



82



64



90



40



110



168

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 40 Die Mädels von der Fallmühle
- 48 Geheimer Schatz: die Schokoladenmanufaktur in Meersburg
- 64 Die Rockmacherin vom Ammersee
- 126 Orientalischer Tanz – ein Hauch aus 1001 Nacht
- 132 Zuhören verzaubert – Julia Krusch erzählt Märchen
- 138 Perlendrehen ist ein Spiel mit der Temperatur
- 142 Schauspielkunst mit Fingerspitzengefühl – Karin Kresser hat in Lindau die Fäden in der Hand

## Bewegung & Freizeit

- 8 Hoch, höher, Nebelhorn
- 18 Eiskalte Leidenschaften – auf Skitour unterwegs
- 22 Die Ehenbichler-Alm ist ein wahrer Geheimtipp im Außerfern
- 44 Whisky ist flüssiges Sonnenlicht
- 47 Die Welt der edlen Brände – exklusives Whisky-Seminar
- 94 Sabine und Christoph wagen die Rückkehr auf Ski
- 106 »He-Du-Hee« – der Gaudiwurm von Marktoberdorf
- 116 Hexen, Henker und Gespenster – bei der Gruselführung in Memmingen lernt man das Fürchten kennen
- 146 Ganz besondere Flötentöne

Mitmachen!

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 58 Wie das Silber glänzt!
- 60 Deko-Liebe: Ideen für Tisch und Tafel
- 70 Für kalte Wintertage – kuschelige Stricktippis
- 150 Betten zum Wohlfühlen
- 152 Das gerettete Haus
- 158 Schöner wohnen mit Licht und Farben
- 160 Basteln mit Holz

## Natur, Garten & Tiere

- 14 Auf der Zugspitz-Wetterwarte
- 78 Entdecken Sie die Vielfalt alter Gemüsearten

## Kochen, Küche & Gäste

- 26 Suppenglück und Seelenwärmer
- 30 Griefskram
- 36 Kochen mit Genuss
- 54 Ein süßes Stück vom Schokoglück
- 81 Gemeinsam kochen mit der »Die Allgäuerin« **Mitmachen!**
- 82 Gemüse ABC: Wissenswertes über heimisches Wintergemüse
- 84 Wintergemüse neu entdeckt
- 110 Kein Fasching ohne Schmalzgebäck
- 112 Adelindes Backtipps
- 194 Tipps und Tricks für Küche und Haushalt

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 74 Bei Karolina und Franz Greber im Westallgäu entsteht ein Filzhut
- 90 Auf dem Karatsbichl – die Geschichte des Skifahrens
- 98 D' Schalengga Föhla vo Pfronta
- 102 Butzelarva aus Bad Hindelang
- 114 Der Wolperdinger – Huimatg'schichtla zum Träumen ...
- 118 Martin Tretter ist Kunstschmied aus Leidenschaft
- 122 Mystische Funkenfeuer
- 180 Wo ist was los? – Menschen, Märkte und Termine
- 186 Aktuelles aus der Region

## Gesundheit & Wellness

- 162 Die Kunst des Seifensiedens
- 165 Spitzwegerich – der König des Weges
- 168 Winterzeit ist Saunazeit: Schwitzen und Wohlfühlen
- 172 Altbewährte Hausmittel aus Omas Zeiten
- 176 Schonende Operationen dank Minimal Invasiver Chirurgie



14



122



162



8



44



98