



32

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 60 Arte Jamisa haben eine Leidenschaft fürs Erschaffen
- 136 Kaufleute für Tourismus und Freizeit
- 164 Mit Dosen eine Kinder-Gartenküche selber basteln
- 166 Selbstbehauptungskurse für Mädchen
- 172 Wie der Waldkindergarten Ottobeuren entstand
- 188 Eltern am Puls der Zeit: Das Weltall erobern
- 190 Maxi & Mo auf der Suche nach ganz besonderen Steinen
- 192 Kinderideen rund um die Astronomie
- 196 Recht im Alltag



180

Gesundheit, Wellness & Reisen

- 66 Heilkosmetik selber machen
- 88 Bad Wurzach hat Charme und ein Moor
- 160 Der Naturerlebnispfad von Görtsried ist ein Erlebnis für die ganze Familie
- 184 Das prämenstruelles Syndrom – Ursachen und Abhilfemöglichkeit



18

Mode, Wohnen & Dekoration

- 32 Deko-Tipp: Herbstliches aus Mais & Kürbis
- 106 Kreatives im Töpfchen
- 128 Das Werktagsgewand – ein Dirndl entsteht
- 150 Eine kreative Käseglocke selbst gebastelt
- 180 Handarbeitstipp: Mit Accessoires Farbtupfer für den Herbst setzen



38



172



28

Natur, Garten & Tiere

- 8 Herbstastern passen in jeden Garten
- 12 Die Kornelkirsche ist ein Wildstrauch mit Geschichte
- 22 Die Edelkastanie – Maronen in der Herbstküche
- 38 Tiere und ihre Tarnung
- 72 Pilze aus Allgäuer Wäldern
- 100 Das Museum der Gartenkultur in Illertissen
- 112 Pilze und der ökologische Kreislauf

Kochen, Küche & Gäste

- 18 Herbstliche Chutneys – ein Fest für die Sinne
- 28 Maronen-Herbst-Rezepte
- 42 Die Kulturgeschichte des Apfels
- 46 Deftiges Gebäck zu Bier und Wein
- 76 Getrocknete Pilze – mit mehr Geschmack über das ganze Jahr
- 78 Herbstliche Rezepte zur Saison
- 92 Die besten Kürbisse für die Küche
- 94 Ein Kürbismenü mit Spitzenkoch Arthur Renz-Frick
- 118 »Care-Pakete« von der Patenkuh – Andechser Molkerei
- 142 Wilde Küche: Heusuppe
- 152 Die leckersten Brotzeit-Rezepte unserer LeserInnen

Kultur, Brauchtum & Technik

- 54 Eine Girlande zum Erntedank
- 84 Der Künstler Max Schmelcher und das Moor
- 122 Kuhfitter Florian Schuhwerk weiß, wie man Kühe richtig stylt
- 126 Viehscheidtermine
- 146 Biergärten in Bayern
- 170 Die Waldprinzessin Stefanie Wecker

78



84



128



170

72

122

