



42



10



50



60

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 94 Ganz besondere Drahtsterne von Helga Mayr aus Nesselwang
- 108 Die Geigenbauerin Bettina Rotter aus Ingolstadt Faszination Holz erleben
- 130 Das I.Tüpfelr mit seinen besonderen Spielsachen
- 136 »Alles wird wieder gut« – Wickel mit Pippa und Pelle
- 144 Zuberhafte Geschichten der Illustratorin Daniela Drescher aus Blaubeuren

## Bewegung & Freizeit

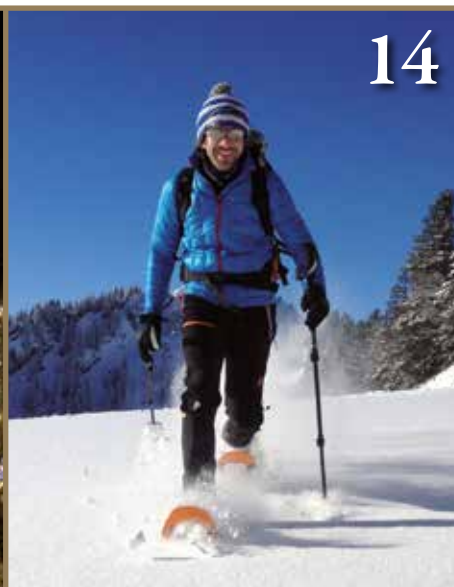
- 14 Auf großem Fuß durch unberührte Winterwelten wandern **Verlosung!**
- 28 Die schönsten Pferdeschlittenfahrten im Allgäu und Umgebung
- 60 Der Weihnachtsmarkt in Lindau
- 66 Weihnachtsmarkt-Termine
- 148 Spielerisch Schlittschuhlaufen lernen
- 188 Termine: Wo ist was los?

## Gesundheit & Wellness

- 166 Der Apotheker Alexander Bohn erweckt Altbewährtes zu neuem Leben
- 170 Für Viren und Bakterien ist ein Kraut gewachsen
- 174 Die Reizblase ist ein häufig vernachlässigtes Beschwerdebild

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 68 Herrliche frische Adventsideen der Gärtnerei Kuhn
- 72 Ein kreativ-festlich gedeckter Tisch
- 104 Ganz besonderes Schreibwerkzeug von Stefan Fink **Über die Grenzen**
- 152 Stricken wie in Lettland **Mitmachen**
- 158 Das Farbenspiel in Gold und Blau
- 160 Die Drahtmanufaktur aus Fischach
- 178 Prostatakarzinom? Es gibt eine sichere und schmerzfreie Diagnostik bei Männern



14



118

## Natur, Garten & Tiere

- 10 Erlesene Blüten im Winter
- 20 Wildtierfütterungen, die man besuchen kann
- 88 Mit Wachs und Zucker dekorieren
- 98 Kreative Vogelfutterhäuschen
- 122 Bucheckern sammeln und Öl daraus gewinnen

## Kochen, Küche & Gäste

- 24 Heiße Milchgetränke zum Verlieben
- 38 Wild kochen und genießen
- 50 Traditionelles Weihnachtsgebäck, 1. Teil
- 55 Mit »DieAllgäuerin« gemeinsam backen
- 56 Sechs Sorten Plätzchen aus einem Teig
- 72 Das besondere Festtagsmenü
- 79 Gewürz »Nelken« im Portrait
- 84 Rezepte zum Kaffeeklatsch
- 126 Brot backen zu jeder Jahreszeit

Mitmachen

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 34 Der Tuifl Lauf in Lermoos (Osttiroler Gemeinde Heiterwang)
- 42 Mit dem Krippele-Virus infiziert Faszination Holz erleben
- 46 Krippensammler Werner Fuchs aus Mindelheim
- 100 Filigrane Klöppelspitzen fürs Weihnachtsfest
- 114 Rainer Böhm aus Altusried und seine Jukeboxen
- 118 Elfriede Lerbscher bindet Reisigbesen Faszination Holz erleben
- 140 Die besonderen Krippenfiguren der Cornelia Kolb

## Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 164 Schönes, Nützliches & Neues
- 186 Regio-Presse
- 182 Schaufenster
- 190 Geld, Finanzen und Versicherung
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick

