



# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 18 Jagafehl Isabel Koch ist Jägerin aus Leidenschaft
- 30 Zeit für Natürlichkeit: Dirndl aus Naturstoffen
- 44 Ein Leben dem Weben – zu Besuch in der Handweberei Hechenberger
- 106 Im Portrait: das Weingut der Familie Schmidt am Bodensee
- 134 Christine Mühler und Katja Will sind die Genuss-Handwerkerinnen
- 140 Mit dem Wind auf du und du - Mareike Eger ist eine Windsbraut



## Bewegung & Freizeit

- 8 Unser Alpsommer: Agnes und Julian Dornach von der Alpe Untereggen
- 76 Anton Klaus ist der Apfelretter von Oberneufach
- 94 Die Drehhütte - eine Südtiroler Genuss-Oase im Ostallgäu
- 122 Über Hopfensäue und Männerverbote – Hopfenernte in Tettngang
- 128 Bio-Kräuter-Tropfle aus der höchstgelegenen Brennerei des Allgäus

## Gesundheit & Wellness

- 148 Endlich Zeit für Aus-Zeit
- 158 Vergessene Heilpflanze: die knotige Braunwurz
- 174 Faktencheck Arthrose



## Mode, Wohnen & Dekoration

- 24 Stricktipp zur Trachtenzeit: authentisch, zeitlos, schön
- 48 Träumen in Bäumen kann man im Baumhaus-Hotel der Familie Bechteler
- 60 Herbstzauber mit Hagebutten
- 112 Lieblingsstücke für zu Hause
- 144 Die Seconhand-Boutique in Immenstadt
- 154 Herbstzauber: Zeit für kuscheligen Strick und flauschige Pullover





## Natur, Garten & Tiere

- 14 Murmele – die »Wichtelmännchen« der Alpen
- 64 Anemonen versüßen den Abschied vom Sommer
- 67 Ein Garten-Paradies zum Träumen
- 70 Garten-Praxis im September und Oktober
- 72 Bauchige Früchte, einzigartiges Aroma: Birnen und Quitten
- 79 Die Früchte des Bodensees
- 138 Frische Lebensmittel direkt vom Erzeuger
- 162 Lebendige Höfe mit alten Haustierrassen
- 166 Auf vier Pfoten beschreitet eine Grundschule ihren eigenen Weg

## Kochen, Küche & Gäste

- 54 Leckeres aus dem Herbstwald
- 58 Ab in die Pilze!
- 84 Kuchenglück
- 90 Apfelstrudel einfach hausgemacht
- 93 Käse und Wein – die Harmonie der Genüsse *Mitmachen!*
- 100 Alpenküche: So schmecken die Berge
- 114 Knusper, knusper Knäuschen: pikante und süße Flammkuchenrezepte
- 118 Traditionsküche: Schwäbische Dinnete
- 120 In der »Grill-Werkstatt« werden LeserInnen der »Die Allgäuerin« zu wahren Grillexperten

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 36 Vom Schuhplatteln und Goißlschnalzen
- 40 Tradition verbindet: Vihscheidtermine im Überblick
- 156 Der Nachtvogel – Heimatg'schichtla zum Träumen ...
- 170 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

*Mit Verlosung*

- 6 Briefkasten
- 168 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 178 Aktuelles aus der Region
- 180 Bezugsquellen
- 189 Impressum, Ausblick
- 186 Marktplatz
- 190 Rätselspaß

