

Die Zunge – Spiegel unserer Gesundheit



FEBRUAR 2, 2015

Sie ist ein mit Schleimhaut überzogener Muskelkörper der vielerlei Aufgaben hat. Die Zunge sorgt dafür, dass die Nahrung im Mund bewegt, zerkleinert, eingespeichelt und in den Rachen geschoben wird. Als Sinnesorgan tastet sie und schmeckt sie die fünf Geschmacksarten sauer, süß, salzig, bitter und herzhaft. Und wir könnten ohne sie nicht sprechen.

Sie verrät aber auch viel über unseren Gesundheitszustand. Deshalb sollten Sie sich mindestens einmal am Tag Ihre Zunge vor dem Zähneputzen im Spiegel bei Tageslicht anschauen und das am besten morgens. Gesund ist sie, wenn sie blassrot, glatt und feucht aussieht. In diesem Zustand ist sie mit einem ganz zarten weißlichen Belag überzogen, der aus Keimen, alten Schleimhautzellen und Nahrungsresten besteht.

Ist sie stark belegt, deutet das auf Gesundheitsstörungen hin. Häufig findet sich ein dicker, weißer Belag. Er ist Zeichen einer Magen-Darm-Problematik die nicht selten nach der Einnahme von Antibiotika zu finden ist. Ein weißlicher Belag nur neben der Mittellinie rechts und links kann auf eine Störung der Bauchspeicheldrüse hinweisen. Nimmt der Zungenbelag eine eher gelbliche Farbe an, kann dies auf eine Pilzinfektion hindeuten. Aber auch Galle und Leber könnten verantwortlich sein. Die deutlich rote Zunge findet sich bei Scharlach und bei ausgeprägtem Vitamin B 12-Mangel. Ein zusätzliches Brennen deutet auf eine Entzündung hin, die von zusätzlichen Krankheiten wie Diabetes, Multipler Sklerose sowie Vitaminmangel begleitet sein können. Der braune Zungenbelag kann durch Genussgifte wie Kaffee und Schwarztee verursacht sein. Eine gleichzeitige Schwellung ist ein Hinweis auf eine Nierenschwäche. Die graue Färbung ist möglicherweise durch einen Eisenmangel ausgelöst. Bei der schwarzen „Haarzunge“ ist Vorsicht geboten. Sie kann ebenfalls Reaktion auf eine Antibiotikabehandlung sein, oft findet sie sich aber auch bei einer deutliche Schwächung des Immunsystems mit ernsthafteren Krankheiten.

Nicht selten finde ich bei Patienten an den Zungenseiten Zahnabdrücke, die mit einer Schilddrüsenunterfunktion oder aber auch einer Leberschwäche einhergehen können. Viele kennen sicher auch die schmerzhaften Aphten, das sind kleine Bläschen auf der Zunge oder in der Mundschleimhaut die nach einigen Tagen wieder abheilen und als eher harmlos einzustufen sind. Bleiben Veränderungen der Zunge mehr als eine Woche unverändert, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Eine stark belegte Zunge ist auch mitverantwortlich für die Entstehung von Karies, Parodontitis sowie Mundgeruch. Daher sollte die Zungenreinigung zur täglichen Mundhygiene gehören. Verwenden Sie einen Zungenschaber, den Sie von hinten nach vorne ziehen bis keine Belagsrückstände mehr zu sehen sind. Dieses Ritual hat nicht nur gesundheitlich positive Effekte sondern erhöht auch die Empfindlichkeit der Geschmacksrezeptoren, die sich auf der Zunge befinden. Sie werden nach der Reinigung gesundes gutschmeckendes Essen noch köstlicher empfinden.