



66

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 154 Hundepullis & Katzenschals – Kreatives von Gabi Angele
- 158 Zu Besuch bei der Autorin Brigitte Lebioda
- 164 Gewaltfreie Kommunikation
- 168 Musik im Mittelpunkt – die Musikakademie in Marktoberdorf



84

Bewegung & Freizeit

- 8 Panorama Wandertipp »Kapfwaldrunde«
- 38 Skilangläuferin Nicole Fessel
- 98 Der Miniaturweihnachtsmarkt von Anita Merkt
- 100 Weihnachtsmarkttermine
- 102 Märchenhafter Weihnachtsmarkt in Neuburg an der Kammel
- 194 Termine

Gesundheit & Wellness

- 78 Zucker & Zuckeralternativen
- 80 Alternativ süßen mit Stevia und Birkenzucker
- 84 Weihnachten mal anders backen
- 180 Körner und Kerne – wohltuende Wärme aus der Natur
- 186 Fit durch den Winter – praktische Tipps für die kalte Jahreszeit



124

Haus & Technik

- 172 Geräuschemacher Joo Fürst aus Arlesried
- 176 Ordnung zum Wohlfühlen
- 190 Leben am Strom – Gesunder Schlaf, gesundes Leben



22



102



180

Mode, Wohnen & Dekoration

- 18 Perlen – Zauber der Meere
- 22 Gestrickter Schmuck von Ursel Bopp
- 48 Naturgeschenke zur Adventszeit
- 54 Häkelborte mit wilden Hirschen
- 60 Kreative Holz-Faden-Sterne
- 124 Tafelfreuden im Silberkleid
- 128 Gewürzanhänger zur Weihnachtszeit
- 146 Wollig warme Wintermode

Natur, Garten & Tiere

- 14 Der Wolf – ein alter, neuer Nachbar!
- 88 Honigduft und Kerzenschein
- 91 Kräuterkerzen mit Christian und Roswitha Ganseneder
- 108 Der Weihnachtskaktus – wie zu Omas Zeiten
- 112 Garten-Praxis-Tipp für November/Dezember

Kochen, Küche & Gäste

- 28 Rezepte mit Orange – Köstlichkeiten des Winters
- 70 Auf die Plätzchen, fertig, los!
- 75 Plätzchen- und Pralinenbackkurs
- 76 Adelindes Backtipps: Magenbrot mit Gelinggarantie
- 116 Fruchtiges Weihnachtsmenü zum Feste
- 132 Einladung zum Weihnachtskaffee
- 138 Fondue – perfekt für gesellige Abende

Kultur, Brauchtum & Termine

- 42 Blütenpracht zu Hl. Abend
- 44 Bärbeletreiben im Allgäu
- 56 Christbaumschmuck von Monika Immler
- 66 Krippenkunst aus dem Günztal
- 94 In der Schaubrennerei Fink aus Opfenbach

