



16



30

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9



60



138



30

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 20 Langläuferin Coletta Rydzek lebt ihre Passion
- 50 Frauen im Tischlerhandwerk Faszination Holz erleben
- 80 Im Trollkind gibt's Schönes aus zweiter Hand
- 116 Der Traum vom eigenen Porridge-Unternehmen
- 138 Maria Amtmann lebt für den heimischen Arbeitsmarkt

Bewegung & Freizeit

- 12 Mit Schneeschuhen und Schlitten zur Juget-Alpe
- 16 Winterspaß in Oberstdorf
- 98 Regionale Fleischpakete von der Staufnerei
- 110 Genuss im Café Handwerk

Gesundheit & Wellness

- 56 Sauna – ein gesundes Vergnügen
- 60 Die Kraft der Birkenknospen
- 148 WingTsun fördert Technik und Köpfchen
- 152 Hormone: kleine Energiebündel ganz groß
- 156 Was tun bei Schlupflidern?
- 160 Ja oder Nein zur Organspende? Ihre Entscheidung zählt!

Mode, Wohnen & Dekoration

- 72 DIY: zarte Blüten im Winter
- 74 Heimgemachtes zur Winterzeit
- 84 Der Bliss-Hof: ein Ort der Glückseligkeit
- 134 Kreativ-Zeit: Raysin liegt im Trend

Natur, Garten & Tiere

- 30 Wildlife: Tierfotografie in freier Wildbahn
- 34 Die versunkene Welt des Forggensees
- 42 Praktische Anzuchtstöpfechen aus Zeitungspapier

Kochen, Küche & Gäste

- 38 Aus der Winterküche
- 41 Koch-Event mit **Allgäuerin** **MITMACHEN!**
- 44 Köstliche Wintersalate
- 48 Lust auf Käse? Unbedingt!
- 102 Braten – saftig, knusprig und so gut!
- 122 Die süße Seite der Zitrusfrüchte
- 130 Blätterteig ist vielseitig

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 62 Zu Besuch bei Maskenschnitzer Fabian Häge
- 66 Magische Raunächte
- 115 Nett fürs Bücherbrett: aus Allgäuer Feder
- 142 Ein Juwel der Kulturszene: die Kleinkunsthöhle in Irsee

Termine, Tipps & Tricks

- 90 Sauber und unabhängig in die Energiezukunft
- 92 Woher kommt unser Strom? Strommix in Deutschland
- 96 Kostengünstige Alternativen zu chemischen Waschmitteln
- 120 Zitrusfrüchte: gesunde Muntermacher
- 166 Geld, Finanzen & Versicherungen

Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 146 Schönes & Nützliches
- 164 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 168 Regio-Presse
- 172 Schaufenster
- 174 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 176 Impressum

12



122



102

72

