



<http://www.fid-gesundheitswissen.de/geruempel-behindert-ihr-gehirn/103016261/#kommentar>

Gerümpel behindert Ihr Gehirn

[Sylvia Schneider](#), [Naturmedizin aktuell](#) vom 02.12.2009 06:00

Kennen Sie den Schlaraffenland-Effekt? Viele Menschen leiden darunter: Sie haben von allem zu viel. Zu viel Kleidung, zu viele Schuhe, zu viel Technik, zu viele unnütze Haushaltsgeräte, zu viele nicht mehr brauchbare Vorräte, zu viele Sammlungen (etwa Eulen, Hasen und Elefanten in allen Bau- und Spielarten!!!) - kurz zu viel Gerümpel. Das raubt Ihnen Zeit und Nerven, macht sie am Ende unzufrieden und krank. Gerümpel behindert Sie vor allem auch geistig.

Ihr Zuhause ist der äußere Ausdruck dessen, was in Ihrem Innern vorgeht. Wer äußerlich in Umordnung lebt, ist auch innerlich nicht geordnet. Das kostet viel Lebensenergie. Viele Menschen sagen, dass ihnen die Zeit zum Aufräumen fehlt. Das mag angesichts der vielfältigen Anforderungen des Alltags und des lärmenden Konsums sogar stimmen beziehungsweise so erscheinen. Doch wenn Sie sich einmal dazu durchringen, in Ihrem Umfeld Klarschiff zu machen, wird Ihnen rasch deutlich werden, wie viel Zeit und Nerverei Sie sparen, wenn Sie einmal Klarheit schaffen. Denn Gerümpel erhöht Ihren Platzbedarf sowie Ihren Aufräum- und Putzaufwand, setzt Sie damit unnötig unter Druck. Zudem sorgt Unordnung dafür, dass Sie ständig etwas suchen, was Ihnen wiederum die Zeit stiehlt.

Am Ende können Luft und Lebensenergie nicht mehr frei zirkulieren. Ihr Gerümpel schnürt Ihnen den Atem ab und behindert klares Denken. Wenn Sie anfangen, über das Gerümpel in Ihrem Umfeld nachzudenken, verändern Sie auf lange Sicht fast zwangsläufig auch Ihr Verhalten zum Positiven.

Bleiben Sie natürlich gesund!

Ihre Sylvia Schneider