

Ein 3-Schritte-Morgenroutine-Guide

Die 10-Minuten Ayurveda-Morgenformel für Frauen mit Fibromyalgie und Erschöpfung



by Martina Kobs Metzger

AUTORIN AYURVEDA-GENUSSCOACH UNTERNEHMERIN

www.ayurveda-kochschule.de



Willkommen

Kennst du das? Du wachst auf – und dein Körper fühlt sich an, als hätte die Nacht nicht gereicht. Schmerzen, Schwere, innere Unruhe. Und der Tag hat noch nicht mal angefangen.

Genau dieser Moment lässt sich verändern. Nicht mit großen Umstellungen. Mit drei Schritten, die du heute Morgen ausprobieren kannst.

Die meisten Tipps bei Fibromyalgie empfehlen Bewegung und Aktivierung am Morgen. Dein Nervensystem braucht das Gegenteil: Wärme, Langsamkeit, Sicherheit.

Dieser Guide ist speziell für dich, wenn du mit Fibromyalgie oder Erschöpfung lebst und morgens einen Neustart brauchst – der deinen Körper nicht überfordert.

Warum eine Morgenroutine so wichtig ist

Gerade bei Fibromyalgie oder Erschöpfung spielt dein Nervensystem eine zentrale Rolle. Es springt morgens schnell in den Überlebensmodus – noch bevor du aufgestanden bist. Ein ruhiger, warmer, vorhersehbarer Start signalisiert deinem Körper: Ich bin sicher. Eine Voraussetzung dafür, dass Schmerz sich regulieren kann.

Ein ruhiger Start:

- beruhigt dein Nervensystem
- reduziert Stressreaktionen
- verteilt deine Energie gleichmäßiger
- lindert Schmerzen sanft

Vorher → Nachher: Statt bleierner Müdigkeit und Schmerzen erlebst du leichtere, ruhigere Morgen und mehr Energie für den Tag.

Nach vier Wochen mit dieser Routine berichten viele Frauen: Der Morgen fühlt sich handhabbarer an. Nicht schmerzfrei von einem Tag auf den anderen – aber deutlich leichter.

Deine 3-Schritte- Morgenroutine (10 Minuten)

01

Warmes Wasser – 1 Glas (ca. 30 Sek.)



Trinke morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser. Das aktiviert deine Verdauung sanft, unterstützt deinen Stoffwechsel und weckt deinen Körper behutsam.

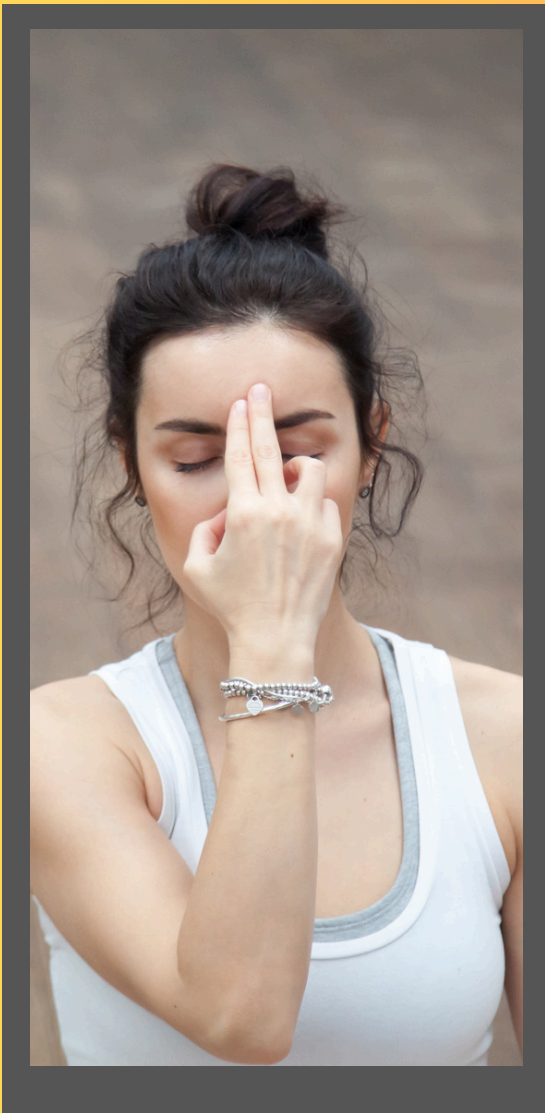
Tipp: Das Wasser sollte warm sein – nicht heiß, nicht kalt.

Kaltes Wasser am Morgen kostet deinen Körper Energie, die er noch nicht hat.

Deine 3-Schritte- Morgenroutine (10 Minuten)

02

Bewusste Atmung – 2 Minuten

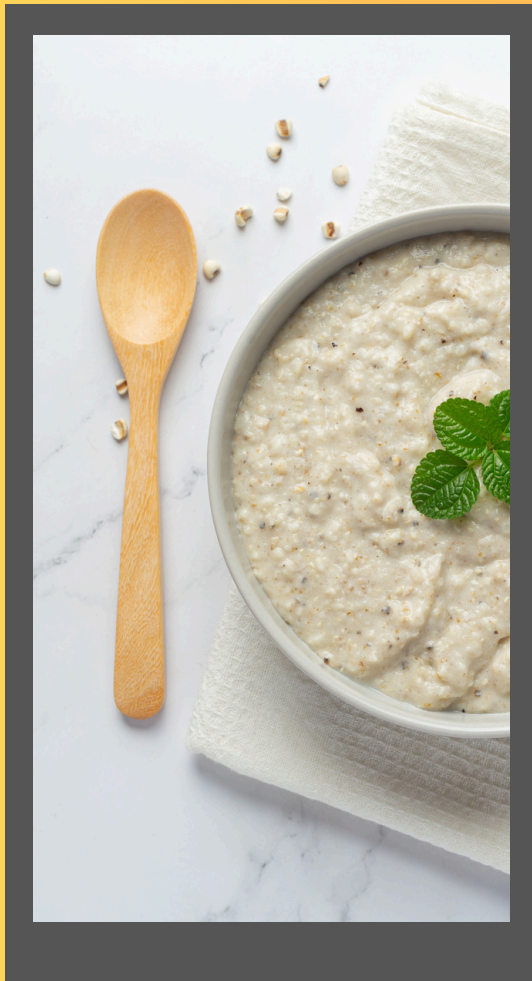


- Setze dich ruhig hin.
- Hand auf Bauch oder Herz.
- 4 Sekunden einatmen – kurz halten – 6 Sekunden ausatmen.
- Die längere Ausatmung beruhigt deinen Vagusnerv.
- Zwei Minuten reichen.

Deine 3-Schritte- Morgenroutine (10 Minuten)

03

Wärme für den Körper – 5 Minuten



Frühstück warm
oder wärmender
Tee:

- Porridge
- Gewürztee
- Apfelkompott

Wärme stabilisiert
deinen Körper und
unterstützt deine
Verdauung. Nicht
kalt, nicht roh –
dein Körper braucht
Wärme, um
anzukommen.

**Quick-Win: Nach 10 Minuten fühlst du
Ruhe, Stabilität und spürst deine Energie.**

Finde dein Dosha

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress, Ernährung und Belastung. Was dein Nervensystem morgens aus dem Gleichgewicht bringt, ist bei dir anders als bei der Frau nebenan.

Im Ayurveda zeigen die Doshas, welches Muster bei dir dominiert – und wie dein Körper am besten stabilisiert wird.

Diese Morgenroutine ist ein erster Schritt. Was bei dir persönlich aus dem Gleichgewicht geraten ist, zeigt dir der Dosha-Test.

Dosha-Test → Jetzt herausfinden, welches Dosha mein Nervensystem belastet.

Du bekommst deine persönliche Auswertung per E-Mail – mit konkreten nächsten Schritten, die zu deinem Typ passen.

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 und Energie zurückzugewinnen. Heute bin ich schmerzfrei. Mit 30 Jahren Erfahrung in Ayurveda-Ernährung 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**



Gesundheit im Gepäck!