



8

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 52 Volksschule Unterjoch – vier Jahrgangsstufen in einem Klassenzimmer
- 56 Die Schultheatertage bieten SchülerInnen die Möglichkeit, die Theaterbühne zu betreten
- 60 Monika Kolb tanzt mit dem Feuer
- 64 Familie Neumann verwandelt einen alten Kuhstall in einen Dekoladen
- 70 Musik und Melkmaschine – Betriebshelferin Rosemarie Wegemann ist eine vielseitige Frau
- 92 Der Beruf FloristIn: Vielfältig wie ein Blumenstrauß
- 106 Die Hochschule Kempten bietet den Bachelorstudiengang Gesundheitswirtschaft an
- 110 Im »Little English House« auf spielerischem Weg zur Fremdsprache
- 140 Die italienische Eiskunstläuferin Carolina Kostner hat in Oberstdorf eine zweite Heimat gefunden
- 194 Jessica Sharon Mason – Eine junge Autorin mit viel Fantasie
- 196 Eltern am Puls der Zeit: Kinder erleben Historisches
- 198 Maxi & Mo als Forscher und Entdecker im Forggensee
- 200 Kinderideen rund um den Forggensee
- 204 Recht im Alltag



120

## Gesundheit, Wellness & Reisen

- 22 Das Eriskircher Ried – ein botanisches Juwel am Bodensee
- 34 Streuobstwanderwege locken mit Blütenträumen
- 112 Kinderzahnpflege – ein Muss?
- 116 Gutes für die Zähne – Zahngesunde Ernährung bei Kindern
- 134 Voralpenmarathon: Aus einer spontanen Idee werden 50 Kilometer
- 166 »Jungbrunnen« Yoga – einfach mehr als nur Sport
- 170 Traditionelle Chinesische Medizin bei Augenerkrankungen
- 172 Wenn der Uterus Kartoffeln trägt – Gebärmuttermyome
- 176 Craniosacral Regeneration – gut für Mutter und Baby
- 178 Mama ist krank – und was jetzt?
- 182 Entschlackungstees – Frühjahrsputz für den Körper



96

130



92



82





## Mode, Wohnen & Dekoration

- 16 Deko-Ideen: Natürlich! Ostern und dem Frühling auf der Spur
- 20 Herzliches für die allerbeste Mama
- 38 Ostereier mal anders ...
- 46 Basteltipp: Hyazinthen-Stab
- 82 Häkeltipp: Osterdeko aus Handarbeit
- 90 Basteltipp für Kinder: Dosenwindlicht
- 136 Bademode: Damits ein schöner Sommer wird!
- 146 Mit luftigen Maschen in den Frühling – Pulli zum Selberstricken
- 186 Ist Frühjahrsputz noch zeitgemäß?

## Natur, Garten & Tiere

- 8 Magnolien – ein Blütenrausch im Frühjahr
- 26 Iris sibirica – eine wenig bekannte Schönheit
- 42 Die Gärten Höllberg – ein Kleinod im Unterallgäu
- 48 Seidenschwanz und Drosselschmiede – LBV-Vogellehrpfad Friesenried
- 130 Der Steinbock – Das stolze Wild der Alpen
- 190 Pfui Spinne!?

## Kochen, Küche & Gäste

- 40 Zu Ostern gibt es nicht nur Schokohasen, sondern auch ein leckeres Ostermenü
- 74 Kochen wenns pressiert – Tipps und Tricks für die »Schnelle Küche«
- 76 Wenns pressiert – Rezepte schnell & lecker
- 78 Fisch ... aus dem Wasser auf den Tisch
- 120 Leckere Rezepte mit knackigem Frühjahrsgemüse
- 126 Wildes aus Wald und Wiese
- 156 Die Artischocke – Heil- und Genusspflanze
- 160 Frühjahrszeit ist Spargelzeit

## Kultur, Brauchtum & Technik

- 30 Susanne Jauch setzt hölzerne Schätze der Natur kunstvoll in Szene
- 84 30 Jahre Malleidenschaft auf Ei und Leinwand
- 96 Bei Rugby muss man mit der Härte umgehen wollen
- 102 Motorrad-Fahrsicherheitstraining für Frauen
- 150 Mit Kindern durch den Jahreskreis - einmal anders

160



102



70



112 26



20

