



24

Aus dem Inhalt

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Beruf, Familie & Kinder

Teil 12

- 8 Das Team von **Allgäuerin** stellt sich vor
- 20 Laura Gimmler – Langlauf-Profi aus dem Allgäu
- 70 Irina Lindemann führt die Schäferei Falkenhof in Arnach
- 74 Wolle zum Wohlfühlen: individuelle Filzkleidungsstücke
- 88 Frauen im Beruf: Selbstbewusst. Authentisch. Souverän.
- 92 Die Wiesentochter – zwei Allgäuer Bloggerinnen stellen sich vor
- 106 Vier starke Frauen in einem untypischen Beruf – dem des Schreiners

Faszination
Holz
erleben



116

Bewegung & Freizeit

- 10 Winterzauber im Allgäu – die schönsten Winterhighlights
- 14 Gefahr erkannt, Gefahr gebannt – die Lawinen-Kommission Oberstdorf
- 24 Das Winter-Eldorado von Oberstdorf und Kleinwalsertal
- 39 Familien-Winteraustausch ins Lechtal: Willkommen auf der Stabalm
- 130 Die Kunst der Schuhpflege – zu Besuch bei Schuhmacher Herbert Kunert

Gesundheit & Wellness

- 66 Heublumen und ihre heilende Wirkung
- 170 Die Hebammerei: Reise-Begleitung ins Mutterglück
- 174 Achtung Hormongifte!
- 178 Lipödem – nicht dick, sondern krank!
- 182 Autsch! Bei Skiunfällen erwischt es oft das Knie



30

Mode, Wohnen & Dekoration

- 60 Winterfreuden und Kuschelzeit: Genähte und gestickte Handarbeiten
- 68 Ran an die Nadeln: eine kuschelige Wärmflaschenhülle selber stricken
- 78 Die schönsten Symbole der Liebe
- 80 Marita Prestel findet: der Hut ist das schönste Accessoire
- 110 Badezimmer-Träumereien
- 116 Der Erlenhof: das neue Holzhaus von Familie Gehring
- 122 Von Hand gefertigt: stilvolle Bauholzmöbel
- 124 Klimaschutz mit Glas und Fenstern
- 128 Rund um den Innenausbau

Faszination
Holz
erleben

Faszination
Holz
erleben



170

56



130

Natur, Garten & Tiere

- 30 Island-Pferde: nur ein PS, dafür fünf Gänge
- 56 DIY: Frühlingsblüher für zu Hause
- 140 Gesundes vom Fensterbrett: Sprossen und Mikrogrün
- 150 Winterliche Kohl-Genüsse

Kochen, Küche & Gäste

- 42 Mehlspeisen-Klassiker
- 46 Feinste Schokoladenkreationen aus Scheidegg
- 50 Waffelglück für Genießer
- 136 Bunte Salze aus dem Allgäu
- 144 Gut gewickelt: Rouladen und weitere Röllchen
- 154 Feine Winterrezepte für die kalte Jahreszeit
- 158 Süße Neujahrsgüsse für den Rutsch ins neue Jahr

Kultur, Brauchtum & Termine

- 34 Schnelle Kufen: zu Besuch bei Schallenggenbauer André Reichart
- 84 Susanne Mischke hat sich als Autorin einen Namen gemacht
- 87 Nett fürs Bücherbrett
- 100 Künstlergespräch mit Bildhauerin Amrei Müller
- 164 Fröhliches Kulturgut: Carina Kämpf liebt die fünfte Jahreszeit
- 166 Mit dem Funkenfeuer wird der Winter im Allgäu ausgetrieben
- 188 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 134 Schönes, Nützliches & Neues
- 186 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 168 Regio-Presse
- 189 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick



14



144



100



46



80



92