



36

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... **Allgäuerin** stellt vor
- 56 Jeder Ring ein Unikat
- 60 Goldene Berufe
- 100 Handwerker Thomas Wiest
- 124 Klassenzimmer im Wald
- 176 Der Weltspartag feiert Jubiläum

Bewegung & Freizeit

- 10 Winterwanderparadies Oberjoch
- 13 Instagramer Björn Arnth und Eva Boglmüller
- 26 Der Irseer Weihnachtsmarkt gilt als Geheimtipp
- 172 Besuch bei den Volleyballerinnen des TSV Sonthofen



20



10

Gesundheit & Wellness

- 110 Zauberhafte Winterdüfte **VERLOSUNG!**
- 112 Heilpflanzen für die Seele
- 118 CANTIENICA® für ein federleichtes Lebensgefühl
- 122 Mehr Sicherheit im Haushalt durch Assistenzsysteme
- 144 Ästhetik und Gesundheit vereinen
- 146 Mit mentaler Kraft Hürden überwinden
- 160 Heilung durch Berührung
- 164 Herzrhythmusstörungen – die unterschätzte Gefahr

Mode, Wohnen & Dekoration

- 64 Schmuck aus Nagelfluhgestein
- 68 Seit über 40 Jahren Möbel Mayer
- 70 DIY: Nostalgisches Weihnachten
- 76 Stricken liegt im Trend
- 104 Festliche Dekorationen zur Weihnachtszeit
- 128 Allgäuer Immobilien



76

Natur, Garten & Tiere

- 16 Fischotter: Meister der Flusslandschaften
- 20 Die Berberitze – ein Geheimtipp für den Garten
- 86 Orchideenwahl und Pflege leicht gemacht
- 134 Weihnachtsbäume und Tannenduft zur Weihnachtszeit
- 140 Salbenherstellung mit Christa Fischer
- 168 Gesunde Zähne, gesundes Haustier



Kochen, Küche & Gäste

- 34 Auf die Plätze, fertig, los...
- 42 Das Beste zum Feste – Weihnachtsmenü
- 62 Alpe Dornach: 365 Tage echtes Alpg'fühl
- 80 Herzhafte Selleriektionen
- 94 Rezepte mit Mandarinen für die kalte Jahreszeit
- 132 Fondue und Raclette für die gesellige Runde

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 30 Schneegestöber unter kleinen Glaskuppeln
- 36 Weihnachtliche Krippe als Ausflugsziel
- 40 Familienbäckerei mit Geschichte und Tradition
- 48 Barbara Schumann – die Hüterin des königlichen Erbes
- 54 Mit feinem Garn zur kunstvollen Spitze
- 142 Sarah Straub: Liedermacherin aus Leidenschaft

Termine, Tipps & Tricks

- 24 Weihnachtsmärkte in der Region
- 92 Mandarinen: klein, gesund und rund
- 117 Die Allgäuerin auf Reisen **MITMACHEN!**
- 130 Energiesparen – Lichterglanz ohne Reue!
- 156 Haushalt leicht gemacht
- 178 Geld, Finanzen und Versicherungen
- 182 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

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

