



Anleitung für morgendliche Zungenfotos (Zungendiagnose)

Für eine zuverlässige Zungendiagnose (z. B. in der Traditionellen Chinesischen Medizin) ist die Qualität der Fotos sehr wichtig, da Licht, Essen, Getränke oder Zahnpasta die Zunge deutlich verändern können.

1. Direkt nach dem Aufstehen

- Am besten noch vor dem Frühstück
- Kein Kaffee, Tee, Wasser, Rauchen oder Zähneputzen vorher

2. Gute, neutrale Beleuchtung

- Tageslicht am Fenster ist ideal
- Kein gelbes Kunstlicht und kein direktes Blitzlicht
- Gesicht zur Lichtquelle ausrichten, damit die Zunge gleichmäßig beleuchtet ist

3. Zunge natürlich herausstrecken

- Entspannt herausstrecken, nicht stark herauspressen
- Nicht zu weit herausstrecken (sonst Verfälschung der Form)
- Mund leicht geöffnet, Gesicht bleibt entspannt

4. Oberseite und Rückseite der Zunge

- **Zusätzlich zur normalen Frontaufnahme die gesamte Zungenoberfläche (Dorsalseite) dokumentieren**
 - Dies ist die klassische Zungendiagnose-Ansicht (Belag, Farbe, Form)
- **Wenn möglich auch die Zungenunterseite (Ventralseite / Rückseite) fotografieren:**
 - Zunge vorsichtig nach oben anheben
 - Kamera leicht darunter positionieren
 - Ohne starke Spannung oder Druck arbeiten

Wichtig bei der Unterseitenaufnahme:

- Gute Beleuchtung (Tageslicht von vorne oder leicht seitlich)
- Mund möglichst entspannt geöffnet halten
- Zunge nicht zu stark ziehen, um die Gefäße nicht zu verfälschen

Ziel der Unterseitenaufnahme:

- Sichtbarkeit der venösen Gefäße
- Hinweise auf Durchblutung und mögliche Stauungen (traditionell interpretiert)
- Vergleich zwischen Ober- und Unterseite

5. Kameraeinstellung

- Kamera auf Augenhöhe der Zunge halten (nicht von oben oder unten)
- Fokus auf die Zunge, nicht auf das Gesicht
- Keine Beauty-Filter oder automatische Farbkorrektur

6. Hintergrund

- Neutraler Hintergrund (z. B. weiß oder hell) ist ideal
- Keine starken Farben oder Muster im Hintergrund