



24

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9



56



100



118

## Aus dem Inhalt

### Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 30 Evi Sachenbacher-Stehle: vom Rampenlicht ins Familienleben
- 74 Starke Frauen – im Gespräch mit Michaela Kaniber
- 100 Manuela Schumann und die »Theaterkids Allgäu«
- 132 Bio-Linsen von der Schwäbischen Alb

### Bewegung & Freizeit

- 10 Ausflugsziele abseits der Piste
- 16 Wintervergnügen in der Bergwelt Hahnenkamm
- 24 Winterzauber auf leisen Kufen – die Alpe Moos
- 34 Fit durch den Winter: Eisbaden im Allgäu
- 52 Süßes Handwerk von Laura Hörmann
- 78 Kleine Powerpakete: verschossen in Sprossen

### Gesundheit & Wellness

- 38 Gute Laune mit ätherischen Ölen
- 72 Die Kraft der Zirbe
- 154 Starke Tipps gegen Winterviren
- 158 Kinder- und Jugendmedizin im Fokus
- 162 Das Auge – unser Fenster zur Welt

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 48 DIY: zarte Schneeglöckchen
- 60 Lieblingsstücke für die kalte Jahreszeit
- 104 Kreativzeit: Kerzen aus Wachsresten
- 114 Energieeffiziente Gebäudesanierung
- 118 Hof-Liebe – neuer Glanz für Ostallgäuer Einödhof Faszination **Holz** erleben
- 146 Winterliche Blütendeko von Mrs. Greenery

## Natur, Garten & Tiere

- 18 Lawinhunde: Spürnasen am Berg
- 42 Heimische Vögel im Portrait
- 46 Das richtige Futter für Wintervögel
- 126 Grün macht glücklich: Zimmerpflanzen für die Seele

## Kochen, Küche & Gäste

- 56 Feine Streusel für Selbstgebackenes und Desserts
- 82 Sprossen: vielseitig und gesund
- 88 Lieblingsrezepte mit Wintergemüse
- 91 Gemeinsam Kochen mit **Allgäuerin** **MITMACHEN!**
- 94 Auflauf-Variationen: fruchtig und himmlisch süß
- 98 Kreative Leckereien für kleine Feinschmecker
- 138 Aus der Linsenküche

## Kunst, Kultur & Brauchtum

- 62 Froh und bunt: der Färbehof in Waal
- 68 Katharina Hagl: Glasmacherin aus Leidenschaft
- 144 Nett fürs Bücherbrett

## Termine, Tipps & Tricks

- 106 Haushalts-ABC: Ordnung im Kleiderschrank
- 110 Richtig heizen mit dem Holzofen
- 128 Küchentrends: Design trifft auf Technologie
- 136 Heimisches Superfood: Linsen unter der Lupe
- 166 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 172 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 152 Schönes & Nützliches
- 168 Regio-Pressen
- 170 Schaufenster
- 174 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 176 Impressum

