



88

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 44 Wenn Träume wahr werden: zu Besuch bei Goldschmiedin Isabel Waldmann
- 66 Kaffee-Genuss bei Andreas und Melanie Oertel im Herzen von Aitrang
- 88 Kathrina Sofie Baumgartner ist Malerin und Bildhauerin
- 100 An deiner Seite: im Gespräch mit Hebamme Julia Wiedemann Mit Verlosung
- 104 Echt dufte – das Familien- und Freunde-Unternehmen der besonderen Art
- 108 Willkommen in Syls kreativer Welt
- 126 Bio wird königlich: Eva Gottschaller ist die erste Bio-Königin
- 146 Die Kraft des Humors – Andreas Weisser bringt Menschen zum Lachen



72

Bewegung & Freizeit

- 8 Schlittengaudi und Einkehrschwung auf der Alpe Mittelberg bei Immenstadt
- 14 Magische Winterwelt rund um den Wächter des Allgäus Mitmachen!
- 20 Gipfelglück in Oberstdorf, im Kleinwalsertal und im Schnee
- 34 Abgedrehte Frauen – die Curlingdamen aus dem Allgäu
- 30 Wintermärchen im Westallgäu
- 58 Die Spezerei in Oberstdorf ist eine kleine, aber feine Weinstube
- 80 Wie die alte Villa in Kempten zu einem Kaffeehaus wurde

Gesundheit & Wellness

- 99 Acht Dinge, die Babys glücklich machen Mit Verlosung
- 162 Besser schlafen dank Kräutern aus der Natur
- 166 Schrothen Sie sich fit!
- 170 Venenschwäche: was gegen schwere Beine hilft



14

Mode, Wohnen & Dekoration

- 38 Ahoi Häkelnadeln! Ein Seelenwärmer schenkt Wärme und Behaglichkeit
- 40 Ganz einfach stricken – Monka Raabe verrät, wie's geht
- 64 Herein in die gute Stube
- 86 Zeit für Licht – kreative Lichtkonzepte
- 92 Besondere Stücke: eine Lieblingskuscheldecke fürs Kind
- 96 Liebevoll ausgewählt: schöne Dinge für Zuhause und unterwegs



104



26



108

Natur, Garten & Tiere

- 52 Alpenveilchen und Kalanchoe bringen Farbe ins Haus
- 116 Gartenarbeiten im Februar
- 118 Meerrettich: scharfe Würze im Winter
- 176 Notfall ABC: erste Hilfe bei Hund und Katze

Kochen, Küche & Gäste

- 26 Suppen sind Seelentröster, die glücklich machen
- 72 Backen macht glücklich – feine Kuchenrezepte
- 78 Fluffiger Hefeteig in Schneckenoptik
- 120 Rezepte mit der scharfen Wurzel
- 125 Gemeinsam kochen mit der »Die Allgäuerin« *Mitmachen!*
- 134 Das gesunde Korn: Familie Moser stellt Dinkelnudeln her
- 138 Nudel-ABC
- 140 Pasta e basta! Wir lieben Nudeln in allen Variationen!

Kultur, Brauchtum & Termine

- 50 Heiraten in Tracht
- 130 Ein Bahnhof voller Leben – das ist die IG OMA in Martinszell
- 150 Kolumne: die fünfte Jahreszeit
- 151 Faschingsumzüge in der Region
- 154 Von wegen Wegwerfen – das Repair-Café in Kempten
- 156 Eisenbahnostalgie in Marktoberdorf
- 152 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

- 6 Briefkasten *Mit Verlosung*
- 181 Bezugsquellen
- 160 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues *Mit Verlosung*
- 182 Schaufenster *Mit Verlosung*
- 174 Rätselspaß
- 186 Impressum, Ausblick

