Ein neuer Ernährungstrend macht Furore – und diesmal geht es nicht um Verzicht, Kalorienzählen oder Detox-Kuren. Sondern um Vielfalt. Genauer darum: jede Woche 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen. Klingt machbar? Ist es auch. Und das Beste: Dein Darm wird’s dir danken.

Bunt ist besser

Wer sich pflanzenreich und abwechslungsreich ernährt, fördert eine größere Vielfalt an nützlichen Bakterien im Darm. Und genau darin liegt das Geheimnis: Je vielfältiger unser Mikrobiom, desto stabiler unser Immunsystem, desto besser unser Stoffwechsel – und desto seltener stehen wir krank auf.

Es ist, als würde man in einem Garten nicht nur Rosen züchten, sondern auch Kräuter, Gemüse und Beeren – je vielfältiger das Beet, desto gesünder der Boden. Oder in unserem Fall: der Darm.

Was zählt?

Pflanze ist nicht gleich Pflanze – in diesem Fall zählt aber sogar fast alles, was aus der Natur kommt. Darunter:

- Gemüse und Obst
- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen
- Nüsse und Samen
- Kräuter und Gewürze
- Dunkle Schokolade (ja, wirklich!)
- Kaffee – wer hätte das gedacht?

Der Trick ist: Jede Sorte zählt nur einmal pro Woche. Also nicht siebenmal Brokkoli, sondern Brokkoli, Spinat, Tomaten, Karotten… du verstehst das Prinzip.

Und wie klappt das im Alltag?

Ziemlich gut. Hier ein paar clevere Ideen:

Frühstück:
Ein Müsli mit Haferflocken, Leinsamen, Walnüssen, Apfelstücken, Banane und Beeren bringt dich schon auf sechs oder mehr Pflanzenarten – direkt am Morgen.

Mittagessen:
Ein großer Salat mit Rucola, Kichererbsen, Tomaten, Gurke, roten Zwiebeln und ein paar Kräutern oben drauf – läuft.

Abendessen:
Eine Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini, Pilzen, Süßkartoffeln, dazu Reis oder Quinoa – plus ein würziger Dip mit Koriander und Chili. Zack, wieder fünf Pflanzenpunkte.

Snacks:
Eine Handvoll Mandeln, ein Apfel, ein Stück dunkle Schokolade – easy.

Man muss nicht alles umkrempeln. Es reicht, die Auswahl bewusst zu erweitern. Am Anfang hilft es, eine Liste zu führen. Und ja, manchmal entdeckt man dabei auch völlig neue Lieblingszutaten.

Ist das wirklich gesund – oder nur ein Hype?

Natürlich ist es kein Zaubertrick. Aber Studien zeigen, dass Menschen, die viele verschiedene Pflanzen essen, messbar gesünder sind. Sie haben eine bessere Verdauung, seltener chronische Entzündungen, mehr Energie – und oft auch eine bessere Stimmung.

Und Hand aufs Herz: Wann hast du zuletzt etwas für deine Darmbakterien getan?

So wirst du zum Pflanzen-Profi

Hier ein paar Tricks, wie du auf deine 30 Pflanzen kommst:

- Kaufe bunte Gemüsemischungen – idealerweise saisonal und regional.
- Verwende Kräuter und Gewürze großzügig – nicht nur als Deko.
- Kombiniere verschiedene Getreidesorten – z. B. Hirse, Quinoa, Vollkornreis.
- Tausche mal aus: Statt Brot zum Abendessen eine Linsensuppe mit frischem Koriander.
- Sag ja zu fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi, Sauerkraut oder Kombucha.

Du musst kein Sternekoch sein. Du brauchst nur Lust auf Vielfalt – und ein bisschen Neugier.

Und was, wenn’s mal nicht klappt?

Kein Stress. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Richtung. 25 Pflanzen sind besser als 10 – und nächste Woche schaffst du vielleicht schon 28. Viele merken nach wenigen Wochen: Sie fühlen sich fitter, schlafen besser, sind weniger aufgebläht.

Und hey, ein bisschen spielerisch darf’s auch sein. Warum nicht ein kleines Familien- oder WG-Spiel daraus machen? Wer in der Woche mehr Pflanzenpunkte sammelt, kocht am Wochenende für alle.

Probier’s aus – dein Darm wird feiern!

Die 30-Pflanzen-Regel ist kein Diätplan. Sie ist eine Einladung zu mehr Abwechslung, mehr Geschmack, mehr Lebensfreude auf dem Teller. Statt Verzicht setzt sie auf Entdeckungslust. Und manchmal reicht schon ein frischer Bund Koriander, um ein ganz neues Kapitel in deiner Ernährung aufzuschlagen.

Von C. Hatty