

Ayurvedische Zungendiagnostik und deren Bedeutung für die Rezepturenerstellung

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Neben der Pulspalpation stellt die Inspektion der Zunge gemäß Yogaratnakara (17. Jahrhundert) das vierte von acht klassischen Untersuchungsverfahren im Ayurveda dar. Bereits im Kompendium Ashtanga Samgraha Samhita von Vagbhata wurden Zeichen einer jeweils von Vata, Pitta, Kapha und Blut „verdorbenen“ Zunge beschrieben.

Im Vergleich zur Pulspalpation bietet das Zungenbild gewisse Vorteile:

- » Es ist mit Hilfe einer Fotodokumentation objektivierbar, ein fachlicher Austausch mit Kollegen ist anhand der Vorlage ebenfalls möglich.
- » Der Patient kann anhand Vorher-Nachher-Bilder die Veränderung mit eigenen Augen erfassen und wird somit direkt motiviert, zudem ist die Verlaufskontrolle einer Therapie langfristig bildlich möglich.
- » Der Patient kann die Zunge morgendlich im Spiegel betrachten und seine Erfahrung, wenn auch sicherlich sprachlich eingeschränkt, mitteilen.
- » Die Zunge ist von akuten emotionalen Zuständen weitgehend unabhängig.
- » Die Zunge zeigt Langzeit-Zustände umfassender an und verrät uns somit viel über die Geschichte eines Patienten.

Der Puls vermittelt feinere Zusammenhänge und repräsentiert ganz spezifisch das Prana Vata im menschlichen Körper. Die Zunge ist ein Teil des Magen-Darm-Traktes und repräsentiert ganz spezifisch den Zustand von Agni. Der Puls ist v.a. durch mentale und nervale Zustände irritierbar, die Zunge verändert sich in starkem Maße abhängig vom Ernährungsverhalten und der Verarbeitung der Elemente Wasser und Erde. Sie gilt zudem als Sitz von Bodhaka, einer der fünf Funktionsarten des Kapha und ist für das Geschmacksvermögen und Anfeuchten der Nahrung verantwortlich.

JIHVA PARIKSHA – DIE INSPEKTION DER ZUNGE

Betrachten Sie die Zunge nach Möglichkeit bei Tageslicht am frühen Morgen. Alternativ kann mit Halogenlicht an dunklen Tagen oder zu dunklen Tageszeiten gearbeitet werden. Lassen Sie zunächst den Patienten einmalig locker die Zunge nach vorne herausstrecken und erfassen Sie einen Ersteindruck im Panoramablick, ohne bereits einzelne Stellen im Detail zu fokussieren. Die Zunge ist ein Muskel, der bei längerer Kontraktion stärker durchblutet und rot wird. Aus diesem Grund sollte die Zunge in der Folge mehrmals kurz herausgestreckt werden und Sie können sich immer auf einen der Parameter konzentrieren. Die Gesamtinterpretation erfolgt immer erst am Ende der Aufnahme aller Zungenzeichen.

Drei Parameter lassen sich an der Zunge unterscheiden und bewerten:

Zungenkörper

- » Volumen: klein oder groß, dünn oder dick/geschwollen, kurz oder lang, schmal oder breit
- » Oberfläche: glatt oder rau, rissig oder rißfrei, Erhebungen
- » Feuchtigkeit: trocken oder feucht, schleimig oder klar

- » Farbe: blaßrot, blaß, livide oder rötlich
- » Bewegung: ruhig, zittrig, schlappig
- Zungenbelag
- » Dicke: dünn, mitteldick, dick
- » Farbe: weißlich, gräulich, bräunlich, gelblich, grünlich, schwärzlich
- » Feuchtigkeit: trocken-alt oder feucht-frisch
- » Topographie: welches Zungendrittel ist wie belegt
- Unterzungenseite
- » Farbe: blaß, livide, rötlich, gelblich
- » Venen: kaum sichtbar, hervortretend, dunkel gefärbt, gestaut-gespannt-gequirlt

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 wie frischer Morgentau im hinteren Zungendrittel und die Unterzungenvenen sind in Ruhe kaum sichtbar.

Erhöhtes Vata zeigt sich in der Zunge durch Volumenverlust, rauhe und rissige Oberfläche, Trockenheit und Blässe. Der Zungenbelag ist eher dünn und gräulich, die Unterseite blaß und die Venen neigen zu leichter Lividität.

Erhöhtes Pitta läßt eine mittelvolumige Zunge einschließlich Unterseite erröten, der dünne Belag ist gelblich verfärbt und der Zungenkörper zeigt sich muskulös. Die Existenz roter Erhebungen zeigt zudem oft die Beeinträchtigung des Blutgewebes im Sinne eines Raktadushti an.

Erhöhtes Kapha läßt den eher blassen, großen und feuchten Zungenkörper anschwellen, was oft Zahneindrücke zur Folge hat. Zungenbeläge sind ebenfalls feucht und von weißlicher Farbe, die Unterzungenvenen ggf. etwas geschwollen aber farblich blaß und unauffällig. Die Stärke des Agni sinkt mit der Zunahme von Kapha und mündet unkontrolliert in die Entwicklung von Ama, stark belastenden Rückständen aus unzureichender Verdauungs- und Stoffwechselaktivität. An der Zunge zeigt dieses **Ama** ein ähnliches Bild wie das beschriebene von Kapha mit Zusatz der Belagverdickung, Verklebung und Schwellung im Sinne einer prallen Aufgedunsenheit. Die Belagfarbe richtet sich bei Ama von der Assoziation mit den jeweiligen Dosha und kann somit weißlich (Sama-Kapha), gelblich-grünlich (Sama-Pitta) oder gräulich-schmutzig (Sama-Vata) erscheinen.

ORGANTOPOGRAPHIE – AYURVEDA UND DIE CHINESISCHE MEDIZIN...

Eine topographische Zuordnung von Organen auf der Zunge ist anhand der klassischen Kompendien des Ayurveda schriftlich nicht überliefert worden. Einige Autoren verwenden daher moderne Zungendiagnose-Konzepte, um diese Lücke zu schließen. Aufgrund fehlender Zusammenhänge zu ayurvedischen Grundkonzepten mangelt es diesen Ideen oft an Effizienz in der praktischen Anwendung.

Gibt es eine andere, dem Ayurveda näher liegende Möglichkeit der diagnostischen Ergänzung organotroper Zungenzeichen?

Aufgrund meines zusätzlichen Studiums der chinesischen Medizin habe ich in den vergangenen 15 Jahren diagnostische Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Systeme erforscht und möchte Ihnen gerne mein Ergebnis in Bezug auf die Interpretationsmöglichkeiten von Zungenarealen vorstellen.

In der chinesischen Medizin werden im Rumpf drei Wärmebereiche Sanjiao unterschieden. Der obere Erwärmer liegt über dem Zwerchfell und erwärmt Herz und Lungen, der mittlere

Erwärmer liegt zwischen Zwerchfell und Bauchnabelregion und der untere Wärmer ist für den Unterleib zuständig. Jedem Ayurveda-Therapeuten wird bei dieser Beschreibung sofort die Parallele zu den drei Sthana, den Hauptsitzen von Vata (Unterleib), Pitta (mittleres Abdomen) und Kapha (Brustraum und oberer Magen) auffallen.

Die Chinesen ordneten die Organe in den drei Wärmebereichen den drei Zungendritteln zu – so reflektiert das hintere Zungendrittel (Zungengrund) den unteren, das mittlere Zungendrittel den mittleren und das vordere Zungendrittel den oberen Wärmer. Ausgehend von der zuvor beschriebenen Parallele zu Vata-, Pitta- und Kapha-Sthana ergeben sich somit folgende Assoziationen:

- » Die Organe im Vata-Sthana wie Dickdarm, Harnblase, Nieren und Geschlechtsorgane, werden auf der Zunge im hinteren Drittel repräsentiert.
- » Die Organe im Pitta-Sthana wie Magen, Leber und Galle, werden auf der Zunge im mittleren Drittel repräsentiert.
- » Die Organe im Kapha-Sthana wie Lungen und Herz werden auf der Zunge im vorderen Drittel repräsentiert.

Die Organrepräsentation bezieht sich nicht auf die Eigenschaften und Funktionen der drei Aspekte Vata, Pitta und Kapha. So kann sich die Trockenheit von Vata im vorderen Zungendrittel und damit in Kapha-Sthana ausbreiten oder die Schleimigkeit von Kapha im hinteren Drittel des Vata-Sthana.

Nach Überprüfung anhand von mehr als zehntausend fotografisch erstellten Zungenbildern meiner Patienten kann ich heute diese Hypothese als bewährt einstufen.

VON DER ZUNGE ZUM REZEPT

Die Übertragung der diagnostischen Ergebnisse in die Rezepturenerstellung erfolgt analog zur Orientierung anhand der Pulsuntersuchung (siehe Ayurveda-Journal 2/2009) und soll hier anhand dreier Beispiele dargestellt werden.

Geschwollene feuchte Zungen mit Zahneindrücken, die wir in Mitteleuropa aufgrund der üppigen Ernährungsgewohnheiten oft vorfinden, weisen uns auf die Notwendigkeit des Einsatzes von Pflanzen mit bitterem und scharfem Geschmack zur Anregung der Agni-Funktionen hin. Eine mögliche Tee-Rezeptur könnte sein:

- » *Angelicae radix*, *Gentianae radix*, *Anisi fructus* und *Taraxaci folium* zu gleichen Teilen

Gerötete Zungen mit über den Zungenkörper verteilten erhabenen roten Punkten weisen auf die Notwendigkeit der Blutreinigung und Pitta-Reduktion hin und könnten mit folgender bitterstoff- und entzündungshemmungsorientierter Tee-Rezeptur behandelt werden:

- » *Viola tricoloris herba*, *Matricariae flos.*, *Centaurii herba* und *Millefolii herba* zu gleichen Teilen

Trockene blasse Zungen mit zahlreichen Rissen weisen auf langstehende Vata-Aggravation hin und könnten mit folgender nährend-befeuchtender und Vata-besäftigender Tee-Rezeptur behandelt werden:

- » *Althaeae radix*, *Glycyrrhiza glabra*, *Tiliae flos.* und *Foeniculi fructus* zu gleichen Teilen

Europäische Pflanzen können in Eigenschafts-Gruppen eingeteilt werden – Sie wählen somit bsp. aus einem Pool von wärmenden Pflanzen diejenigen aus, die nicht nur einer vorhandenen Kälte, sondern dem gesamten vorliegenden Zustand gerecht werden. Somit ist zurecht von einer „Kunst der Rezeptierung“ zu sprechen, die der Ayurveda und seine traditionellen Vertreter meisterlich beherrschten.

Natürlich kann aus einem einzelnen Diagnostikum wie der Zungeninspektion niemals ein vollständiges Therapiekonzept abgeleitet werden, hierzu ist die Zusammenfassung aller Untersuchungen und der ausführlichen Anamnese erforderlich – es ist jedoch möglich und nötig, die Befunde in die therapeutische Strategie einfließen zu lassen. Dieses anhand der klassischen Diagnostik orientierte strategische Vorgehen ist für den Ayurveda kennzeichnend und unterscheidet sich somit deutlich von symptomorientierter Phytotherapie nach Vademeka.