



30

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... **Allgäuer**in stellt vor
- 54 Zauberhafte Backideen aus Sibratshofen
- 84 Die Chefin der Stadt Augsburg – Eva Weber
- 90 Geigenbaumeisterin Maria Sandner
- 106 Autorin Nadja Raiser im Portrait
- 138 Altes Handwerk, neue Ideen – Kreationen aus Filz
- 143 Aus Allgäuer Feder
- 150 Zu Besuch in den Allgäuer Werkstätten

## Bewegung & Freizeit

- 10 Winterwandertipps
- 14 Traumhafte Kutschfahrten
- 42 Magische Momente auf dem Konstanzer Weihnachtsmarkt
- 110 Marktoberdorf: Erholung und Kulturgenuss

## Gesundheit & Wellness

- 144 Kräutertipps für die Powerjahre der Frau
- 160 Erst fühlen, dann essen – Ernährungsberaterin klärt auf
- 164 Mythen und Märchen über Schwangerschaft und Geburt
- 168 Weihnachten als Stresstest für den Darm



20



36



90

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 30 DIY: Filigrane Papier-Kunstwerke zur Weihnachtszeit
- 62 Florale weihnachtliche Dekoration für zu Hause
- 66 Traditioneller Christbaumschmuck
- 74 DIY: Makramee-Engel

## Natur, Garten & Tiere

- 16 Misteln – verzweigte Gebilde in Baumkronen
- 26 Bonlanden – ein Paradies für Vögel
- 172 Brenzlige Situationen für unsere Fellnasen

## Kochen, Küche & Gäste

- 36 Drei-Gänge-Nuss-Menü zum heiligen Fest
- 48 Winterliche Stollen & Brot
- 58 Bezaubernde Weihnachtstorten
- 75 Plätzchen mal herzhaft
- 100 Kokos – würzig-cremig genießen
- 124 Ab ins Pfännchen

## Kunst, Kultur & Brauchtum

- 26 Die Franziskanerinnen und ihr Adventsmarkt
- 70 Holzgünz: Ein Ort schafft zusammen
- 112 Kopfsache Hut
- 130 Hammerschmiede – feurige Handwerkskunst
- 154 Tradition hat einen Namen: Druckerei Holzer in Weiler

## Termine, Tipps & Tricks

- 82 Weihnachtsmärkte in der Region
- 118 Alles Käse oder was?
- 156 Energiespartipps für die Küche
- 176 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 180 Geld, Finanzen & Versicherungen

## Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 158 Schönes & Nützliches
- 182 Regio-Presse
- 184 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 192 Impressum

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9



70



138



100



26