



30-Pflanzen-Challenge:

Pflanzlich essen für eine gesunde Darmflora

Lass deinen Darm 7 Tage lang von der Kraft pflanzlicher Lebensmittel profitieren! In dieser Challenge ernährst du dich bewusst über eine Woche von 30 verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln und legst deinen Fokus auf frisches Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und pflanzliche Fette. Ziel ist es, dein Darmmikrobiom vielfältig und stark zu machen, die Verdauung zu beruhigen und dein Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Mitmachen lohnt sich, weil du:

- deinen Darm langfristig „trainierst“,
- Entzündungstendenzen durch ballaststoffreiche, pflanzliche Kost milderst,
- deine Energie und Stimmung stabilisierst,
- und dir bewusst beweist, wie gut pflanzliche Ernährung deinem Körper tun kann.

Du musst nicht perfekt sein – es geht um Bewusstheit, Schritt für Schritt mehr Natur an deinen Teller zu bringen.

Starte deine 30-Tage-Challenge jetzt und erlebe, wie sich dein Darm, dein Körpergefühl und deine Lebensqualität verändern können!

Viel Freude und Erfolg!
Deine Kirsten Sander



30-Pflanzen-Challenge



DATUM _____

GEMÜSE

- _____
- _____
- _____
- _____

OBST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WASSER



STIMMUNGSBAROMETER



KRÄUTER

- _____
- _____
- _____
- _____

naturheilpraxis
sander



NEUE GEWOHNHEIT

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ABGELEGENE GEWOHNHEIT

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

30-Pflanzen-Challenge



DATUM 20.04.2026

GEMÜSE

- Paprika
- Tomate
- Gurke
- Kartoffel

Beispiel

OBST

- Weintrauben
- Blaubeeren
- _____
- _____
- _____

WASSER



STIMMUNGSBAROMETER



KRÄUTER

- Basilikum
- Ingwer
- _____
- _____

naturheilpraxis
sander



NEUE GEWOHNHEIT

- Morgens Kräutertee
- Spaziergang in der Mittagspause
- _____
- _____
- _____

ABGELEGENE GEWOHNHEIT

- weniger Kaffee
- _____
- _____
- _____
- _____