



8

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 52 Herzenswünsche e. V. verwirklicht Träume schwerkranker Kinder
- 66 Zu Besuch bei einer Bäckermeisterin
- 72 Lebensweg Glaube – Portrait über Ulrike Zengerle
- 78 Luca Berg ist Deutsche Meisterin im Snowboard-Cross
- 94 Die Kinderkrippe St. Michael der Firma Dachser
- 98 Die Märchenerzählerin Marie Luise Kaiser
- 106 Die Buchhändlerin Martina Schmid ist auf den Spuren von literarischen Raritäten
- 164 Unerfüllter Kinderwunsch – Im Gespräch mit Susanne Knöpfle-Röderer
- 186 Kinder in der Verwöhnungsfalle
- 192 Eltern am Puls der Zeit: Spiel & Spaß im Winterwunderland
- 194 Maxi & Mo ... ein Tag im Schnee
- 196 Kinderideen rund um Eis & Schnee
- 202 Recht im Alltag



56

Gesundheit, Wellness & Reisen

- 16 Winterfreuden am Hochhäderich
- 110 Maria Epple-Beck – von den Skiern ins AllgäuSPA
- 116 Phonophorese – Im Klangbad der Töne
- 156 Schwanger – Was müssen werdende Mütter beachten?
- 166 Eine zeitgemäße Betrachtung des Körpers – Die Podo-Orthesiologie
- 170 Mit Infrarot-Wärme Gesundheit tanken
- 174 Glaskörpertrübungen – Tanzende Mücken im Auge
- 178 Immer Ärger mit der Blase ...
- 182 Beckenboden – Die Kraft von innen (Teil 4)



94



178



38



86

Mode, Wohnen & Dekoration

- 12 Sterne sehen ... Deko-Ideen mit dem Weihnachtsstern
- 20 Faszination Schneekugel – das kleine Kult-Objekt
- 22 Deko-Ideen: Winter-Weihnachts-Düfte die Ihre Wohnung verzaubern
- 28 Rot dominiert – Die klassische Weihnachtsdekoration
- 34 Himmelsboten auf Flusststeinen – Kunstwerk und Kraftquelle
- 38 Winterkugeln aus Ratzennied
- 144 Gestickte Nikolaussocken

Natur, Garten & Tiere

- 8 Der Weihnachtsstern – fast so populär wie der Weihnachtsbaum
- 82 Skijöring – Mit Schlittenhunden ein Erlebnis der besonderen Art
- 85 Warum man eine Katze kastrieren sollte ...
- 86 Der Argenhof gibt armen Tieren eine neue Chance
- 90 Kreuzthaler Bürgerstiftung
- 120 Haben Enten nicht auch kalte Füße?
- 124 Leben im Schnee – Das Alpenschneehuhn in den Allgäuer Bergen

Kochen, Küche & Gäste

- 30 Festliches 4-Gänge-Menü aus Italien
- 56 Winterzeit ist Backzeit
- 60 Das weisse Gold – Salz ist unentbehrlich
- 70 Die einfachste Art Brot zu backen – Schritt für Schritt
- 136 Silvester in Pink – Fruchtig-elegante Cocktails für Ihre Silvester-Party
- 146 Lamm mit dreierlei Bohnen und Kartoffelstampf
- 152 Oh, du fröhliche ... Weihnachtsfreude auch für den Gaumen

Kultur, Brauchtum & Technik

- 32 Der blonde Engel an der Harfe will Tatjana von Sybel nicht sein
- 36 In Wangen wird der Weihnachtsmarkt vier Mal aufgebaut
- 40 Weihnachtsmarkt-Termine im Allgäu
- 42 Die »Reise« der Krippe
- 128 Einblick in das weltgrößte Schweinemuseum
- 132 Feuerwerk – alljährliches Spektakel an Silvester
- 138 Männer, die stricken ...

152



66



28



138 42



124

