



16

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 68 Bierbrauerin Cornelia Böhm
- 78 Anke Pechar ist die erste »Miss-IBO-Dirndl«
- 84 Portrait Susanne Molle – das Allgäu ist überall zu sehen
- 140 Modernes Business und eine alte chinesische Kultur
- 152 Dynamische Ordnung und das Wunder einer guten Organisation, Teil 5 & 6
- 156 Hauswirtschaftlicher Fachservice Ostallgäu
- 184 Kinderschutzbund Kempten
- 192 Eltern am Puls der Zeit – mit Märchen wachsen
- 194 Mit Maxi & Mo im Märchenzelt
- 196 Kinderideen – Maxi & Mos gefilterter Märchenball
- 200 Recht im Alltag



53

## Gesundheit, Wellness & Reisen

- 162 Schönheitschirurgie – Schonendere Verfahren im Kommen
- 172 Wandertipp – rund um den Hopfensee

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 24 Herbstdekorationen
- 28 Kerzentrends
- 132 Alte Stricktechniken neu entdeckt
- 158 Mustermädels – jedes Stück ein Unikat
- 170 Perlenstickerin Sabine Wiedemann
- 202 Schönes, Nutzliches und Feines



80

## Natur, Garten & Tiere

- 8 Quitten – der Apfel der Hesperiden
- 12 Weißdorn – Vogelweide und Herztröster
- 16 Blumenzwiebeln zum Verwildern



28



116



112

172

- 30 Getreide – Grundlage unserer Zivilisation
- 36 Die Rückkehr des Dinkels ins (Ost-)Allgäu
- 94 Braunvieh mit Hörnern – Bald nur noch auf Postkarten?
- 112 Kunst und Kräuter – Sabeth Ebenhoch und ihr Amonia Garten
- 134 Anneliese Schneider – Gedichte und Geschichten
- 144 Weiden – kunstvolles und kreatives Arbeiten
- 148 Terrassenträume aus Holz
- 176 Landesgartenschau Rosenheim
- 180 Tierportrait Dachs
- 187 Ein Herz für Tiere
- 188 Tiergeschichte – Lena und ihr Igel
- 190 Richtige Hilfe für den Igel – Tipps von Petra Geisser



### Kochen, Küche & Gäste

- 42 Getreide und Brot
- 48 Brotrezepte
- 50 Pikante Rezepte
- 53 Backrezepte
- 64 Weizenbier – Spritziges aus dem Süden
- 74 Brotzeitrezepte
- 100 Herbstliche Rezepte
- 108 Rezepte aus der Naturecke
- 191 Rezept – Schokoigel für Kinder

94



### Kultur, Brauchtum & Technik

- 58 Die Dinkelmühle Graf in Tannheim
- 80 Sennenhandwerk in Bolsterlang
- 90 Viehscheid – Blick hinter die Kulissen
- 104 Hildegardkase aus der Käsküche Isny
- 116 Hiekyoung Blanz und ihre TanzWerkstatt Engel
- 118 Zeitgenössischer Tanz
- 120 Zehn Jahre TANZherbst Kempten
- 126 Improvisationstheater WendelJacken aus Kempten
- 168 Kabarettistin Elke Hermann

184



190 30



84

