



30

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9



10

## Aus dem Inhalt

### Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuerin** stellt sich vor
- 34 Johanna Hiemer – Frauenpower im Skibergsteigen
- 56 Süße Verführungen gibt es in der Zuckerschmiede
- 122 Barbara Schwärzlers Metier ist die Papierkunst
- 130 Rund ums Kind: Handverlesene Marken mit Herz
- 136 Die Schuhmacherin, die das Handwerk hip macht
- 144 Gela Allmanns Kampf zurück ins Leben



84



18

### Bewegung & Freizeit

- 10 Die Neumayrhütte: herzlich, gmiatlich, guat
- 22 Schneeschuhwanderung zum Alpkönigblick bei Diepolz
- 30 Winterzauber: die schönsten Loipen
- 42 Winterspaß: Eislaufen im Allgäu
- 100 Wintermärchen trifft Hüttenzauber
- 118 B'sondere Allgäuer Läden fürs Herz



## Gesundheit & Wellness

- 60 Mit Tees lässt sich der Sommer in der Dose konservieren
- 66 Gesund durch den Winter
- 74 Räuchern und Yoga im Einklang
- 78 Heimische Wurzeln: Nährstoffe der Natur im Winter
- 148 Lösungsorientierte Hypnose – ein Selbstversuch
- 152 Belebtes Wasser
- 154 Die Altersweitsichtigkeit – Diagnose und Therapie
- 158 Wie funktioniert unsere Schilddrüse?

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 72 Ofenanzünder einfach selber machen
- 94 Kreativ-Idee: handgeknüpfte Serviettenringe
- 102 Die besten Einschlaf Tipps
- 104 Der Weg zum gesunden Schlaf
- 108 Von der Ruine zum Juwel
- 112 Holz individuell gefertigt Faszination Holz erleben
- 126 Shoppen mit gutem Gewissen

## Natur, Garten & Tiere

- 18 Überlebenskünstler in den Alpen
- 38 Sanftmütige Seelenstreichler: Alpakas
- 78 Heilkräftige Wurzeln im Winter ernten
- 96 DIY: Frühjahrsboten in Szene gesetzt

## Kochen, Küche & Gäste

- 26 Feine Sonntagsbraten
- 46 Waffelglück für Genießer
- 54 Ein Stück Allgäuer Tradition: Regionale Genussschätze
- 80 Vielseitige Hülsenfrüchte
- 84 Gewürze der Welt
- 88 Orientalische Gerichte für kalte Wintertage
- 93 Koch-Event mit Allgäuerin **Mitnachen**

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 114 Gitarrenbaumeister Jonas Schneele lebt für die Musik
- 134 Verborgene Sehenswürdigkeiten in Kempten
- 164 Majestätische Stadt- Juwelen: Geheimtipps für Füssen
- 162 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine



## Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 140 Schönes & Nützliches
- 166 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 168 Regio-Press
- 170 Schaufenster
- 174 Rätselspaß **Verlosung!**
- 176 Impressum