

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 18 Conny Strubl aus Rettenberg steht für eine neue Gastgeber-Generation
- 50 Der Ölprinz Xaver Dopfer lebt für Öl und seine Ölmühle
- 54 Familie Warnke-Kelly aus Herdwangen baut Lupinen an
- 58 Fleißige Bienen und ihre emsige Imkerin Andrea Blösch
- 76 Zu Besuch in der KlangKunstWerkstatt von Sandra Ade
- 130 In Kempten spielen jetzt auch Frauen American Football
- 152 »Migizi« hat ein Jahr in der Wildnis Nordamerikas verbracht

## Bewegung & Freizeit

- 8 Die musikalische Schneetalalm hoch über dem Tannheimer Tal
- 30 Die Gehrenalpe bietet Hüttengenuss mit Traum-Panorama
- 82 Ein außergewöhnliches Lokal im Herzen Lindaus
- 134 Das erste Wohnauto – wer hat's erfunden?
- 138 Campercult – heute hier, morgen dort
- 144 Nützliches fürs Camperleben
- 146 Kreativwerkstatt Natur: Feuer(küche) und Lehm

## Gesundheit & Wellness

- 64 Kosmetik aus dem Bienenhaus
- 162 Der Pfad zur Erleuchtung führt durchs Allgäu
- 180 Sonnenschutz für die Haut
- 184 Der akute Rückenschmerz – schmerzfrei ohne OP

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 28 Sommerzeit ist Rockzeit
- 70 Kleine Glücksboten: Vergissmeinnicht
- 74 Trachtige Teile – lässig und frech kombiniert
- 98 Im Häkelfieber: Herzen zum Muttertag
- 100 Farbenfrohe Wohlfühlmode für den Sommer



## Natur, Garten & Tiere

- 14 Hier wird nicht gemeckert – Ziegen haben ihren eigenen Charme
- 102 Kreative Ideen für einen kunterbunten Familiengarten
- 110 Iris – stolze Gartenschönheiten
- 114 Willkommen in Uli's Gartenreich in Gestratz
- 118 Mehr als eine Glaskiste – Tipps vom Wintergarten-Experten
- 122 Gartenarbeiten im Frühsommer
- 156 Das Naturerlebnis im Wildpark Poing

## Kochen, Küche & Gäste

- 36 Marktfrisch – junges Gemüse
- 42 Bettina Lehner und ihr Traum vom eigenen Hofladen
- 46 Spargel ist unser Lieblingsessen im Frühjahr
- 88 Rote Verführung – Lust auf Sommerbeeren
- 108 Einladung zum Gartenfest
- 124 Genuss im Grünen – herzhaft und süße Picknick-Rezepte

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 22 Hedwig Roth aus Rettenberg ist die Jodula
- 94 In Niedersonthofen dreht sich alles um Kräuter
- 170 Der Schatzsucher aus Waltenhofen
- 174 Matthias Fuchs erweckt die Uhrmacherkunst wieder zum Leben
- 178 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 168 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 193 Bezugsquellen
- 188 Rätselspaß **Verlosung!**
- 190 Schaufenster
- 193 Regio-Presse
- 194 Impressum, Ausblick

