

Ein 5-Minuten-Selbsttest

# Welches Dosha bringt dein Nervensystem aus dem Gleichgewicht?

Finde heraus, welcher Ayurveda-Typ du bist – und was das für deine Schmerzen, deine Energie und deinen Schlaf bedeutet.



*by Martina Kobs Metzger*

AUTORIN AYURVEDA-GENUSSCOACH UNTERNEHMERIN

[www.ayurveda-kochschule.de](http://www.ayurveda-kochschule.de)



# Willkommen

Kennst du das? Du beobachtest dich selbst und fragst dich: Warum reagiere ich so anders als andere? Warum trifft mich Stress härter? Warum hilft, was anderen hilft, bei dir nicht?

Dahinter steckt kein Versagen. Dahinter steckt dein Dosha.

Im Ayurveda beschreibt das Dosha dein individuelles Grundmuster – wie dein Körper auf Stress reagiert, was dein Nervensystem braucht und warum Fibromyalgie bei dir genau so aussieht wie sie aussieht.

Deinen Körper besser zu verstehen ist keine Wissenschaft. Es ist ein Prozess – und er beginnt mit einer einzigen Frage: Welcher Typ bin ich? Mit der Zeit wirst du immer feiner spüren, was dir guttut. Dieser Test ist dein erster Schritt.

**Dieser Test ist speziell für dich, wenn du mit Fibromyalgie oder chronischen Schmerzen lebst und endlich verstehen willst, warum dein Körper so reagiert wie er reagiert – und was wirklich hilft.**

# Warum dieser Test anders ist

Dein Körper sendet jeden Tag Signale. Welche Ernährung dir guttut. Wie viel Ruhe du wirklich brauchst. Warum Stress dich anders trifft als andere.

Im Ayurveda steckt hinter diesen Signalen dein Dosha – dein individuelles Grundmuster. Wenn du weißt, welches Dosha bei dir gerade aus dem Gleichgewicht geraten ist, kannst du gezielt gegensteuern: mit Ernährung, Routinen und kleinen Alltagsanpassungen.

Anders als klassische Dosha-Tests fragt dieser Test nicht nur nach Körpertyp – sondern danach, wie dein Nervensystem auf Stress, Schmerz und Erschöpfung reagiert. Das Ergebnis ist deshalb besonders hilfreich, wenn du mit Fibromyalgie oder chronischen Schmerzen lebst.

**In 5 Minuten weißt du, welcher Typ du bist – und was das konkret für deinen Alltag bedeutet.**

# So funktioniert der Test

Lies jede Frage durch und kreuze die Aussage an, die am besten zu dir passt – nicht wie du sein möchtest, sondern wie du dich meistens fühlst.

Pro Frage kreuzt du eine Antwort an:

- Spalte A = Vata
- Spalte B = Pitta
- Spalte C = Kapha

Am Ende zählst du, in welcher Spalte du die meisten Kreuze hast. Das ist dein dominantes Dosha.

**Tipp:** Vertrau deinem ersten Gefühl. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

## Frage 1

Wie würdest du deinen Körperbau beschreiben?

- A – Vata Eher dünn, feingliedrig oder ungewöhnlich groß. Schwach entwickelte Muskeln.
- B – Pitta Mittlere Körpergröße, mäßig bis athletisch entwickelt.
- C – Kapha Eher stämmig, großgliedrig oder gut entwickelt. Neige ich dazu, leicht zuzunehmen.

## Frage 2

Wie fühlt sich deine Haut an?

- A – Vata Eher kalt, dünn, trocken oder rau.
- B – Pitta Eher weich, warm, ölig oder rotwangig. Manchmal Sommersprossen.
- C – Kapha Eher ölig, dick, kühl und glatt.

### Frage 3

Wie ist dein Energielevel?

- A – Vata Stark schwankend – mal sehr aktiv, dann wieder erschöpft. (Bei Fibromyalgie typisch: du erkennst dich vielleicht hier)
- B – Pitta Meist konstant und zielgerichtet.
- C – Kapha Ruhig und gleichmäßig – ich brauche aber Anlauf, um in Gang zu kommen.

### Frage 4

Wie reagierst du meist auf Stress?

- A – Vata Unruhe, Sorgen, Überforderung – ich drehe innerlich auf. (Viele Frauen mit chronischen Schmerzen erkennen sich hier)
- B – Pitta Reizbarkeit, Ungeduld, Ärger – ich will die Situation kontrollieren.
- C – Kapha Rückzug, Müdigkeit, innere Schwere – ich ziehe mich zurück.

## Frage 5

Wie ist dein Schlaf?

- A – Vata Leicht und unruhig – ich wache schnell auf.
- B – Pitta Mittel – ich schlafe meist gut, wache aber manchmal auf.
- C – Kapha Tief und lang – ich könnte oft noch länger schlafen.

## Frage 6

Wie ist deine Verdauung?

- A – Vata Variabel und schwach – oft Blähungen oder Unregelmäßigkeiten.
- B – Pitta Gut und reichlich – ich bekomme schnell Hunger.
- C – Kapha Beständig aber langsam – ich brauche länger zum Verdauen.

## Frage 7

Welche Temperaturen magst du am liebsten?

- A – Vata Ich friere schnell und liebe Wärme.
- B – Pitta Mir ist oft warm – ich brauche Abkühlung.
- C – Kapha Ich komme mit Kälte gut zurecht.

## Frage 8

Wie würdest du dein Denken beschreiben?

- A – Vata Kreativ, viele Ideen – manchmal zerstreut oder sprunghaft.
- B – Pitta Klar, strukturiert, zielorientiert.
- C – Kapha Ruhig, bedächtig, gründlich – ich denke lieber länger nach.

## Frage 9

Welche Emotion zeigt sich bei dir am häufigsten?

- A – Vata Ängstlichkeit oder Unsicherheit.
- B – Pitta Frustration oder Ärger.
- C – Kapha Traurigkeit oder Antriebslosigkeit.

## Frage 10

Wie ist dein Bewegungsverhalten?

- A – Vata Sprunghaft und unregelmäßig – manchmal sehr aktiv, dann wieder gar nicht.
- B – Pitta Ich trainiere gern intensiv – manchmal sogar zu viel.
- C – Kapha Ich bewege mich lieber ruhig und moderat.

## Frage 11

Wie ist dein Hunger?

- A – Vata Unregelmäßig – manchmal vergesse ich zu essen.
- B – Pitta Stark und regelmäßig – ich brauche meine Mahlzeiten.
- C – Kapha Mäßig – ich kann auch Mahlzeiten auslassen.

## Frage 12

Wie gehst du mit Veränderungen um?

- A – Vata Ich fühle mich schnell überfordert.
- B – Pitta Ich versuche, die Situation zu kontrollieren.
- C – Kapha Ich halte gern an Gewohntem fest.

# Dein Ergebnis

Zähle jetzt deine Kreuze zusammen:

- Summe A – Vata: \_\_\_
- Summe B – Pitta: \_\_\_
- Summe C – Kapha: \_\_\_

Die höchste Zahl zeigt dein dominantes Dosha.

Bei zwei gleich hohen Werten: Du bist ein Doppel-Typ – zum Beispiel Vata-Pitta. Das ist häufig und normal.

Lies beide Auswertungen auf den nächsten Seiten.

# Dein Typ: Vata

Dein Nervensystem reagiert auf Stress mit Unruhe, Zerstreuung und Erschöpfung. Du bist sensibel, kreativ und beweglich – aber wenn Vata aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das in Schlafproblemen, Schmerzverstärkung, innerer Anspannung und Energietiefs.

**Was dir jetzt hilft:** Wärme, Regelmäßigkeit und erdende Ernährung. Warme Mahlzeiten zu festen Zeiten, wärmende Gewürze wie Ingwer und Kumin, und ein ruhiger Tagesrhythmus – das beruhigt dein Vata und stabilisiert dein Nervensystem.

**Genau das lernst du im Kurs „Gesund schlemmen mit Ayurveda“ – oder wir schauen es uns gemeinsam im Erstgespräch an.**

# Dein Typ: Pitta

Dein Nervensystem reagiert auf Stress mit Reizbarkeit, innerem Druck und Überaktivierung. Du bist zielgerichtet, klar und ausdauernd – aber wenn Pitta aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das in Entzündungsreaktionen, Hitzegefühlen, Ungeduld und Schlafunterbrechungen.

**Was dir jetzt hilft:** Kühlende, entzündungshemmende Ernährung und bewusste Pausen. Bittere Gemüsesorten, Koriander, Fenchel und regelmäßige Ruhezeiten – das kühlt dein Pitta und bringt dein Nervensystem zurück ins Gleichgewicht.

**Welche Gewürze und Mahlzeiten dabei konkret helfen, zeige ich dir im Kurs „Gesund schlemmen mit Ayurveda“.**

# Dein Typ: Kapha

Dein Nervensystem reagiert auf Stress mit Rückzug, innerer Schwere und Antriebslosigkeit. Du bist stabil, geduldig und ausdauernd – aber wenn Kapha aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das in Müdigkeit, Schwere, Motivationstiefs und verlangsamter Verdauung.

**Was dir jetzt hilft:** Wärmende, belebende Ernährung und leichte Bewegungsrituale. Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Ingwer, leichte und warme Mahlzeiten, und etwas Bewegung am Morgen – das belebt dein Kapha und gibt dir wieder Energie für den Tag.

**Wie du deinen Alltag damit sanft umstrukturierst, lernst du im Kurs „Gesund schlemmen mit Ayurveda“.**

# Dein nächster Schritt

KOSTENLOSES  
ERSTGESPRÄCH  
BUCHEN

In 30 Minuten – konkret, persönlich,  
auf deinen Dosha-Typ abgestimmt.

ZUM KURS:  
GESUND SCHLEMMEN MIT  
AYURVEDA

Ernährung, Gewürze und Alltagsrituale –  
passend zu deinem Typ.

# Über mich




Martina Kobs-Metzger

Ayurveda Ernährungs- & Gesundheitsberaterin, Autorin,  
Inhaberin der Ayurveda Kochschule Cuisine Vitale

Ich kenne Fibromyalgie aus eigener Erfahrung. Vor über 20 Jahren war ich selbst betroffen – erschöpft, schmerzgeplagt, auf der Suche nach einem Weg. Ayurveda hat mir geholfen, meinen Körper wieder zu stabilisieren. Heute bin ich schmerzfrei. Mit 30 Jahren Erfahrung in Ayurveda-Ernährung, Kochen und Selbstanwendungen begleite ich Frauen dabei, sanft mehr Stabilität, Selbstregulation und Lebensqualität zu entwickeln.

*by Martina Kobs-Metzger*

Kontaktiere mich  
gerne unter 

[Gespräch buchen](#)

# Urheberrechte

---

**Urheberrechte © [2026] [ Martina Kobs-Metzger ]  
Ayurveda Kochschule Cuisine Vitale • Rickertsweiler 3 •  
88699 Frickingen • [www.ayurveda-kochschule.de](http://www.ayurveda-kochschule.de)**



*Gesundheit im Gepäck!*