

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 104 Die Rallye-Fahrerin Andrea Mayer aus Kaufbeuren
- 108 Dathe, Yvonne – 3-fache Deutsche Meisterin im Gleitschirmfliegen Mit Verlosung
- 130 Most-Sommelier – eine Kunst für sich
- 134 Köstlichkeiten ernten – Wie kommt der Honig ins Glas?
- 144 Mit Talenten einkaufen – Der Tauschring OA und Lindau-Wangen
- 162 Lernen auf dem Bauernhof – Bauernhofkindergarten »D’Heijucker«

## Bewegung & Freizeit

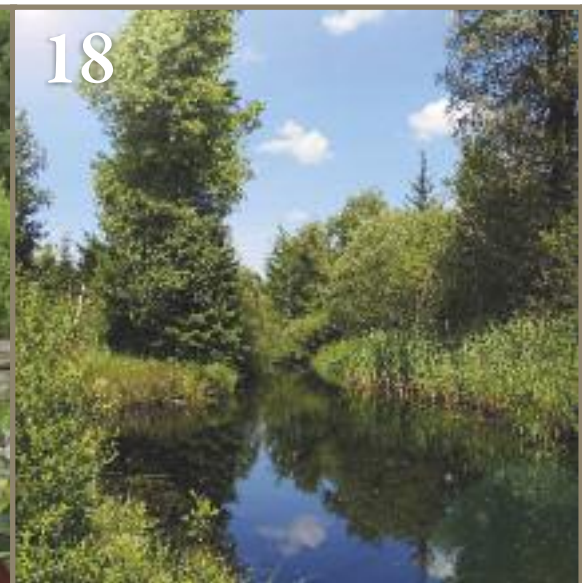
- 18 Wandertipp Werdensteiner Moos
- 44 Der Gaukler in Oberstaufen ist einen Ausflug wert
- 60 Die Schönheiten mit dem Rad entdecken – die Radrunde Allgäu
- 94 Von Tannheim aus auf den Schnurschrofen
- 148 Der Blutsritt Bad Wurzach – Auf dem Pferderücken zum Gebet!

## Gesundheit & Wellness

- 80 Das Johanniskraut – Gesundes & Heilendes aus dem Garten
- 90 Fußbäder mit Wonne!
- 166 Wie gehen Kinder mit Verlusten um?
- 170 Faszination Faszien – Interview mit Dr. Fink aus Bad Grönenbach Mit Verlosung

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 26 Rosenträume im Garten – Dekoideen für die schönste Jahreszeit
- 32 Aus Alt mach Neu – Claudia Beck und ihr Pfarrhaus
- 38 Werktagsgewand – eine Dirndlbluse entsteht
- 140 Selbstgestrickte Westen, passend zu jeder Tracht





## Natur, Garten & Tiere

- 8 Pflanzenporträt Geranien, Duftgeranien und Co.
- 14 Ein Garten zum Verlieben – zu Besuch bei Familie Jansen
- 50 Albbüffel – Kolosse auf der Schwäbischen Alb
- 66 Ab in den Rauch – Fische räuchern
- 112 Garten-Praxis-Tipp für Juli/August
- 152 Die Showreiterin Sandra Mertins und ihre Pferde
- 156 Bandscheibenvorfälle bei Hunden und Katzen
- 160 Vorsicht geboten – Gefahren durch Weidekühe

## Kochen, Küche & Gäste

- 22 Rezepte: Picknick im Korb
- 70 Fische frisch auf den Grill **Mitmachen!**
- 74 Grillsoßen zu jedem Grillanlass
- 78 Grillbrotvariationen von Adelinde Häußler
- 98 Brotzeitrezepte mit Rettich, Radieschen und Co.
- 116 Ab ins Glas: »Glasgurken, lecker und fein«
- 124 Himmlische Himbeeren – Dessert zum Fliegen
- 138 Sommersalate und Dressings

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 56 Künstler: Ernst Waldner aus Marktoberdorf
- 86 Abtei St. Severin – Produkte aus der Natur
- 176 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Standards

- 6 Briefkasten
- 174 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 180 Aktuelles aus der Region
- 188 Bezugsquellen
- 189 Impressum, Ausblick
- 184 Marktplatz
- 190 Rätselspaß **Mit Verlosung**



112



124



140



152



98



78