

Garten & Balkone Tiere & Natur

- 6 Pflanzen des Jahres
- 10 Gartenglück wird im Winter geboren
- 14 Leben und Träumen in kleinen Gärten
- 18 Winter-Wunderland auch in Ihrem Garten
- 20 Die Tierwelt im Winter
- 76 Erste Hilfe am Hund – systematische Vorgehensweise

Trends & Technik Finanzen & Sicherheit

- 128 Sicher durch die kalte Jahreszeit – Tipps rund ums Auto
- 144 Im Alter nicht zum Sozialfall werden!
Generationsproblem Pflege
- 146 Testament und Erbvertrag
– den Nachlass richtig regeln – Teil 2

Bauen & Wohnen Brauchtum & Kultur

- 26 Dekoideen im Wintertraum
- 46 Die Kemptener Künstlerin Heidi Netzer und
eines ihrer Grundbedürfnisse: das Malen.
- 80 Das Patengroßeltern-Projekt der
Freiwilligen Agentur Oberallgäu
- 86 Eine Meisterin ihres Faches ist die
Handstickmeisterin Heidi Baumgartner
- 108 Traumhaft schlafen
- 114 Deko-Ideen aus dem Dachboden
- 116 Vorbauen und Umbauen:
barrierearm und altersgerecht – Teil 4
- 124 Wohnungswünsche im Alter
- 140 Schüler-Coaching – damit junge Menschen
nicht auf der Straße stehen
- 150 Das Kriseninterventionsteam hilft das
Geschehene zu begreifen
- 160 Schätze der Mundart aus der Feder von Irene Gehring

Reise & Erholung Bewegung & Freizeit Mode & Trends

- 24 Mit Saint-Exupéry durch die Moränen wandern
- 28 Langläuferin Katrin Zeller ist neben der
Loipe aufgewachsen
- 34 Tradition und Moderne in der Mode
- 50 Modisch in den Winter
- 54 Bad Wörishofen – Wie »Werenshova« die
»heimliche Hauptstadt der Gesundheit« wird
- 64 Ski- und Wandergebiet Tannheim
- 66 Ski- und Wandergebiet Jungholz
- 73 Kräftigender Balanceakt für Fitness,
Kraft und Koordination
- 84 Marcela Wendt's Patchwork-Taschen
- 90 Mit selbst gestrickter Mütze & Schal wird es im
Winter – (m)wollig – warm
- 130 Ski- und Wandergebiet Oberstdorf
- 134 Ran an ... den Fahrkartenautomaten – Teil 2
- 164 Ski- und Wandergebiet Fischen

Medizin & Gesundheit Wellness & Wohlbefinden Küche & Ernährung

- 38 Wärmende Wintersuppen
- 44 Festlicher Gänsebraten
- 60 Weihnachtliches Festmenü – ohne Reue, aber mit
Stil und Genuss ...
- 70 Skiverletzung Nr. 1 – Ruptur des vorderen Kreuzbandes?
- 73 Kräftigende Skiübungen
- 92 Ich hab die Nase voll! – Wie kann ich meine Abwehr stärken?
- 96 Inkontinenz – Wenn die Blase das Leben bestimmt
- 100 Der Rücken ist der Leidtragende
- 106 Schnelle Rücken-Gymnastik für zwischendurch
- 110 Gelassen ins Reich der Träume gleiten
- 138 Heiß-kaltes Vergnügen – Saunabaden im Winter
- 154 Eine Clownin im Seniorenheim
- 170 Zivilisationskrankheiten: Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- 174 Honigsüßer Durchfluss – Ernährung bei Diabetes mellitus
- 178 Ausgewogen und gesund essen – Feinschmeckerrezepte
nicht nur für Diabetiker
- 182 Was Abhängigkeit bedeutet und wie Angehörige damit umgehen
- 184 Das Römerhaus – Fachklinik für suchtkranke Männer
- 188 Krampfaderverödung – eine unterschätzte Methode,
die in Vergessenheit gerät
- 192 Medizinische Kompressionsstrümpfe und ihre
therapeutische Wirkung
- 196 Venen in Schwung halten



10



18



86



54



38



110



64



92



28



44