



12

# Aus dem Inhalt

## Familie – Frau – Kinder

- 30 Andrea Leinthal aus Hinterreute bei Wertach – Mutter von 7 Kindern
- 38 Silvia Eisinger möchte Menschen helfen, ihr wahres Ich zu entdecken
- 64 Rock Rose – Das Mädchenhaus Kempten
- 72 Marianne Hacker: Schriftstellerin aus Obergünzburg
- 178 Das MFM-Projekt begleitet Jungen und Mädchen in die Pubertät
- 182 Familienplanung für Fortgeschrittene



164

## Natur und Garten

- 46 Schnecken im Garten – nützlich oder schädlich?
- 51 Einfache Lösung: Schneckenresistente Pflanzen
- 54 Gartenkultur beim Kultgärtner: Gärtnerei Gaissmaier
- 60 Faszination Wald: Verstehen und erleben
- 104 Ob gelb, ob schwarz, ob grün: Herbs Tomatenvielfalt

## Gesundheit und Wellness

- 40 Die Ringelblume – eine der hilfreichsten Pflanzen überhaupt
- 160 Für Frauen ab 40 besonders wichtig: Zeit für Gesundheit
- 164 TCM: Traditionelle Chinesische Medizin
- 168 Heigl: Hilfe bei Verspannungen, Haltungsehlern und Rückenproblemen



120

## Sport und Freizeit

- 26 Fahrsicherheitstraining: Der ADAC bietet spezielle Kurse für Frauen
- 74 Der neue Allgäu-Airport in Memmingen – wie kommt er bei den Frauen an?
- 162 Das Frühjahr ist ein idealer Zeitpunkt, um mit Sport zu beginnen
- 174 Gesundes Gipfelglück: Alpenmedizinische Prävention

## Wohnen und Dekoration

- 34 Das Frühjahr – in starken Farben und sanften Tönen
- 110 Sempervivum: Perfekte Schönheit, klein und unauffällig



114



22



125

## Mode und Styling

- 78 So pfiffig sieht die neue Frühjahrsmode aus
- 131 Rund ums Fest der Feste: Großes Hochzeits-Special

## Küche und Gäste

- 82 Rezepte zum Fest des »Danke-Sagens«, dem Muttertag
- 84 Aus Rhabarber lässt sich vieles machen
- 86 Oster-Menü von Starkoch Christian Henze
- 91 Johanniter organisieren Kindergarten- und Schulverpflegung
- 94 »Von Hier«-Betrieb Martin Hahn: In Sachen Frische unschlagbar
- 98 Dampfzaren: Die Lust am gesunden Kochen neu entdecken

## Kultur und Brauchtum

- 18 Kuriositätenkabinett: Das Leutkircher Museum für Elektrotechnik
- 22 Im neuen Kemptener Stadttheater gibt es eine Dramaturgin
- 68 Die 15-jährige Anja Ohlinger glänzt als Horn-Spielerin

## Handwerklich und kreativ

- 7 Goldschmiedin Simone Winkler arbeitet mit Feuer
- 12 Mutter und Tochter: Stickmeisterin und Holzbildhauerin
- 70 Der 18-jährige Fabian Haege aus Maierhöfen malt alte Häuser
- 114 Der Schäferladen der Familie Blanz in Bad Hindelang

## Ostern

- 116 Edith Amann aus Röthenbach bestickt Ostereier
- 120 Ostereier färben mit Tee
- 122 Anleitung zum Brotkörbchen nähen
- 125 Gestatten: Mein Name ist Hase
- 128 Lustige und schöne Osterdeko-Ideen
- 130 Lust auf Handarbeit? Frühling auf den Tisch!

## Tiere

- 131 Erwin Antor: Hobby-Schäfer mitten in der Stadt
- 134 Die mit den Gänsen schwimmt: »Gänsemutter« Angelika Hofer aus Füssen
- 140 Nistkästen: Wohnungsbauprogramm für Vögel
- 142 Bei Gebharts in Sulzberg dreht sich alles um Tauben



86



54



142

46



134



40

