

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di ... **Allgäuer** stellt vor
- 84 Die Genussmanufaktur in Urlaub
- 98 Der Blecherne Alex aus Aitrang – Schmiedekunst
- 108 Künstlerin Dagmar Reiche – Gestaltung mit Papier
- 122 Portrait Patricia Inderst – Ein Alltag voll Fantasie
- 140 Puppenrestauration D'Aprano
- 143 Von Herz zu Herz e. V. – Hilfe die ankommt
- 156 Günther Erben und sein Landjägerlädele



Bewegung & Freizeit

- 10 Rodelspaß in Hinterstein
- 16 Winterzauber in der Breitachklamm
- 132 Zu Gast im Puppenmuseum in Schlingen
- 162 Christina Brauchle – Power-Mama mit WM-Gürtel



Gesundheit & Wellness

- 150 Eisbaden – bei jeder Temperatur ins Wasser
- 168 Zyklusbasiertes Training für Ausdauersportlerinnen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 48 Nadelfreier Weihnachtsbaum
- 60 Amaryllis filzen – Ein Set für Sie zum Selberfilzen
- 72 Weihnachten im Kreis – Basteltipp
- 80 Weihnachtliche Dekoration für zu Hause
- 116 Holzbildhauerin Michaela Johanne Gräper



Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 20 Bärenstark – Bärenpark
- 66 Iglucamping für Winterfans

Kochen, Küche & Gäste

- 26 Glühwein – das schmeckt nach Weihnachtsmarkt
- 52 Festliches Weihnachtsmenü mit Deko-Tipp
- 76 Küchen-Hits – »wilde« Früchte
- 90 Kaffeegenuss – Das Geheimnis des Milchschaums
- 104 Spitzkohl ist spitze
- 126 Pasta, Pasta!
- 144 Modelgebäck fürs ganze Jahr
- 148 Feiner Knödelauflauf

Kultur, Brauchtum & Termine

- 32 Christbaumkulturen von Norbert Eckart
- 40 Weihnachtskrippe – Bethlehem in Reicholzried
- 46 Termine Weihnachtsmärkte
- 96 Die Allgäuer Genussmacher – Gewinnervorstellung
- 166 Menschen, Märkte & Termine

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 58 Advent, Weihnachten und glanzvolle Gewinne **Verlosung!**
- 125 Nett fürs Bücherbrett – Buchtipps
- 160 Schönes, Nützliches & Neues
- 174 Der Ehevertrag
- 178 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 180 Regio-Presse
- 184 Schaufenster **Verlosung!**
- 190 Rätselspaß
- 192 Impressum, Ausblick auf die nächste Ausgabe

