

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 24 Tina Geiger fiebert dem Heim-Weltcup entgegen
- 36** Der Öko-Ski von Hanno Schwab
- 50 Sabine Gabler hat die BalsamBrocken gegen raue Hände erfunden
- 78** Eva-Maria Altemöller hat die Literatur zu ihrer Lebensaufgabe gemacht
- 84 Papierzauber von Zentha Rummel
- 88 Schmuckstücke Marke Eigenbau – Gisela Rother zeigt wie's geht
- 104 Starke Frauen im Allgäu: Anja Dreher im Portrait
- 158 Ein Besuch in der Bonbon-Manufaktur in Bernbeuren

Bewegung & Freizeit

- 14 Panoramablick vom Bernhardseck – Winterausflug ins Lechtal
- 18** Ein Abenteuer bei Minusgraden: Träumen unter dickem Eis
- 26 Ski wachsen – Tipps von Profi Konrad Egger
- 30 Winter-Freizeit im Allgäu bedeutet jede Menge Abwechslung
- 46 Wolle und Stricklust: zu Besuch bei Monka Raabe in Isny
- 58** Für Naschkatzen: feinste Schokolade aus rohen Kakaobohnen

Gesundheit & Wellness

- 98 Das Geheimnis guter Beziehungen
- 102 Kunst am Körper: Babybauch-Painting
- 126** Badeglück: Rezepte für die Badewanne
- 137 Aus der Natur-Apotheke: Blutwurz
- 166 Das trockene Auge
- 170 Natürlich schöne Zähne dank moderner Zahntechnik

Mode, Wohnen & Dekoration

- 40 Ran an die Nadeln: Modisches für den Winter
- 54** Dekoglück: praktische Blümchen selbst gefilzt
- 94 Schuhe mit Wärmefaktor
- 108** Deko-Ideen mit zarten Frühlingsboten
- 118** Gesucht und gefunden: ein Gutshof wird liebevoll restauriert
- 122 Bergschreiner Raymond Hegele fertigt Badewannen aus Holz



72



18



126



36



54



118

Natur, Garten & Tiere

- 8 Wilde Alpen in all ihrer Schönheit
- 114 Schneeglöckchen lassen einen Hauch von Frühling erahnen
- 117 Garten-Praxis im Januar und Februar
- 176 Kreuzbandriss beim Hund

Kochen, Küche & Gäste

- 62 Regionale Winter-Rezepte zum Schlemmen
- 68 PurNatur – der Naturkostladen und das Bistro mit Wohlfühl-Faktor
- 72 Märchenhaftes Wintergemüse
- 143 Gemeinsam kochen mit der »Die Allgäuerin«
- 144 Knackiger Genuss mit Nuss
- 152 Wienerle im Brezenteig
- 154 Zimt-Apfel-Krapferl: schlemmen vor der Fastenzeit
- 156 Süße Versuchung: Windbeutel aus Brandteig

Mitmachen!

Kultur, Brauchtum & Termine

- 132 Der sanfte Duft der rauen Nächte
- 140 Brot, das gegen Heimweh hilft
- 150 Allgäuer Fasnacht – vielfältig und bunt
- 162 Was ist wo los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

- 6 Briefkasten
- 23 Produkte für die kalte Jahreszeit
- 164 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 174 Aktuelles aus der Region
- 180 Schaufenster
- 179 Bezugsquellen
- 183 Impressum, Ausblick
- 184 Rätselspaß
- 186 Kolumne: Liebe gute Vorsätze

Mit Verlosung

Mit Verlosung

