



86



116



162

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 32 Gundula Sontheim tauscht ihre Pumps gegen Gummistiefel
- 104 Berg-Spitzen-Frau Alix von Melle liebt die höchsten Gipfel der Welt
- 138 Bunte Kräuterwelt in Argenbühl
- 142 Kristina Johlige Tolstoy: eine russische Seele im Allgäu
- 152 Kreativität und lebendige Räume sind der Inhalt des Lebens von Ute Riedlinger
- 156 Drei junge Gründerinnen wollen ihr eigenes Wander-Hostel eröffnen
- 176 »Sister-Act« am Sudkessel – Biere mit spannenden neuen Aromen

## Bewegung & Freizeit

- 8 RaumKlangAlpen – VUIMERA erfüllt die Alpen mit Klang
- 20 Mit Bergführer Thomas Hafemair auf Klettersteigtour
- 28 Entdecken und genießen – unterwegs auf der Allgäuer Käsestraße
- 96 Der Frischemarkt in Mauerstetten
- 98 Peter Mangold verarbeitet Schafsmilch zu Bio-Joghurt und Bio-Käse
- 108 Motorrad-Saison in Sicht!
- 112 Auf geht's zur Jausenstation Gräner Ödenalpe im Tannheimer Tal

## Gesundheit & Wellness

- 116 Wildkräuterschätze im Tannheimer Tal
- 120 Aus der Naturapotheke – Heimische Pflanzenschätze fast vergessen?
- 128 Duftende Blüten im Frühsommer
- 188 Asthma bronchiale – Ursachen und Risikofaktoren

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 38 Trachten-Liebingsstücke
- 40 Mit dem Charme der 50er-Jahre empfängt Janine Lassau ihre Kunden
- 48 Luftig-leichte Sommerstricks
- 52 Verrückt nach Schuhen – Sommertrends 2015
- 56 Dekoglück: Herzchen für Mama zum Muttertag
- 126 Holunderblüten bringen den Sommer ins Haus



28



132



138

## Natur, Garten & Tiere

- 24 Bei Familie Seidel grasen hüfthohe Minikühe aus dem Land der Liliput
- 58 Nostalgie pur: Historische Rosen im Überblick
- 70 Mut zur Wildnis – ein Freizeitgarten in Steinheim
- 74 Willkommen Sommer! – Wunderbare Dekoideen für draußen
- 76 Garten-Praxis im Mai und Juni
- 148 Die Qual der Wahl: das richtige Hundefutter
- 162 Ab nach draußen ins »Kinder.Garten.Glück«!

Mit Verlosung

## Kochen, Küche & Gäste

- 62 Rosenblüten zum Genießen
- 66 Fast vergessene Lieblingsrezepte aus Omas Zeiten
- 80 Feine Sommerküche
- 84 In die Pfanne geguckt beim Landgasthof Gockelwirt im Ostallgäu
- 86 Endlich wieder Spargelzeit – Rezepte mit Köpfchen
- 92 Geschenke aus meinem Kräutergarten
- 132 Süße Sommerboten zaubern Farbe und Geschmack auf den Teller
- 166 Sommer – Sonne – Grillsaison
- 171 Gemeinsam grillen mit der »Allgäuer«
- 172 Kreative Grillideen sorgen für Abwechslung auf dem Rost
- 180 Adelindes Backtipps: Abwechslung im Brotkorb
- 182 Bäckerlatein: verschiedene Vorteigarten auf einen Blick
- 202 Tipps und Tricks aus Küche und Haushalt

Mitmachen!

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 14 Die Willersalpe – eine bewirtschaftete Alm ganz ohne Fahrweg
- 68 »Frühling lässt sein blaues Band« – Heimat'schichtla zum Träumen
- 146 Die Wilden Mändle in Oberstdorf
- 186 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Mit Verlosung

## Rubriken

- 6 Briefkasten
- 184 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 192 Aktuelles aus der Region
- 196 Bezugsquellen
- 198 Impressum, Ausblick
- 199 Marktplatz
- 200 Rätselspaß



8



32



126



24



92



166