

## Zungendiagnostik

Zungendiagnostik ist ein wichtiger Grundpfeiler in der Anamnese der traditionellen chinesischen Medizin 🙏

Die Wichtigkeit kommt auch daher, da man in China bestimmte Fragen während der Anamnese traditionell nicht gestellt hat. Z.B. wäre es ein absoluter Fauxpas gewesen, eine Frau nach ihrer Menstruation zu fragen 😊

Da sind wir heute schon weiter und das gehört z.B. auch bei meiner Anamnese zur Ernährungsberatung selbstverständlich mit dazu 📝 Schließlich wollen wir ganzheitlich was verändern 🙏

Ich schaue mir aber auch immer gerne die Zungen 🗨️ meiner Klienten an. Oft bestätigen sie die Antworten, die ich im Anamnese Gespräch erhalten habe.

Die Zunge kann aber auch z.B. durch Medikamente 🙏 anders aussehen als ohne Medikamenteneinnahme. Deswegen ist die Zungendiagnostik immer auch mit etwas Vorsicht zu sehen 🙏

So aber was schaue ich mir da eigentlich genau an?

- Die Zungenfarbe (hell, rosa, rot)
- Der Zungenbelag (weiß, gelb, dick, dünn)
- Zahneindrücke?
- Gibt es Risse, Rillen, Furchen?
- Rote Punkte?
- Ist die Zunge geschwollen?

Für ein gutes Zungenbild sollte man 1-2 Stunden vorher nichts mehr Essen (nicht, dass ich den Schock meines Lebens kriege, wenn ihr davor rote Beete gegessen habt 🙏) und man sollte die Zunge bei Tageslicht betrachten 🌞

Na hab ich euch neugierig gemacht? 🙏

Ihr könnt ja mal ein paar Tage eure Zunge beobachten, gerade der Belag ändert sich auch oft sehr schnell 😊

Habt ihr Fragen zur Ernährungsberatung nach der TCM, meldet euch gerne bei mir 🙏

**Wichtig:** Die veröffentlichten Artikel sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, dienen allerdings lediglich der Information **und ersetzen in keinem Fall die Diagnose oder Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker. Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen immer an Ihren Arzt!**