

Freitag, den 02.01.2026

In der Nacht bis zum Mittag wird Schneefall und dichte Bewölkung erwartet. Am Nachmittag lockern die Wolken etwas auf. Die Wolken verdecken ganztags die Sonne. Es wird ein hohes Niederschlagsrisiko um die 70% erwartet. Die Temperaturen erreichen Tageshöchstwerte um -2 °C. Am Freitag weht eine mäßige Brise.

Was bewirkt die Geh Meditation  
Nach 1 Minute wird die Atmung schon entschleunigt  
Nach 2 Minuten beruhigen sich die Gedanken  
Nach 4 Minuten wird die Haltung besser  
Nach 5 Minuten wird der Cortisolspiegel gesenkt  
Nach 8 Minuten steigt die Laune  
Nach 15 Minuten wird der Blutdruck gesenkt  
Nach 20 Minuten wird die Verdauung angeregt  
Nach 30 Minuten sinkt der Blutzuckerspiegel

Kondenswasser an den Scheiben?  
Kann probelmatisch werden. Es kann sich Schimmel in Lai-bungen und Rahmen bilden. Deshalb sofort abwischen und Stoßlüften Ideale Luftfeuchtigkeit in Räumen sind 60%

Schmerzstiller Endorphin  
Lindert Schmerzen und wird ausgeschüttet, wenn wir:  
scharfe Gerichte essen  
beim Seilhüpfen außer Atem kommen  
eiskalt duschen  
in der Sonnen spazieren gehen  
dunkle Schokolade essen  
eine witzige Komödie schauen  
ein Duschgel mit Zitronenduft benutzen

Wußtet Ihr auch schon...  
Wie die Bienen den Winter verbringen? Sie bilden im Bienenstock eine „Wintertraube“. Die Tiere im Inneren bewegen ständig ihre Flugmuskeln, heizen so der Königin in der Mitte ein.

Jetzt kann jeder den Gletscher beobachten.  
Weltweit schmelzen die Gletscher infolge des Klimawandels. Ein Team der Universität Erlangen-Nürnberg hat ein Internetportal aufgebaut, das die Bewegungen von Gletschern für jeden sichtbar macht.



Vereinfachte Rücknahme:  
Seit einiger Zeit sind Supermärkte, Lebensmittel-discounter und Drogeriemärkte dazu verpflichtet, alte Elektrogeräte anzunehmen. Zurückgegeben kann alles bis zu einer Länge von 25 cm.

Was ist das?

Der buschige Schwanz ist mehr als nur ein Aufputz, beim Klettern hilft er das Gleichgewicht zu halten, bei waghalsigen, bis zu 5 m weiten Sprüngen dient er als Steuerruder und in kalten Nächten wärmt er wie eine Bettdecke, er erregt Aufsehen, wenn er wedelt oder gar zittert. Hier die Lösung von hinten gelesen: „lztakhciO“

Naa sauber:

Wer seine Kleidung mit 30 statt mit 40 Grad wäscht, spart viel Strom- und viel Geld. Sauber wird's genauso, moderne Waschmittel reinigen ab 20 Grad Wassertemperatur. Bei Kaltwäsche können sich mit der Zeit aber Keime in der Trommel festsetzen. Daher einmal im Monat 60 Grad Programm einschalten.

**Unser Animationsprogramm für heute:**  
\* 16.00 Uhr Stallzeit  
danach Stallmeisterdiplomverleih bei allen Kinder mit Abreise SA-SO ab 3 Stempel

Paulas Stockbrot:  
1 Kg Kartoffelbrotmehl  
2 EL Brotgewürzmischung und Salz nach Belieben  
3 EL Honig, oder Zucker  
7 EL Olivenöl und nötige Menge Wasser  
Alles auf einmal mit der Küchenmaschine durchkneten

Tierisch, tierisch: Ein Schaf  
Mehr als 50 Gesichter können sich Schafe merken. eine Gabe, mit der mancher Mensch Probleme hat. So klappt es besser: Gesicht genau ansehen, während sich Ihnen die Person vorstellt, dabei Assoziationskette bilden, z. B. Frau  
Moosbach streift durch den Wald zu einem Bach.  
Je lebendiger, desto besser.

Für Gäste die am Samstag und Sonntag abreisen.

**Liebe Gäste, wie die Zeit vergeht,  
die Abreise naht.  
Wir würden gerne die Endabrechnung mit  
Euch heute schon begleichen nach der Stallzeit  
in der Stallküche**

Bitte die Brötchen heute bis 11 Uhr,  
für morgen bestellen.

**Achtung: die Brötchen am Samstag kommen  
evtl. erst ab 8 Uhr**

**Bitte den Wellnessbag mit Handtücher  
mitbringen und abgeben.**

**Wir müssen uns auch nach  
Eurer Abreisezeit erkundigen- wegen der  
Planung der Reinigungskräfte.**

**Um auch den nächsten Gästen die Fewo  
pünktlich übergeben zu können, bitten wir  
Euch die Fewo bis 9.30 Uhr zu verlassen.**

**Bitte die Staubsauger zurückbringen, ebenso  
geliehenes Geschirr anderer Fewos.**

**Auch bitten wir bei Eurer der Abreise  
weiterhin den Müll zu trennen, Papier kommt  
in die Papiertonne und Lebensmittelreste in  
die Biotonne. Restmüll in die graue Tonne.**

**Bitte kontrolliert, ob Ihr auch alle Eure Sachen  
wieder eingepackt habt. Wir senden nur  
Wertsachen, wie Handy, Schmuck oder  
Schlüssel.**

**Bei Vorkasse über Paypal-freunde zurück.  
Päckchen bis 2 KG 15 €  
Pakete bis 15 KG 30 €  
Bitte etwas Geduld einplanen.**

**Bitte bei der Abreise den Schlüssel an der Tür  
stecken lassen.**

**Auszug aus der Hausordnung:  
Sollte die Fewo nicht besenrein übergeben werden,  
entstehen zusätzliche Kosten von 80 Euro. Das gilt auch  
für die Umstellung von Möbel, wie Bett, Couch,  
Matratzentausch und schmutziges Geschirr.**

**Pauschal 30 Euro für nicht angegebene  
kaputtes Geschirr und zurückgelassener Abfall.**

**Kleine Info: die nächste Morgenpost kommt am  
Montag wieder.**

Wir würden uns über Eure Weiterempfehlung freuen. Gerne könnt Ihr mehrere Hausprospekte und Flyer für Eure Freunde, Bekannte, oder Kindergarten mitnehmen.

Besonders freuen würden wir uns über ein „Gefällt mir“ auf Facebook oder Instagram. Über eine positive Bewertung in Holidaycheck auch.

Vielen Dank für die Zusammenarbeit und bis heute Abend.

Paula von Paulas Bauernhof

**Was der Ingwer alles kann:**  
Ingwer hilft bei Magen-Darm-Beschwerden. Ingwer beugt vor und hilft bei Übelkeit und Erbrechen, auch bei Reise-krankheit, in der Schwangerschaft und nach Operationen. Krampflösend und entzündungshemmend. Gleichzeitig weckt er den Appetit. Er hilft die Scharfstoffe bei Kopfweh zu lindern, hilft die Atemwege zu befreien. Er soll eine antivirale Wirkung haben. Neue Studien deuten darauf hin, dass er sogar Krebs vorbeugen kann.