**Diese Signale können kundige Zungendiagnostiker entschlüsseln. Von Rheuma über Thrombose bis zur Depression lassen sich Krankheiten an der Zunge erkennen.**

Die Zunge ist ein starker Muskel mit dem wir essen und sprechen, küssen, singen, jodeln und noch viel mehr tun können. Ummantelt wird der Muskel von einer rosigen Schleimhaut. Damit die Zunge tasten und schmecken kann, gibt es auf ihr warzenartige Erhebungen, die sogenannten Papillen. Sie bilden eine Art dichten „Rasen“, der sich im Krankheitsfall verändert. Er kann dann beispielsweise teilweise absterben oder ein Belag wuchert ihn zu. Auch Speicheldrüsen sitzen in der Zungenhaut. Weil die Zunge durch vier große Nerven mit allen wichtigen Organsystemen des Körpers verbunden ist, dringen Signale aus dem Inneren zu ihr und bewirken entsprechende Veränderungen.

Zungendiagnostik ist Erfahrungsmedizin. Ärzte waren früher darauf angewiesen, alle Zeichen des Körpers für ihre Heilkunst zu nutzen. Aber das Wissen um die Zungendiagnostik ist in der westlichen Medizin immer mehr in den Hintergrund geraten. Blutproben, Röntgen oder Ultraschall gehören heute zu den wichtigsten Diagnoseinstrumenten.

Im komplexen Gedankengebäude der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Zungendiagnostik jedoch seit Jahrtausenden ein wesentlicher Bestandteil der Diagnose von Krankheiten und Funktionsstörungen. Natürlich werden aber auch weitere Krankheitszeichen des Patienten herangezogen.

### **Zungendiagnostik in der TCM**

Zunge rausstrecken erwünscht! – Rund 20.000 Zungen müssen angehende TCM-Ärzte untersuchen, ehe sie die Zungendiagnostik offiziell beherrschen. Schon kleine sichtbare Veränderungen von Größe, Farbe, Form oder Belag der Zunge liefern ihnen wertvolle Hinweise, ob sich der Patient von seinem „inneren Sollwert“, also seinem individuellen gesunden Zustand entfernt hat. Eine große Rolle bei der Untersuchung der Zunge spielen Funktionskreise: innere Organe sind demnach über Leitbahnen mit der Haut verbunden. Auf der Zungenschleimhaut werden deshalb spezielle Areale bestimmten Organen und ihren Funktionen zugeordnet. Verändern sich diese Zungen-Areale, lässt das auf gestörte Organfunktionen schließen.

In vier Schritten wird die Zunge angesehen und auf Veränderungen untersucht. Zunächst wird die Größe begutachtet, dann die Farbe, danach die oberflächliche Beschaffenheit und schließlich der Belag. Eine normale Zunge füllt den Raum zwischen

den Mundwinkeln aus, ist rosig feucht, glatt und lediglich dünn weißlich belegt.

Wenn die Zunge anders aussieht, bedeutet dies nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin, dass das Regulationssystem des Körpers gestört ist.

### Drei Fälle aus der TCM-Praxis

Fall 1: Eine Patientin beobachtet am hinteren Zungenrand Veränderungen. Ihre Zunge wirkt dort wie ausgestanzt, die Papillen fehlen. Solche Muster werden in der Schulmedizin **Landkartenzunge** genannt und als unwiederbringlich beschrieben. Aber die Erfahrung der Patientin zeigt etwas anderes. Ihre „Flatschen“ tauchen auf, wenn sie erkältet ist, und genauso verschwinden sie wieder, wenn der Infekt vorüber ist.

Fall 2: Ein **tiefer Riss in der Mitte der Zunge** eines Patienten kann dem Magen-Funktionskreis zugeordnet werden. Aber es sind noch weitere Risse vorhanden und der konsultierte TCM-Arzt diagnostiziert eine Depression. Nach Beginn der Behandlung verschwinden die Risse tatsächlich. Die Zunge nimmt wieder ihre normale Gestalt an.

Fall 3: Beidseits der Zunge zieren **Abdrücke** den Zungenrand, offensichtlich drängen die Zähne hier hinein. Das könnte an einer geschwollenen Zunge liegen – zum Beispiel bei Schilddrüsenunterfunktion – aber die Zunge

ist normal groß. Es muss also etwas anderes dahinter stecken. Und tatsächlich stellt sich heraus, dass die Abdrücke Zeichen von Stress sind. Vor lauter Anspannung drückt der Patient unbewusst die Zunge nach vorne. Schulter und Nacken sind verspannt, der Kopf schmerzt. Durch die Therapie verschwinden die Zahnabdrücke.

Wer seine Zunge einmal selbst betrachten möchte, sollte folgendes beachten:

- Für gutes helles Licht sorgen
- Entspannt vor dem Spiegel sitzen oder stehen
- Zunge locker herausstrecken
- Mund leicht öffnen, zwischen Oberlippe und Zunge ist ein kleiner Spalt zu sehen
- Eine zu weit herausgestreckte Zunge wirkt zu schmal und lang
- Wird der Mund geschlossen, quetscht das die Zunge breit
- Färbende Lebensmittel wie Kaffee, Wein, Bonbons verwischen den Befund

### Alarmsignale der Zunge

Bei diesen Anzeichen sollten Sie sich sofort medizinisch beraten lassen:

Schwarzer Belag auf der Zunge – ist typisch für Vergiftungen. Entsteht durch Gift, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, aber auch begleitend bei starken Krebstherapien. Unbedingt abklären lassen!

Rot leuchtende Zunge ohne Belag – weist auf Entzündungen, unter Umständen auf Herz-Probleme oder rheumatische Erkrankungen hin.

Blassblaue Zunge – findet sich bei thromboembolischen Ereignissen. Das heißt, wenn sich Gerinnsel bilden und Gefäße verstopfen. Schlaganfall-Zeichen!

### Feuer auf der Zunge – Zungenbrennen oder „Burning Mouth Syndrom“

Schmerzhaftes Brennen, dumpfes Kribbeln, gestörtes Geschmackempfinden – so fühlt sich Zungenbrennen an. Etwa zwei bis drei Prozent der Erwachsenen leiden darunter, Frauen sind siebenmal häufiger betroffen als Männer. Woher die Symptome stammen, bleibt oft ungeklärt, denn die Ursachen sind enorm vielfältig. Häufige Gründe sind: Mund- und Zahnprobleme, Vitamin-B12-Mangel, Wechseljahre, Pilzkrankung (Soor), Multiple Sklerose, Diabetes, Magen-

Darm-Erkrankungen, psychische Probleme und schließlich auch Mundhöhlenkrebs. Diese lange Aufzählung lässt schon darauf schließen, dass fachübergreifendes Wissen und Erfahrung nötig sind, um eine Diagnose zu treffen. Es gibt spezialisierte Ärzte, zum Beispiel aus der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Aber auch Medikamente können hinter Zungenbrennen stecken, so wie im Fall von Eberhard H. Doch bis zu dieser Erkenntnis ist es ein langer Weg. Sowohl sein Hausarzt als auch der HNO-Arzt finden keinen Grund für diese Symptome. Um heraus-

zufinden, was ihm den Geschmack verdirbt, sucht der Patient schließlich die Schleimhautsprechstunde der Universitätsklinik Dresden auf. Dort beginnt für Dr. Ninette Tödtmann eine regelrechte Detektivarbeit. Sie untersucht Mund, Körperfunktionen sowie Blutproben und schließt dadurch nach und nach die häufigsten Ursachen aus. Schließlich fällt ihr auf, dass der Patient eine Winzigkeit in seinem Alltagsleben geändert hat, bevor das Brennen begann. Dr. Ninette Tödtmann: „Bei ihm war es so, dass er schon lange Blutdruckmittel eingenommen hatte, aber dass dieses blutdrucksenkende Mittel dann geändert wurde.“ Eine Nebenwirkung des neuen Blutdrucksenkers war also für das Zungenbrennen verantwortlich. Eberhard H. ließ sich ein anderes Mittel verschreiben und genießt seitdem wieder sein Essen.

### **Mundhygiene – Zunge reinigen und gurgeln**

Mit Zungenbürsten, Schabern oder Drähten soll der Mundraum endlich richtig rein werden, indem abgestorbene Schleimhautzellen und Essensreste auf der Zunge wegge-

schrubbt werden. Also alles, was schädlichen Bakterien Nahrung bietet. Das soll beispielsweise bei Paradontose helfen, die Problemkeime zu reduzieren. Aber dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis. Regelmäßiges Zungenreinigen schadet allerdings auch nicht, solange nicht übertrieben wird. Wird zu häufig oder zu heftig geputzt, kann die empfindliche Schleimhaut gereizt werden.

Hilfreich ist das Reinigen der Zunge bei Mundgeruch, denn bei 90 Prozent der Betroffenen sind unzureichende Mund- und Zahnhygiene verantwortlich. Aus absterbenden Schleimhautzellen der Zunge lassen Bakterien übelriechende Schwefelverbindungen entstehen. Die können einfach weggeputzt werden.

Auch Mundwasser helfen, schlechten Geruch zu vertreiben und Entzündungen zu lindern. Die Auswahl ist groß und bleibt dem Geschmack überlassen. Auch hier gilt es, nicht zu übertreiben, sondern die Zungen- und Mundschleimhaut zu schonen. Dafür werden auch milde Gurgellösungen angeboten, die oft auf Alkohol verzichten.

### **Mundwasser gegen Zungenkrebs?**

Chemiker entdeckten Anfang 2013, dass Inhaltsstoffe von gängigen Mundwässern Krebszellen angreifen. Die Forscher – unter anderem von der Universität und dem Max-Planck-Institut für Biochemie Leipzig – hoffen, dass diese Stoffe künftig für die Therapie von Tumoren eingesetzt werden können. „Chlorhexidin“ und „Alexidin“ verstärken den programmierten Zelltod, bei bereits ausgebrochenem Krebs helfen sie jedoch leider nicht. Um den oben beschriebenen Effekt therapeutisch nutzen zu können, muss noch viel Forschungsarbeit geleistet werden.

### **Zungenkrebs – selten, aber aggressiv**

Diese Krebsart wird auch Mundhöhlenkrebs genannt. Die Tumore wachsen in Kiefer, Zungen, Wange oder Mundboden. Jedes Jahr erkranken rund 13.610 Menschen in Deutschland neu an dieser Krebsart, davon doppelt so viele Männer wie Frauen. Bei der Gesamtzahl aller neu entdeckten Krebspatienten (rund 490.000 im Jahr), erscheint Mundkrebs als kleines Problem. Jedoch sind diese Tumore besonders gefährlich, denn sie werden meist spät entdeckt, sind schwer zu behandeln und beeinträchtigen das Leben der Patienten enorm. Statistisch gesehen überlebt jeder Zweite mit der Diagnose „Mundhöhlenkrebs“ die ersten fünf Jahre nach der Behandlung nicht.

Ursachen von Mundkrebs sind höheres Lebensalter, regelmäßiges Rauchen und Alkohol. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass gerade die Kombination von Alkohol- und Nikotingenuss das Risiko für die Entstehung eines Mundhöhlentumors deutlich erhöht. Auch bestimmte Viren, Humane Papillomaviren (HPV), können den Krebs verursachen. Ein weiterer Auslöser sind chronisch wund Stellen im Mund durch schlecht sitzende Prothesen oder scharfe Zahnkanten. Eher selten wachsen Tumore im Mund bei Menschen ohne diese Risikofaktoren.

Typischerweise besteht bei folgenden Anzeichen ein Verdacht auf Mundkrebs:

- Wunden, die länger als zwei Wochen bestehen und nicht abheilen
- Hartnäckiger weißlicher Schleim, der sich nicht abwischen lässt
- Leicht blutende Wunden im Bereich der Mundhöhle
- Schluckbeschwerden
- Sprachprobleme und Schmerzen beim Sprechen
- „Kloßgefühl“ (Globusgefühl) im Bereich des Mundbodens oder der Zunge
- Schwäche und Atemnot
- Mundgeruch

Wie schnell ein Tumor in der Mundhöhle wächst, ob und wie Metastasen entstehen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Auch welche Behandlung in Frage kommt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hängt von den persönlichen Tumormerkmalen, dem Allgemeinzustand des Betroffenen sowie von seinen Wünschen und Vorstellungen ab.

### **Wunderbare Welt der Wissenschaft – Blasmusikanten im Kernspin**

Professor Bernhard Richter hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Er ist Musiker und Mediziner. Also genau der Richtige, um

Musikern zu zeigen, was ihre Zunge beim Jodeln, Singen, Musizieren so macht – und wie sich diese Erkenntnisse fürs Training nutzen lassen. Dafür schiebt er Musiker in den Kernspintomografen und nimmt die Bewegungen der Zunge beim Musizieren auf. Dadurch entstanden weltweit einzigartige Aufnahmen. Professor Richter erklärt: „Die Zunge ist ein Riesenmuskel im Mundraum und kann sich unglaublich verformen. Wenn wir uns zum Beispiel die Aufnahmen eines Blasmusikers anschauen, sieht man, dass die Zunge zuerst nach vorne und dann nach oben geht.“

Viele Spieltechniken von Bläsern basieren auf Zungenarbeit. So ändert sich beispielsweise die Klangfarbe beim Flötenspiel, wenn mit der Zunge Vokale geformt werden. Nachdem es gelungen ist, Blastechiken sichtbar zu machen, nutzen Musiker die Aufnahmen, um ihr Spiel zu verbessern. Dafür haben Prof. Richter und seine Kollegin Prof. Claudia Spahn – beide Leiter des Instituts für Musikermedizin in Freiburg im Breisgau – eine DVD mit den Kernspinszenen herausgegeben.

Übrigens: Da die Musiker wegen des starken Magnetismus im Kernspintomografen nicht mit ihren Metallinstrumenten hinein durften, sind extra für die Untersuchungsreihe Instrumente aus Plastik angefertigt worden. Die klingen zwar nicht so schön, haben die spektakulären Aufnahmen aber erst möglich gemacht.

### **Gäste im Studio**

**Dr. Oliver Gerlach**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Leiter Shen-Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, Erlangen

**Prof. Dr. Dr. Günter Lauer**, Leiter der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Uniklinikum Dresden

### **Zum Weiterlesen und -schauen**

Über die Zungendiagnostik in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat Studiogast Dr. Oliver Gerlach ein Handbuch verfasst, mit vielen Fallbeispielen: „Praxis der chinesischen Zungendiagnostik: Vom Zungenbild zum Behandlungsplan und das Zungenbild im Therapieverlauf. Elsevier, München, 2008.

Zum Thema Zungenkrebs sind die „Blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe empfehlenswert. Kostenlos zu bestellen im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Musiker und interessierte Laien können die Kernspinaufnahmen von Blasmusikern auf einer DVD detailliert studieren: Spahn, Claudia/Richter, Bernhard/Pöppe, Johannes/Echternach, Matthias (2013): Das Blasinstrumentenspiel: Physiologische Vorgänge und Einblicke ins Körperinnere. Helbling Verlag, Esslingen.

### **Buchtipp**

Wertvolle Tipps, wie Sie dank einfacher Hausmittel Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können, finden Sie auch im neuen Hauptsache Gesund-Buch **„Meine besten Hausmittel“**.

ISBN: 978-3-89883-272-4; 19,95 Euro

Erhältlich im Buchhandel und im MDR-Shop.

### **Anschrift/ Thema der nächsten Sendung**

MDR FERNSEHEN,

Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund)

E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

**Thema der Sendung vom 13.02.2014: „Ständig kalte Hände und kalte Füße - was steckt dahinter?“**