



52



58



104



74



136



26

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 46 Mehr als nur Haare: Willkommen bei Naturfriseurin Anita Fajula-Pfahl!
- 52 Mehr von der Landfrauenküche: zu Besuch bei Irmi Kinker
- 80 Vom Feld auf den Tisch – Gesundes aus der Öko-Kiste
- 142 Bianca Schneider macht das Leben bunter
- 152 Glücksagentin Mirjam Heubach im Einsatz
- 168 Starke Frauen im Allgäu – Mountainbike-Talent Nadine Rieder

Bewegung & Freizeit

- 8 Sommer auf der Alpe Gschwenderberg – zu Besuch in Leilas Paradies
- 14 Heimat aus der Vogelperspektive – die highline179
- 26 Sturschädel zum Verlieben – mit einem Esel unterwegs
- 74 Die rollende Burgerbraterei auf vier Rädern
- 126 Wie im Märchen: der Rosengarten von Monika Hewel
- 164 Fit in die Motorradsaison

Gesundheit & Wellness

- 32 Out of praxis – das Allgäu als natürlicher »Praxisraum«
- 148 Vom Zauber der Pflanzen – über Liebespflanzen und andere Zauber
- 176 Die moderne Plastische Chirurgie leistet mehr, als allgemein bekannt ist
- 180 Schnarrchhhen – was tun?

Mode, Wohnen & Dekoration

- 38 Leichte Maschen für den Sommer
- 40 Schritt-für-Schritt zum Lieblings-Stufenrock
- 44 Bodenständige Tracht und fescche Mode
- 140 Modische Sommertrends 2016
- 158 Anette und Aurel bieten ein außergewöhnliches Zuhause auf Zeit

Natur, Garten & Tiere

- 98 Ein Kräuterturm aus Tontöpfen
- 101 Garten-Praxis im Mai und Juni
- 104 Bäume in Taschenformat – Michael Speith ist Bonsai-Experte
- 108 Ab nach draußen ins Gartenglück!
- 110 Ein Gemüsebeet für Kinder
- 114 Mission Schneckenjagd – ökologische Allzweckwaffen im Einsatz
- 118 Mariannes Traum vom Landgarten
- 122 Pfingstrosen – beständige Gartenschönheiten

Mit Verlosung

Kochen, Küche & Gäste

- 58 Süße Fröchtchen aus dem Garten
- 64 Ein Blumenkuchen zum Muttertag
- 66 Für gemütliche Kaffeestunden: Schokoherz mit Waldbeeren
- 73 Käse und Wein – Harmonie der Genüsse
- 86 Rucola – grün und gesund
- 92 Leckere Gerichte mit Spargel
- 130 Prickelnder Genuss: Im Sommer muss Erfrischung her!
- 136 Einladung zum Gartenfest

Mitmachen!

Kultur, Brauchtum & Termine

- 18 »Porta ALPINAE« ist Kunst in den Bergen
- 22 Wenn im Juni die Berge glühen
- 68 Spätzle-Allerlei im Turm serviert
- 174 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Mit Verlosung

Rubriken

- 6 Briefkasten
- 172 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 184 Aktuelles aus der Region
- 187 Schaufenster
- 186 Bezugsquellen
- 191 Impressum, Ausblick
- 192 Rätselspaß
- 194 Kolumne: Veronika, der Lenz ist da!

Mit Verlosung

Mit Verlosung



14



86



152



114



142



158