



8

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 72 Die Meisterin der Hauswirtschaft hat Zukunft
- 112 Tanzschuh, Tanzschuh, du mußt wandern – Tanzlehrerin Bianca Fackler
- 132 Zwei Wochen auf dem Bauernhof mit dem Evangelischem Bauernwerk
- 140 Der Franziskushof – ein Kinderheim in ländlicher und familiärer Atmosphäre
- 146 Spielen – Baustein des Lebens
- 150 Hurra, ich komme in die Schule
- 152 Den ersten Schultag versüßen
- 154 Bastelanleitung für eine Elefantenschultüte
- 184 Brivo fliegt um die weite Welt – Ein ganz besonderer Brieffreund
- 188 Mit kreativem Konzept Lernprobleme in den Griff bekommen
- 192 Eltern am Puls der Zeit: Zu Hause in Ruhe gesund werden
- 196 Mit Maxi & Mo bei der Kräuterpädagogin
- 198 Kinderideen: Spitzwegerich
- 202 Recht im Alltag



160

## Gesundheit, Wellness & Reisen

- 92 Der Hinanger Wasserfall
- 128 Zur Entspannung ein Lama an die Hand
- 164 Zu Fuß von Flensburg nach Sonthofen
- 166 Schmerzfrei durch Triggerstoßwellentherapie
- 170 Die Geschichte des honigsüßen Durchflusses
- 174 Beckenboden – Die Kraft von innen (Teil 2)



46

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 18 Sommerliche Stimmung ... für Ihren und aus Ihrem Garten
- 100 Lola Paltinger macht Dirndl-Haute-Couture
- 158 Häkelmützen selbstgemacht
- 160 Coole Sommermode aus dem Allgäu



134



108



150

## Natur, Garten & Tiere

- 8 Malven – Dauerblüher in vielen Variationen
- 14 In Leupolz lockt ein Zipfel vom Himmel
- 22 Marias Kräutergarten in Wald
- 26 Kosmetik aus dem Kräutergarten
- 32 Pflanzentinte
- 38 Ein Garten für die Seele
- 46 Hopfen – für Genuss & Gesundheit
- 178 Faszination und Furcht – Unsere heimischen Schlangen

## Kochen, Küche & Gäste

- 58 Küchenwissen: Brot frisch halten
- 62 Die Sommer-Beeren-Parade
- 66 Beerige Rezepte
- 70 Coole Drinks für heiße Sommer
- 78 »Sommer-Käse« Rezepte
- 80 Feines direkt vom Bauern – Der Bauernmarkt in Amtzell
- 82 Leichte Rezepte für den Sommer
- 84 Sommerliche Rezepte mit Fisch & Meeresfrüchten
- 90 Fischers Fritz fischt frische Fische!

## Kultur, Brauchtum & Technik

- 36 Schreib mal wieder
- 50 Von der Kunst, ein gutes Bier zu brauen
- 54 Der Hirschbräu in Sonthofen
- 96 »Einen Schatz entdeckt« – Der Jungkabarettist Maxi Schafroth
- 104 Frauen-Fußballmannschaft Maierhöfen-Grünenbach 1
- 108 Frauenfußball: Vom Spielverbot bis hin zur WM im eigenen Land
- 116 artig – Ein großes Kunstwohnzimmer
- 120 Wenn Töpfer-Techniken ja sagen
- 124 Schrottix – Bei Siglinde Knestel erwacht Schrott zum Leben
- 134 Die Schwestern von Buchenstock

90



14



120



66



18



96

