



8

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 66 Sandra Ringmann ist mit Leib und Seele Heukönigin
- 72 Angelika Soyer ist eine Gastgeberin von Herzen
- 80 Brigitte Dinser hat auf ihrem Kräuterhof keine Berührungsängste mit Erde
- 106 Iris Noerpel-Schneider lebt im Reich der Blüten
- 114 Christina Trost - vom rtv-Titelgirl zur Miss Bayern
- 126 Waldkindergarten – Nicht nur was für »Öko-Zwerge«!
- 150 Carina Durach hat den Energieverbrauch im Blick
- 182 »Sport für alle e.V.« engagiert sich für Kinder und Jugendliche
- 188 Was tun, wenn das Baby nicht aufhört zu schreien?
- 191 Staatliche Karriereförderung durch die Bildungsprämie
- 192 Eltern am Puls der Zeit: Kinder sind Künstler
- 194 Maxi & Mo stellen Pflanzenfarben her
- 196 Kinderideen rund um Malexperimente & Malspiele
- 202 Recht im Alltag



76

## Gesundheit, Wellness & Reisen

- 20 Im Gaisalpsee kann man auf 1500 m baden
- 36 Der Kräutergarten in Ottobeuren
- 48 Sommerlicher Rundgang im Bauernhofmuseum Illerbeuren
- 68 Allgäu Für Dich – das »Lebensfühlpportal« im Internet
- 122 Das Wandern ist des Müllers Lust! Der »Sommer-Hütten-Check«
- 137 Ein weiterer Schritt gegen die Krankheit Noma
- 168 Sonnenklar: Sonnenschutz!
- 172 Schmerzen und Blockaden lösen mit Chiropraktik
- 176 Qigong – eine sanfte Art, sich gesund zu erhalten
- 184 Impfen – eine Entscheidungsfrage



80

## Mode, Wohnen & Dekoration

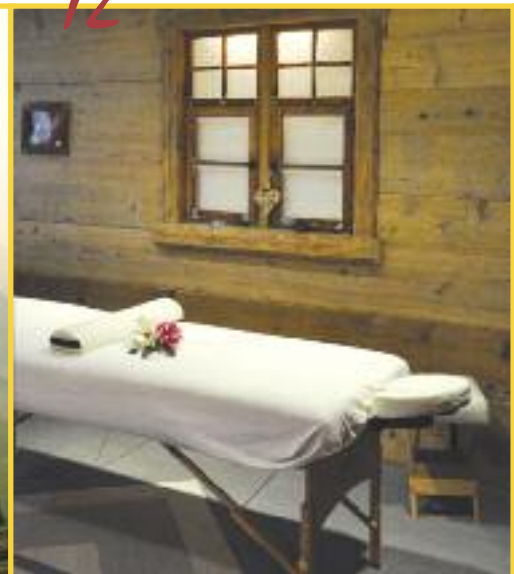
- 18 Geeiste Sommer-Erdbeerschale & Blüten-Törtchen
- 24 Deko-Tipp: Sommerspaziergang über Wiesen und Felder
- 86 Treibholz – Energie für die Seele



164



68



72

- 90 Sabine Henne – Vivienne Westwood aus dem Allgäu
- 98 Jetzt heißt es »Farbe bekennen« – denn die Sommer-Mode wird bunt!
- 102 Zauberhafte Kreuzsticheleien mit Blüten
- 118 Tracht im Trend

## Natur, Garten & Tiere

- 8 Robuste Rosen für Allgäuer Gärten
- 14 Die Kornblume – vom Ackerunkraut zur beliebten Symbolpflanze
- 44 Honigbienen – kleine Tiere mit einem riesigen Wert für Mensch und Natur
- 58 Das Schwindenmoos Renaturierungsprojekt der Moorallianz
- 62 Multitalent Heu
- 130 Oh, ein Maulwurf
- 156 Sybille Markert-Baeumer – Mit dem Pferd zum Ultramarathon
- 160 Marder – Kleine Räuber in Feld und Flur
- 164 Ein Besuch auf dem Affenberg Salem

## Kochen, Küche & Gäste

- 30 Hmm, Käse
- 40 Kräuterrezepte
- 76 Rezepte aus der Frühsommer-Küche
- 110 »Duftende« Rosen-Sommerrezepte
- 144 Kochen wenn's pressiert – Tipps und Tricks Teil 2
- 146 Kochen wenn's pressiert – Rezepte schnell & lecker! Teil 2

## Kultur, Brauchtum & Technik

- 54 Sonnenuhren – Die Erkennen der Zeit
- 92 Schöne Stimmen vor alten Mauern beim Isny-Opern Festival
- 96 Quellen der Kunst – Allgäuer Künstler laden ein
- 134 Michael Speith ist von Käfern fasziniert
- 138 Künstlerkreis Oberstaufen feiert das Zehnjährige
- 152 Nina Rudloff behauptet sich in der Männerdomäne des Motorsports
- 180 Die Cheerleader der Allgäu Comets heizen dem Publikum ein

48



110



86



176

114

156

