



16



130



122



62



146 82



# Aus dem Inhalt

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9

## Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von *«Allgäuerin»* stellt sich vor **Teil 18**
- 42 Jasmin Schnitzer stellt handgemachte Naturkosmetik her
- 68 Frau Tintenklecks liebt Stifte, Pinsel und Papier
- 96 Melinda Rodrigues ist der Faszination der Harfe erlegen
- 108 Melanie Schneider ist Glasperlendreherin
- 112 Die Lederkünstlerin Julia Baiz
- 118 Handgenähte Bettwäsche aus Marktoberdorf
- 134 So lecker geht Glück – die Kekserie in Lindau
- 152 Ein Ort für Schatzsucher: Wolfis Möbelfundgrube

## Bewegung & Freizeit

- 10 Lohnende Winterwanderung zur Dürrenbergalm
- 15 Komm mit: Mit *«Allgäuerin»* zum Schneeschuhwandern **Mitmachen**
- 20 Lena Mayer ist Ski-Freestyle-Buckelpisten-Athletin
- 24 Hüttenzauber und Winter-Idylle
- 32 Ab auf die Schlitten: Rodel-Highlights im Allgäu
- 74 Frisch und unverpackt: zu Besuch im Milchlokal in Durach
- 94 Zeit für Neues – das Landhaus Müller baut um
- 102 Glückswerkstatt: Victoria Venus hat den Kopf voller kreativer Ideen
- 130 Biologisch, vegetarisch, hausgemacht: so isst man im »Café MöhrenPik«

## Gesundheit & Wellness

- 36 Auszeit für die Seele: ein Wellness-Tag mit Freundinnen
- 40 Winterkraft und Wohlbefinden mit ätherischen Ölen
- 54 Naturkosmetik aus dem Kloster
- 62 Aus Katjas Naturapotheke: Haselnuss – Knospen und Kätzchen
- 158 Ätherische Öle: Düfte für Körper, Geist und Seele
- 162 Wie sinnvoll sind Luftfilter?
- 164 Fit durch die Wintermonate



## Mode, Wohnen & Dekoration

- 56 Zarte Frühlingsgrüße: ein Blumenkranz aus Schneeglöckchen
- 64 Blumen-Deko: Ideen für den Frühling
- 88 Alter Hof sucht neue Liebe Faszination Holz erleben
- 144 Traumküchen: Trends für die neue Saison
- 146 Ein Lebenstraum aus Vollholz Faszination Holz erleben

## Natur, Garten & Tiere

- 16 Winterzauber – unter weißen Gipfeln
- 50 Vögel im Garten: ein Futterhäuschen selber bauen **DIY**
- 58 Frühe Blüher für zarte Brummer
- 86 Ab ins Beet: Früher Start für Paprika und Co.

## Kochen, Küche & Gäste

- 28 Ran an die Löffel: feine Suppenrezepte
- 78 Selbstgemacht schmeckt meist am besten – auch bei Würsten
- 82 Wintergemüse: die besten Rezepte der Saison
- 122 Unsere Frühstücksideen sorgen für einen leckeren Start in den Tag
- 126 Quarkölteig – ein Teig für alle Fälle
- 138 Naschglück: Schoko-Nuss-Rezepte für kalte Wintertage

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 46 Imbolc und Maria Lichtmess – Räuchern im Jahreskreis
- 73 Nett fürs Bücherbrett
- 170 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 156 Schönes, Nützliches & Neues
- 168 Regio-Presse
- 172 Schaufenster
- 176 Rätselspaß
- 178 Impressum, Ausblick

