



104



124



54



146

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von »«**Allgäuerin**» stellt sich vor
- 38 Holzkünstler Marco Lombardi aus Pfronten
- 50 Feuervergolder Dirk Meyer restauriert mit Gold
- 152 Individuelle Steckenpferde für Kinder
- 158 Der Bürstenmacher aus Bad Waldsee

Teil 5

Bewegung & Freizeit

- 10 Schneeschuhtour mit Einkehr bei der Oberen Mittelalpe
- 16 Weihnachtswandern in den Stauden – Wallfahrtsort Maria Vesperbild
- 20 Mit Frau Bergschön auf Tour – Winterwandern im Trettachtal
- 168 Eislaufen im Allgäu

Gesundheit & Wellness

- 132 Leitfaden für Handynutzer
- 164 Wellness für Körper, Geist und Seele
- 172 Mutterseelenallein – Schatten & Licht e. V.
- 176 Die Urmel Kinder-Krebshilfe e. V. bietet Hilfe
- 180 Apherese: Aus dem Körper entfernen, was krank macht

Teil 2

Mode, Wohnen & Dekoration

- 30 Schicke Wärme – Schal und Mütze zum Selberstricken
- 44 Ein Cape für alle Fälle und jeden Anlass
- 48 Weihnachtssterne aus Draht – einfach zum Selbermachen
- 70 Holzsterne mit Nadel und Faden Faszination Holz erleben
- 90 Christbaumkugeln der besonderen Art
- 104 Traditionelles Weihnachtsgebäck
- 124 Eine Kunst für sich – Lucienhäusl aus Porzellan

Teil 2



30



38

Natur, Garten & Tiere

- 34 Das Pfaffenhütchen ein Strauch der verzaubert
- 54 Der Wacholder ist Licht und Heilbringer **Mitmachen**
- 66 Adventskränze – Floristen zeigen ihr Können
- 110 Der Gänsebetrieb der Familie Bechter in Vorarlberg

Kochen, Küche & Gäste

- 26 Köstlich heiße Suppen für kalte Tage
- 60 Plätzchen – schnell gebacken, schnell verzehrt
- 64 Back-Event mit »«Allgäuerin» & Mareen Kurray **Mitmachen**
- 76 Weihnachtsmenü für Genießer
- 109 »Winter Panna cotta« von Josef Steinacher & Sohn Michael
- 118 Rezepte: gerollt und gewickelt
- 140 Pudding weckt Kindheitserinnerung

Kultur, Brauchtum & Termine

- 74 Weihnachtsmarkt-Termine
- 84 Der besondere Brauch des Marienragens
- 86 Kloster Kellenried und die Krippenfiguren
- 98 Ein Krippenweg für die Gemeinde in Erkheim
- 114 Tattoo trifft Tracht bei Michael Thalhammer aus Sauerlach **Über die Grenzen**
- 128 Kleinste Kunst in Glühbirnen von Adalbert Emser
- 146 Gamsbart-Binder Otto Schall aus Oberstdorf
- 170 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 138 Schönes, Nützliches & Neues
- 184 Regio-Presse
- 186 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 188 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick



20



66



140



90



10



34