



Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 48 Frauen bei Fendt
- 58 Zu Besuch bei einer Orthopädietechnikerin in Kempten
- 72 Manuela Prediger fotografiert mit Gefühl
- 128 Der Bauernhof als Erlebnis- und Lernort
- 150 Die 14-jährige Leopoldina trägt einen großen Namen
- 158 Kinderfreizeiten –
mit Freude und Spaß gegen Langeweile in den Ferien
- 188 Die Bewertung vom Jahreszeugnis
- 190 Eltern am Puls der Zeit:
Mit Sagen, Fabeln und biblischen Geschichten wachsen
- 192 Maxi & Mo unterwegs: auf sagenumwobenen Wegen
- 194 Kinderideen: rund um Sagen
- 198 Recht im Alltag



Gesundheit, Wellness & Reisen

- 80 Das Unterallgäu ist ganz schön bucklig –
Eine Radtour um Ottobeuren
- 98 Christina Batsios lebt Hawaii –
mit einer ganz besonderen Massage
- 148 Die besterhaltene Ruinen im Allgäu: Alt-Trauchburg
- 178 Homöopathie im Zyklus des Lebens – 2. Teil
- 182 Mit Vollmilch & Eiscreme zum Babybauch
- 184 Makuladegeneration – die große Gefahr für unsere Augen



Mode, Wohnen & Dekoration

- 22 Lecker – Beerendeko zum Anbeißen!
- 36 Dekotipp: Der Party-Bringer – Gastgeschenke selber machen
- 154 Laufen in hohen Schuhen? Kein Problem
- 176 Ein echter Sommerhit: ein selbst gehäkelt Sonnenschutz
aus Papiergarn



Natur, Garten & Tiere

- 8 Taglilien können süchtig machen!
- 14 Ausflugstipp: Der Kräutergarten Zellers in Eglofs
- 28 Erdbeeren selbst gepflanzt und geerntet
- 32 Peter Herbold liebt Fuchsien und kostengünstiges Gärtnern
- 40 Viele kleine Tierchen sind verliebt in Blumen
- 76 Mit viel Herzblut werden die Steingadener Blütentage organisiert
- 82 Heilsamer Gigant – die echte Engelwurz
- 86 Der hochgelobte Holunder
- 94 Der Rosengarten »Sinneszauber« in Scheidegg
- 166 Kathrin Wycisk aus Niederrieden unterrichtet Pferde auf kreative Art
- 172 Plagegeistern bei Hund und Katz auf den Pelz gerückt

Kochen, Küche & Gäste

- 18 Mit leichter Küche gesund in den Sommer
- 44 Der Sommer und Spinat – leckere, gesunde und starke Rezepte
- 64 Sommerrezepte »Genuss pur«
- 90 Küchenkräuter richtig verwenden und konservieren
- 110 Verführerisches aus dem Garten
- 132 Rezepte »Der frische Spargel«
- 134 Die Milch macht`s und Rahm noch viel mehr
- 136 Flockentorte mit Walderdbeeren
- 138 Der Trend in der Küche
- 146 Gebratenes Saiblingsfilet mit Kräuter-Tomatenrisotto
- 162 Kochen mit dem Feuer

Kultur, Brauchtum & Technik

- 54 Bei einer Stadtführung in Kempten werden Männer links liegen gelassen
- 68 Der Kunsthof von Uwe Neuhaus in Opprechts
- 102 Das Brautbett – ein alter Brauch neu entdeckt
- 104 Taufe, Tod und Teufel – Was Buchs alles bedeuten kann
- 120 Galerie Palme – »Kulturtour« durch das nördlichen Ostallgäu
- 126 Landkreise im Fokus: Oberallgäu



72



136



90



110



86