



160

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 78 Michael Westhäuser und sein kleines Paradies im Illerwinkel
- 94 Friseur als Seelenröster ...
- 96 Frauen am Schuss: Zu Besuch bei einer Büchsenmacherin und Graveurin
- 104 »Mein Leben lang werde ich im Fels sein« – Kletterin Ines Dull
- 108 Und Braunviehkönigin ist Franziska Köberle auch
- 160 Mit den Bergindianern alle vier Elemente erleben
- 164 Eine starke Leistung: Wenn Mädchen lernen Mama zu sein
- 196 Eltern am Puls der Zeit: Kindern Mut machen!
- 198 Maxi & Mo und das Geheimnis des Zauberaldes
- 202 Recht im Alltag



54

Gesundheit, Wellness & Reisen

- 44 162 Hektar blauer Traum – Der Niedersonthofener See
- 146 Beckenboden – Die Kraft von innen (Teil 3)
- 150 Yoga & Wandern
- 179 Ursula Uhlemayr und ihre Wadenwickel
- 186 Babymassage tut Eltern und Babys gut
- 190 Die Störungen der Handfunktion – Welche Hilfen gibt es?



132

Mode, Wohnen & Dekoration

- 16 Heide-Saison für Farbe!
- 24 Herbst-Lichter
- 28 Blumen-Spuren im Herbst
- 86 Dirndl-Frisuren
- 172 Business Feng Shui
- 188 Perlenstaucher, Pulswärmer selber stricken



64



24



82

104



Natur, Garten & Tiere

- 8 Silberkerzen – eindrucksvolle Gartenstaude und bewährte Heilpflanze
- 12 Vom volkstümlichen und eigentlichen Heidekraut
- 30 Familie Lindl setzt auf Topinambur
- 74 Auerochsen – echte Ur-Viecher im Ostallgäu
- 116 Wie verschwindet der Kuhfladen von der Wiese?
- 120 Kompost, der unglaubliche Haufen
- 124 Streuwiesenpflege im Allgäu
- 128 Schwimmtherapie – Das Pferd in seinem Element?!
- 132 Stachelig, aber liebenswert – Der Igel
- 138 Achtung Wildwechsel!

28



Kochen, Küche & Gäste

- 54 Rezepte aus dem Kräuterdorf
- 58 Kräuter – voll im Geschmack
- 64 Käse-Spezialitäten aus dem Ostallgäu
- 68 Herbstliche Menüs
- 154 »Waldmanns Heil« Rezepte mit Wild

96



Kultur, Brauchtum & Technik

- 20 Erntedank in Hasberg
- 36 Allgäuer Alpenjuss
- 50 Das Kräuterdorf Niedersonthofen im Allgäu
- 82 In Trauchgau gibt es eine erfolgreiche Plattlerjugend
- 112 »Dem Himmel sei Dank« – Renate Fink und das Kranzen
- 168 Mit dem Drachen dem Himmel ein Stück näher kommen
- 170 Bau dir einen Schlittendrachen und steig in die Lüfte

74

8



20

