



8

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 60 Das Ehepaar Huchler sammelt Krippen
- 68 Andrea Hilles Torten sind genauso verrückt wie ihr Leben
- 120 Sieglinde Heumos sammelt Christbaumkugeln

## Bewegung & Freizeit

- 8 Ein Besuch im Allgäuer Eistobel in Maierhöfen
- 14 Schneeschuhtour zu den Zwei Hörnern bei Immenstadt
- 74 Die Ehrenpräsidentin des spanischen Pfeifenraucherclubs ist 86 Jahre alt

## Gesundheit & Wellness

- 94 Kräuterstempel zum Selbermachen *Mit Verlosung*
- 158 Aromatogramm gegen bakterielle Infektionen
- 162 Das Leben ein Geschenk? – ein Denkanstoß
- 166 Senkung und Vorfall der Gebärmutter



98

## Mode, Wohnen & Dekoration

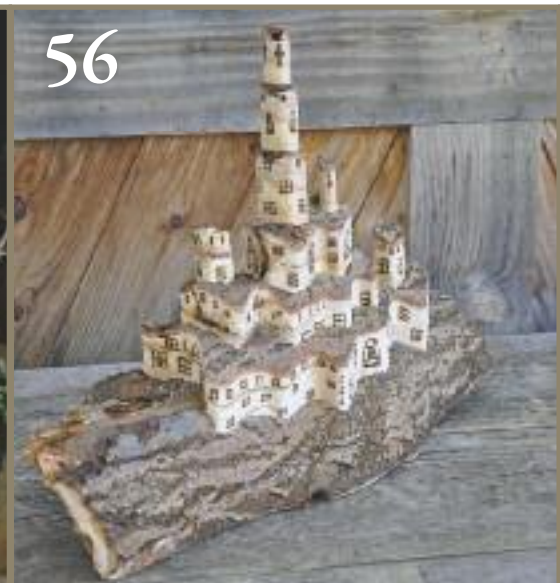
- 20 Mode (fast) wie zum Ursprung des Skilaufs
- 42 Von der Umwelt inspiriert
- 66 Gedeckte Farben für kalte Tage
- 88 Auf dem Weg zum eigenen Dirndl – Die Schürze
- 98 Der Grundofen erlebt sein Comeback
- 104 Etwas andere Deko zur Weihnachtszeit
- 114 Ein weihnachtliches Sammelsurium
- 124 Mit dieser Deko kann das Fest kommen
- 140 Ein Engel an der Tür und andere einladende Deko-Ideen
- 146 Ein traumhafter Walkjanker zum Selbermachen *Mitmachen!*



108



152 114



56



## Natur, Garten & Tiere

- 56 Bernhard Zandt baut Zauberschlösser aus Holz
- 92 Garten-Praxis im November & Dezember
- 152 Andrea Bär-Kirchmann massiert mit Nagelfluhsteinen
- 170 Glücklich auf drei Beinen

## Kochen, Küche & Gäste

- 22 Schokolade macht glücklich
- 28 Ob schwarz oder rot - Wintergemüse ist bunt und vitaminreich
- 33 Wissensschatz Gewürze: Muskat
- 34 Nachbarsgruß: Weißkohlauflauf aus Dithmarschen
- 36 Verrückt nach Trüffel
- 52 Hmm, ein Knusperhäuschen zum Reinbeißen
- 82 Herzhafte Snacks als Plätzchen-Alternative
- 87 Gemeinsam Wintergrillen bei Holz Kern **Mitmachen!**
- 108 Das Allgäu backt zur Weihnachtszeit
- 113 Plätzchen- und Pralinen-Backkurs – das Backerlebnis **Mitmachen!**
- 132 Geschenke aus der Küche

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 46 Weihnachtsmarkttermine
- 48 Ein beliebter Adventskranz zum Selbst-Gestalten
- 74 Im »Löwen« versteckt sich eine Bergbrennerei
- 176 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten **Mit Verlosung**
- 174 Aktuelles aus der Region
- 178 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 180 Schaufenster
- 175 Bezugsquellen
- 186 Impressum, Ausblick
- 184 Rätselspaß



124



94



28



124



52



14