

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 62 Karen Fritzenschaft ist die beste Hobbyköchin Deutschlands
- 74 Birgit Hehl ist die erste Schokoladen-Sommelière im Allgäu
- 86 Der Lieblingsladen: Handarbeit von 40 Künstlern
- 96 Kunst im Glas: zu Besuch bei der »Glasfuchsin«
- 100 Nani Stallmann, eine Frau im »Stoffrausch«
- 116 Die Gold- und Silberschmiede von Benjamin Seifert und seiner Frau Lina

Bewegung & Freizeit

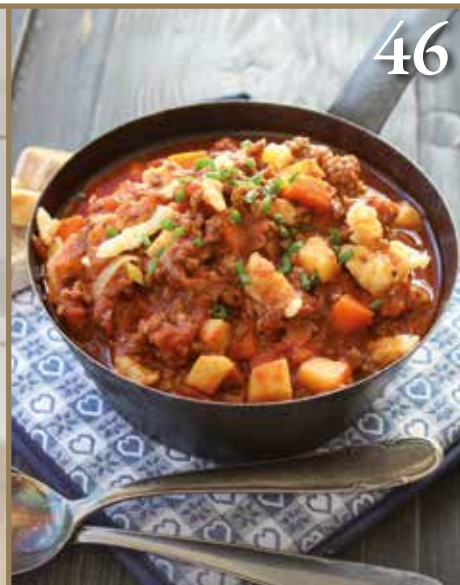
- 10 Die Vilser Alm: ein schönes Ziel zum Wandern und Rodeln
- 21 Auf die Rodel, fertig, los! Rodelspaß im Allgäu
- 24 Heißluftballons glühen im Alpenpanorama
- 30 Winter-Skivergnügen in Oberstdorf und im Kleinwalsertal
- 36 Darauf müssen Schneeschuh- und Tourengerher achten
- 165 Volker Lohmann engagiert sich für seinen Ort, Günz

Gesundheit & Wellness

- 136 Magische Misteln auf dem Kräuterhof von Bertlies Adler
- 146 Naturkosmetik zum Selbermachen
- 150 Die Seifenwerkstatt von Cindy Diesch aus Gundershofen
- 176 Das erste Mal beim Frauenarzt
- 180 Parkinson: Leben mit »Schüttellähmung«

Mode, Wohnen & Dekoration

- 72 Frische Ideen für Ihre Küche!
- 106 Kuschelige Begleiter für kalte Tage
- 109 Selbstgemacht: Schritt für Schritt die eigene Filztasche nähen
- 114 Meine Lieblingskleidung im Winter
- 122 Schatzkiste Natur
- 126 Die »Alpzitt«-Chalets in Burgberg Faszination Holz erleben





Natur, Garten & Tiere

- 16 Winter im Hintersteiner Tal
- 42 Skijöring: Mit 1 PS die Kurve kratzen
- 92 Astrid Pfleghaar fertigt Schmuckstücke aus Tierhaaren
- 142 Mit der Selbstversorgerin durchs Gartenjahr

Kochen, Küche & Gäste

- 46 Heißes aus dem Suppentopf
- 51 Kochen mit der **Allgäuerin** *Mitmachen*
- 52 Genuss aus dem Jagdhaus
- 56 Nach guten Taten folgt ein feiner Braten
- 66 Vorhang auf für himmlisch gute Plätzchen-Resteverwertung
- 78 Glücksbringer fürs neue Jahr
- 84 Ein Hallelujah für die Bohne: der Drei-Königs-Kuchen
- 90 Traditionell gut: Peiting, ein Genusssort in Bayern

Kultur, Brauchtum & Termine

- 174 Termine: Wo ist was los?
- 132 Peter Lässer gehört zu den letzten Käufern Vorarlbergs *Faszination Holz erleben*
- 158 Zu Hause bei Kinderbuchautorin Gerlinde Wiencirz
- 162 Vom Käse zur Kunst: Die Galerie »Alte Sennerei« in Aufkirch
- 168 Der Maskenmeister Ernst Bendel aus Bad Wurzach *Faszination Holz erleben*
- 173 Die schönsten Faschingsumzüge im Allgäu

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 156 Schönes, Nützliches & Neues
- 184 Regio-Presse
- 188 Schaufenster
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick



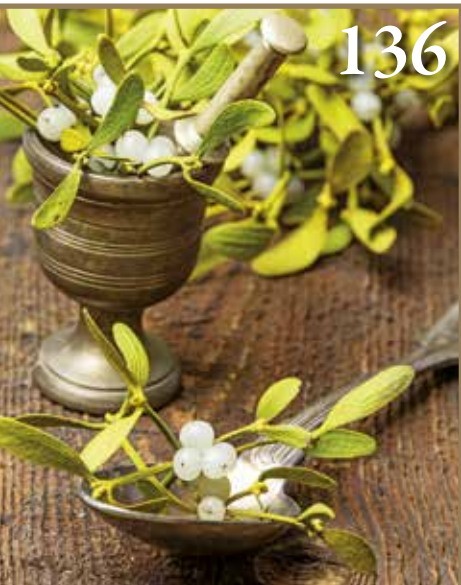
36



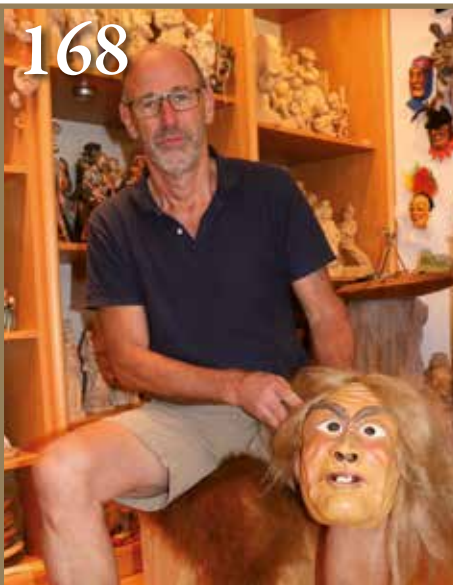
116



126



136



168



16