



20

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 114 Geschäftsgründer und Produktentwickler Kilian Trenkle aus Pfronten
- 122 Ein Museum fürs Leben – Anita Markt aus Wangen-Neuravensburg
- 140 Die Puppenmacherin Lieselotte Gorowicz
- 148 Die Feuerwehrfrau Rosi Klemm
- 158 Wenn die Mama krank ist – der Hauswirtschaftliche Fachservice Allgäu
- 160 Lerntraining am Fuße der Berge mit Ursula Bernhard

Bewegung & Freizeit

- 20 Silvia Beyer, die vegetarische Hüttenpionierin
- 34 Eine Sennalpe mit Herz aus Kalzhofen
- 50 Abenteuer mit Aussicht – eine tolle Rundwanderung
- 64 Auf Entdeckungstour im eigenen Land
- 59 Berg und Botanik *Mitmachen!*

Gesundheit & Wellness

- 60 Alles im Griff – Schuhe für Äpler, Jäger und Holzfäller
- 72 Plötzlich Meernixe – das »Mermaiding« *Mit Verlosung*
- 144 Das Heilpflanzenportrait Frauen- und Silbermantel
- 164 Apitherapie – die Gesundheit aus dem Bienenstock
- 168 Schmerzen bei der Regelblutung?
- 172 Auf die Weisheit des Körpers hören
- 176 Natürliche Hoffnung – Krebszellen besser verstehen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 42 Scherenschnitt wie im Poesiealbum
- 84 Mein Traummodell für den Sommer *Mitmachen!*
- 100 Sommer, Sonne, Dekofreuden
- 128 Auf dem Weg zum eigenen Dirndl – »Das Mieder«
- 154 Schlichte Schönheit – das Haus von Nina und Peter Häring



32



122



150



60



34

Natur, Garten & Tiere

- 14 Der Bauerngarten von Petra und Wolfram Boppert
- 38 Ein himmlischer Mariengarten in Pfärrich bei Amtzell
- 70 Ein Teich voller Leben
- 92 Garten-Praxis im Juli & August
- 94 Salate mit Fruchtkick
- 150 Die Straußenfarm von Wolfgang Schmid

Kochen, Küche & Gäste

- 24 Sommerzeit ist Biergartenzeit
- 32 Fingerfood & Partyspaß – Erdbeer-Marshmallow-Spieße
- 33 Gemeinsam grillen und Spaß haben – der Grill Event *Mitmachen!*
- 44 Ran an die Pflaumen & Zwetschgen
- 49 Gewürz-Tipp Kardamom
- 76 Eis – der coole Hit
- 134 Südtiroler Schlutzkrapfen

Kultur, Brauchtum & Termine

- 8 Das Günzthal-Projekt mit dem längsten Bachsystem Bayerns
- 54 Alpe Gund bei Immenstadt
- 108 Der Kaiser kommt – das Tänzelfest in Kaufbeuren
- 118 Die heilsame Energie des Allgäus
- 136 Der Schwörmontag in Ulm – das große Stadtfest
- 182 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

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

