

16



Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von »«Allgäuerin« stellt sich vor Teil 6
- 60 Starke Frauen im Allgäu: Ulrike Muth im Portrait
- 90 Handwerk und Tradition: Schuhmacherin Petra Gehrke aus Ravensburg
- 94 Zu Besuch bei Schneidermeisterin Ute Schäfer
- 124 Eine Botschafterin für Bio ist Carina Bichler aus dem Unterallgäu
- 142 Schritt-für-Schritt: So entsteht «Allgäuerin

48



Bewegung & Freizeit

- 10 Die persönlichen Winterhighlights von Frau Bergschön
- 16 Ab nach draußen: Allgäuer Winterspaß mal fünf
- 24 Telemark-Weltmeisterin Johanna Holzmann aus Oberstdorf
- 28 Hütteneinkehr mit Rodelvergnügen: die Kasermandl Berghütte
- 64 Geheimtipp: Hofcafé Rakete in Steingaden

Gesundheit & Wellness

- 101 Johanniskraut, Hopfen, und Co. – Kräutertees für dunkle Seelentage
- 106 Mit Selbstversorgerin Conny Schuchardt durchs Gartenjahr
- 158 Burn-out – wenn Belastung krank macht
- 162 Wie Mischa Miltenberger vom Angsthasen zum Mutmacher wurde
- 166 Omas Pillenfalle: 12 Pillen zum Frühstück

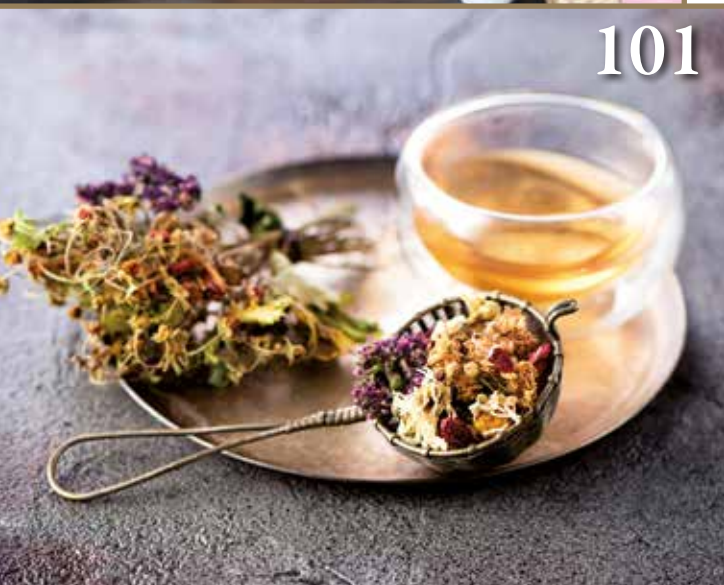
Mode, Wohnen & Dekoration

- 38 Neues Design für neue Küchen
- 40 Magische Winterwelt: Eiswindlichter selbst gemacht
- 52 Kreativ-Tipp: Starten Sie mit bunten Blüten die Frühjahrsoffensive!
- 58 Verlobungs- und Trauringe – die schönsten Symbole der Liebe
- 80 Hilde Wahl und ihr gut 250 Jahre altes Bauernhaus Faszination **Holz** erleben
- 98 DIY-Geschenkidee: Tassenwärmer häkeln
- 100 Einfach mit Filz – ein Filzkorbchen selber nähen

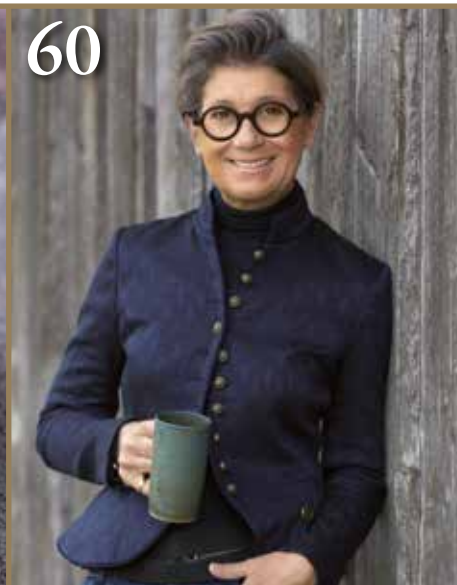


64

101



60



32



Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 42 Ein Garten für Vögel
- 46 »Imbiss-Station« für hungrige Piepmätze
- 48 Christrose, Schneeglöckchen & Co. – die ersten Frühlingsboten sind da
- 110 Wintergemüse aus dem Erdreich
- 120 Landwirtschaft erklären: von der Milch ins Glas

Kochen, Küche & Gäste

- 20 Alle lieben Nudeln
- 32 Klein und fein: köstliches Kleingebäck mit wärmenden Getränken
- 70 Himmlische Wintertorten
- 114 Wintergemüse mit Pfiff
- 128 Haferflocken: gesund, vielseitig, lecker
- 133 Kochen mit **Allgäuerin** *Mitmachen*

Kultur, Brauchtum & Termine

- 86 Georg Hörmann ist Drechsler aus Leidenschaft Faszination Holz erleben
- 76 Die »Busche Berta« ist ein Haus des Genusses und des Handwerks
- 136 Zu Besuch in der Juppenwerkstatt Riefensberg
- 148 querKUNST: hier dürfen der Phantasie und Kreativität Flügel wachsen
- 152 Ines Strohmaier aus dem Kleinwalsertal erobert die Poetry-Slam-Szene
- 156 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 134 Schönes, Nützliches & Neues
- 170 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 172 Regio-Presse
- 173 Schaufenster
- 176 Rätselspaß *Verlosung!*
- 178 Impressum, Ausblick

