



50

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 36 In der Hammerschmiede von Albert Scholl in Hindelang
- 74 UhrmacherIn – ein mittlerweile selten gewordener Handwerksberuf
- 104 Familienforschung – Die Suche nach den eigenen Wurzeln
- 110 Hand in Hand ins neue Jahr
- 168 »Der bunte Kreis« – Verein zur Familiennachsorge feiert 10-Jähriges
- 188 Recht im Alltag
- 192 Eltern am Puls der Zeit – Vom Greifen zur Welterfahrung
- 194 Maxi & Mo und der Vogelfutterbaum
- 196 Kinderideen: Vogelfutter selbst gemacht



17

## Gesundheit, Wellness & Reisen

- 155 Beckenboden – Die Kraft von innen
- 156 Trotz Hörschädigung meistern die Zwillinge Carina und Melanie ihren Alltag
- 162 Tierische Therapeuten auf dem Risthof
- 172 Regine Sauter singt für den Erhalt des Augenlichts



68

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 20 Lieblicher Winterzauber für Ihren Garten
- 48 Der etwas andere Adventskalender
- 80 Töpfern ist für Antje Zipf ein Lebenswerk
- 142 Der Wald ... unser zukünftiger Energielieferant?
- 176 Winterzeit – Verschönern Sie Ihr Heim mit gestickten Bändern
- 180 Dreieckschal zum selber Stricken



45



24



124



## Natur, Garten & Tiere

- 8 Bäume im Winter
- 12 Segen für die Vögel – Ist Winterfütterung sinnvoll?
- 17 Wer ist wer – Wer mag was? – Das richtige Futter für jeden Vogel
- 98 Die Stärke liegt in der Gemeinschaft –  
Neue Wege in der Landwirtschaft
- 128 Winterwandern um Isny
- 134 Sandra Hederich und Finn sind Weltmeister im Ski-Jöring
- 146 Droben im Gamsrevier

## Kochen, Küche & Gäste

- 28 Wilde Küche – Kochen am offenen Feuer
- 50 Winterzeit ... ist Backzeit
- 62 Festliche Weihnachtsmenüs
- 86 Winter-Gemüse-Küche
- 92 Wintergemüse – Voller Vitamine und Ballaststoffe
- 116 »Beschwipste« Rezepte
- 118 Silvester-Party
- 120 Fondues zur Winterzeit
- 122 Käsefondues made in Bavaria
- 124 Winterliche Kartoffelgerichte

## Kultur, Brauchtum & Technik

- 24 Schwedenfeuer – Einfach zum Selbermachen
- 42 Kalligrafie – Die Freude an der Form
- 54 Christkindlmarkt in Bad Kohlgrub
- 56 Rock in Christus – Eine Rockandacht in St. Mang
- 58 Anja Heinz-Civelek – und die facettenreiche Sprache einer Harfe
- 68 Drechseln – vom Hobby bis zum künstlerischen Ausdruck
- 138 Lisa Brennauer und ihre Leidenschaft für den Radsport
- 152 Frauenringen – Taktik, Beweglichkeit und Kraft

74



8



36



20



146



56

