



# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 48 Zwischen Waschbrett und Mangel
- 62 Die Allgäu-Fotografin Lala Aufsberg.
- 122 Ehevertrag – was kann vor der Hochzeit geregelt werden? 2. Teil
- 168 Der mit den Schildkröten – Walter Müller aus Attenhausen
- 178 Bei Familie Kiechle aus Durach gibt es sternenaire Milch



## Bewegung & Freizeit

- 8 Krokusblüte am Hündle
- 16 Die Strausberhütte bei Sonthofen
- 68 Das Antikwerk in Breienthal – historische Baustoffe in Hülle und Fülle
- 138 Robin Hoods Erben – das Allgäuer Bogencenter in Durach

## Gesundheit & Wellness

- 152 Auszeit vom Alltag – Haus Zeitlos Oy-Mittelberg
- 158 Gänseblümchen, eine Blume fürs Herz
- 164 Besuch aus Hawaii im Allgäu



## Mode, Wohnen & Dekoration

- 54 Inspiration für Ihre Inneneinrichtung
- 56 Frühjahrsfreuden in Form und Farbe – Dekorationen fürs Frühjahr
- 72 Sanfte Formen und dezente Farben sind wieder im Trend
- 124 Traummodell fürs Frühjahr – Mieder und Rock selbstgemacht
- 132 Schmuck-Künstlerin Sabine Abros
- 148 Die Gartensaison beginnt – Möbel für draußen

Mitmachen!



## Natur, Garten & Tiere

- 20 Bergenien – neu entdeckte Gartenschätze
- 74 Teegärtchen für Teeliebhaber
- 78 Pflanzen im Gefäß – Tipps von Wolfgang Berger aus Lindenberg
- 82 Garten-Praxis-Tipp für März & April
- 100 Die richtigen Zwiebel- und Knollenpflanzen
- 104 Jetzt wird geturtelt – Tauben und ihr Balzverhalten
- 172 Australian Shepherd – intelligenter Familienhund mit Temperament

## Kochen, Küche & Gäste

- 24 Ein Ostermenü für Genießer
- 30 Süßes zu Ostern
- 44 Die Kunst am Kuchen *Mitmachen!*
- 84 Die ersten Salate der Saison – Rapunzel, Portulak und Co.
- 90 Salate frisch & knackig
- 94 Blumenkohl und Brokkoli fein zubereitet
- 144 Grillrezepte fürs Frühjahr *Mitmachen!*

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 34 Zauberhafte Ostereier – Tipps fürs natürliche Färben
- 38 Ostereierkunst mit Sieglinde Häußler
- 42 Ostermärkte in unserer Region
- 110 Festlich wird's mit Ochsen
- 114 Aus Liebe zur Tracht – Heiraten mit Dirndl und Lederhose
- 182 Was ist wo los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten *Mit Verlosung*
- 166 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 184 Aktuelles aus der Region
- 188 Schaufenster
- 190 Bezugsquellen
- 191 Impressum, Ausblick
- 192 Rätselspaß *Mit Verlosung*
- 194 Kolumne



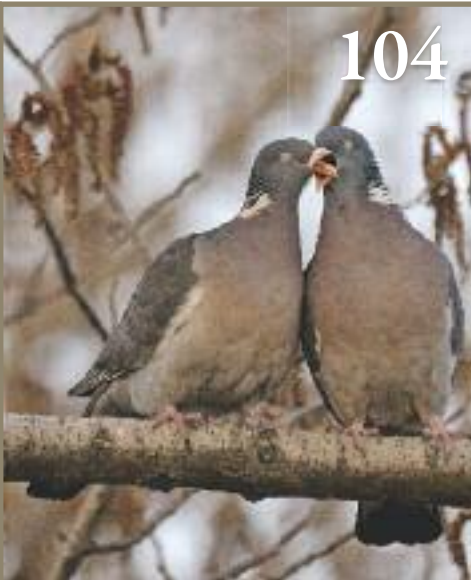
20



172



48



104



164



44