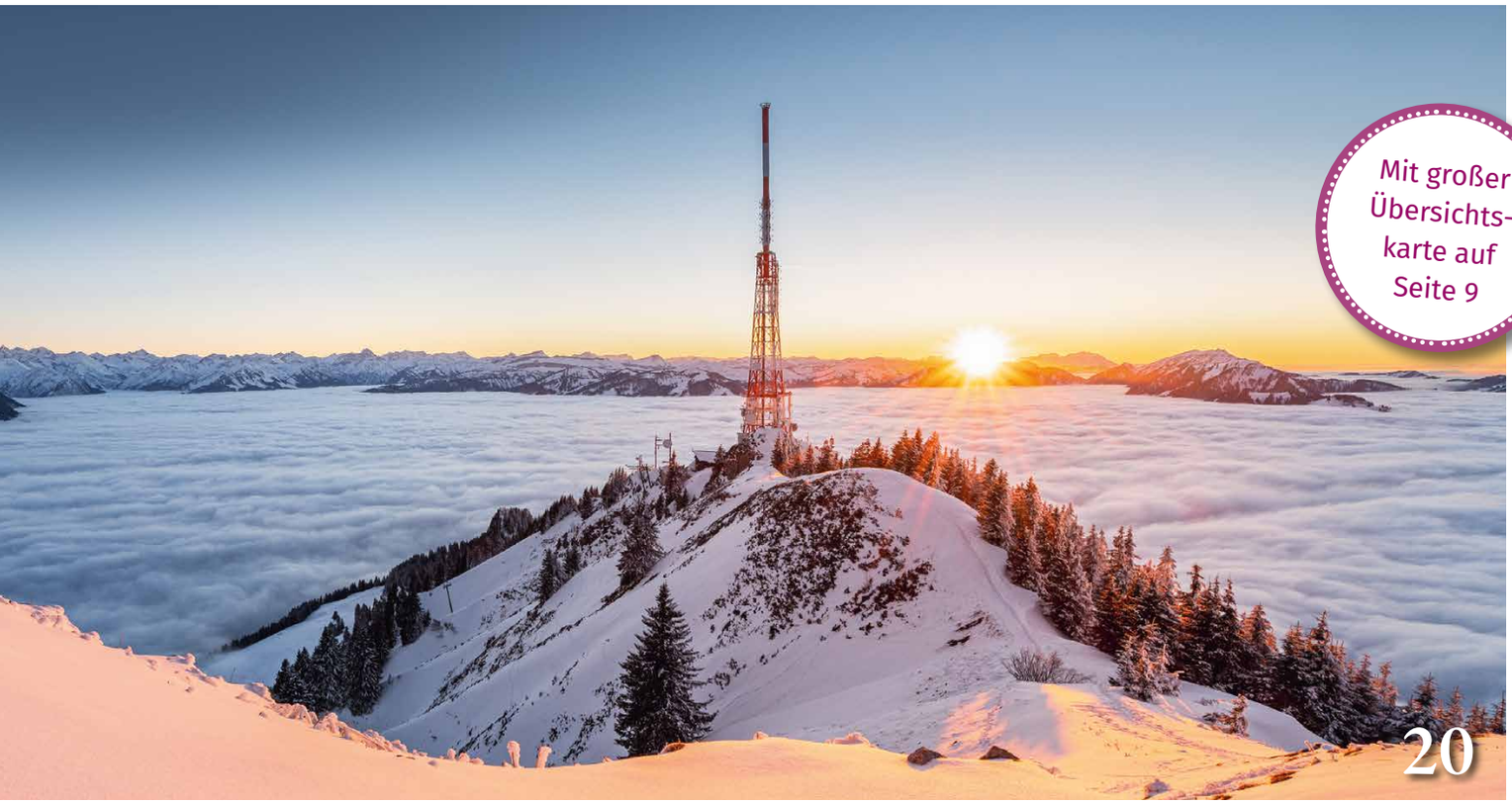


Mit großer Übersichtskarte auf Seite 9







INHALT

VERWURZELT UND LEBENSNAH

8 Allgäuerin-Momente gesucht!
44 25 Jahre Weihnachtsmarkt Bad Hindelang
62 Echte Backkunst aus Isny
74 Der Bärenschnitzer aus Steingaden
88 Singer-Songwriter Tobias Schwarz-Gewallig
94 Metzgertradition mit Fernweh
128 Altglas-Upcycling aus dem Allgäu
132 Die Buchbinderei Wortschmuggler
136 Vom Holz zum Klang
140 Das Haus der Dinge
144 Archäobotanikerin Barbara Zach
180 Steffi Bauer setzt sich für andere ein

DRAUSSEN UNTERWEGS

10 Winterwandern im Hörmoos
20 Bildkomponist Benjamin Zapf und das Licht
24 Der Lichterweg in Friesenried
28 Weihnachtszauber: Ausflugsziele entdeckt
124 Allgäuerin-Leserreisen 2027 JETZT ANMELDEN!
154 Die Fußballerinnen der SpVgg Kaufbeuren

GESUNDHEIT UND WELLNESS

72 Warenkunde: Wertvolle Nüsse
160 Wenn Mütter an ihre Grenzen kommen
164 Was bewusste Atemarbeit bewirken kann
170 Naturkraft im Winter
176 Innere Konflikte verstehen

SCHÖNER WOHNEN

32 DIY: Lichterzauber aus Karton
36 Dekoliebe aus Buchseiten
60 Haushalts-ABC – Glanz für die Festtage
71 Workshop: Trockenblumen-Adventskranz MITMACHEN!
106 Filzvögelchen gestalten

NATUR UND GARTEN

14 Winter im Nadelwald
110 Naturforscher: Das Iglu-Experiment
112 Topinambur – eine besondere Knolle
120 Winterblüher im Porträt: der Duft-Schneeball

GENUSSMOMENTE

34 Lieblingsplätzchen im Advent
50 Festlich aufgetischt: Unser Weihnachtsmenü
66 Feines mit Trockenfrüchten & Nüssen
80 Winterliche Rezepte mit Speck
98 Hefebäckerei für die Weihnachtszeit

BRAUCHTUM UND HEIMATGEFÜHL

56 Zu Besuch beim Krippenbaumeister
116 Rauhnächte: Kräuterwissen von Kornelia Rampp
150 Kulturreferentin Sabine Rogg im Interview

SERVICE UND TERMINE

6 Briefkasten VERLOSUNG!
39 Weihnachtstermine
158 Schönes & Nützliches
184 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
186 Der innere Kosmos: zwei Sternzeichen im Fokus
188 Geld, Finanzen & Versicherungen
190 Regio-Presse
196 Schaufenster
200 Rätselspaß VERLOSUNG!
202 Impressum







