



156

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 80 Die Unternehmerin Antje von Dewitz
- 110 Das Landcafé Schönebach
- 174 Ehevertrag – was kann vor der Hochzeit geregelt werden? 1. Teil
- 176 Ein Leben als Vollzeit-Papa und Buchautor

Mit Verlosung



94

## Bewegung & Freizeit

- 8 Ostertalberg – eine Vielfalt für Freude
- 13 Die richtige Ausrüstung zum Schneeschuhwandern
- 48 Weihnachtsmarkttermine
- 50 Börwang, wo die wilden Gestalten Einzug halten
- 54 Der Weg zu den Krippenschätzen

## Gesundheit & Wellness

- 188 Gesunder Schlaf bringt hohe Lebensqualität
- 192 Sport für die Seele



108

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 14 Knopfwickeln mit Sandra-Janine Müller *(mit Anleitung)*
- 20 Werktagsgwand – auf dem Weg zum eigenen Dirndl *(mit Anleitung)*
- 62 Adventsglück Natur
- 92 Modetrends – natürlich, sportlich, einzigartig
- 94 Deko- und Stoffideen aus Skandinavien *(mit Anleitung)*
- 100 Wärmende Wintermode aus Augsburg
- 138 So klein, die Puppenmöbel von Albin Göbel
- 142 Volltreffer für Stil und Farbe mit Stefan Holzer
- 162 Advent, Advent – Stricktipp *(mit Anleitung)*
- 168 Winterzeit ist Kuschelzeit
- 170 »Alte Tassen« für die Vögel



86



80



14



## Natur, Garten & Tiere

- 68 Die Hausgans – der bessere Wachhund?
- 122 Hufschmiedekunst mit Andreas Rohrmoser
- 132 Ganz schön scharf – Der Messermacher Robert Kaufmann

## Kochen, Küche & Gäste

- 30 Wildes Weihnachtsmenü
- 40 Unser geliebter Weihnachtsstollen
- 58 Lieblingsrezepte der »DieAllgäuerin«
- 74 Volle Ernte – Kartoffeln und Topinambur
- 86 Wintergrillzeit »Spare Ribs«
- 104 Prickelnde Momente – Sekt, Champagner & Co.
- 108 Lebkuchen mit langer Tradition
- 116 Stina Spiegelberg und ihre veganen Plätzchen
- 126 Rot- und Weißkohl – das Wintergemüse
- 185 Plätzchen backen mit Silvia Schlögel

*Mitmachen!*

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 26 Jürgen Hohls Klosterarbeiten und Krippenfiguren
- 36 KernKlangbrett – ein Instrument für jedermann
- 152 Musik auf dem Bauernhof – Dietmar Sutters Leidenschaft
- 156 Radio Horeb, ein theologisch und spiritueller Radiosender
- 182 Mundartdicherinnen Gerda Hipp und Luci Wölfle
- 186 Silvia Armbruster – Leiterin des Theater in Kempten

## Rubriken

- 6 Briefkasten
- 180 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 198 Aktuelles aus der Region
- 202 Schaufenster
- 206 Marktplatz
- 206 Bezugsquellen
- 207 Impressum, Ausblick
- 208 Rätselspaß
- 210 Aus dem Leben erzählt – Kindheitserinnerungen an den Nikolaus

*Mit Verlosung*

