



46

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 52 Andrea Haggenmüller macht ihre Leidenschaft zur feinen Backmanufaktur
- 62 Milch macht schön – Kräuterbäuerin Maria Walser über Schönheitsrezepte
- 78 Sigrid Metzler aus Wolfegg ist Dinkelbäuerin aus Überzeugung
- 130 Heimtextilien im Stempeldruck – Gaby Opitz drückt ihren Stempel auf
- 148 Ein Besuch zwischen Bäumen und bunter Fantasie im Waldkindergarten
- 152 Natur als Inspiration – die junge Oberstauferin Ann Kathrin ist Künstlerin



152

Bewegung & Freizeit

- 8 Durch das Hornbachtal zur Petersbergalm
- 18 Carsten Hell ist ein Meister der Aromen
- 42 Bergheimat: das Wanderparadies Hinterstein
- 90 Das Krümel- und Streuselcafé in Ochsenhausen ist ein Ort zum Glücklichein
- 110 Aussteigen auf Zeit – das kann man auf dem Kräuterhof von Bertlies Adler
- 156 Abenteuer und mehr: Pfadfinderwesen im Allgäu
- 160 Mit 2 PS in die Vergangenheit – der Fuhrmannstag in Bad Schussenried
- 164 Die Kunst des Biergenusses *Mitmachen!*

Gesundheit & Wellness

- 106 Namaste – Sport verändert den Körper, Yoga den Menschen
- 114 Heimisches Superfood
- 171 Schilddrüse aus dem Takt
- 176 Ein Leben ohne Brille



124

Mode, Wohnen & Dekoration

- 46 Für kühle Herbstabende: ein gehäkeltes Tuch lässt sich vielseitig tragen
- 50 Fesch aufs Fest: exklusive Dirndl und Trachten
- 60 Modetrends: der Herbst zeigt sich farbenfroh
- 102 Heiße Steine: so funktioniert ein gemauerter Grundofen
- 124 Herbstzauber: kreative Ideen aus Naturmaterialien
- 136 Ein Ort für »Herz und Seele«
- 138 Anja Steinberger designt außergewöhnliche Dirndl



90



84



68

Natur, Garten & Tiere

- 68 Ein Garten voller Hühner – auf dem Weg zum eigenen Bio-Ei
- 74 Feldarbeit mit Pflug – die Millers betreiben Landwirtschaft wie früher
- 117 Gartenpraxis im September & Oktober
- 120 Unkompliziertes Gartengemüse: Rote Bete
- 142 Eine märchenhafte Wohnlandschaft für den Garten

Kochen, Küche & Gäste

- 14 Hüttenzauber für daheim
- 24 Zünftige Hüttenküche
- 28 Leckere Strudel-Rezepte – von süß bis pikant
- 82 Urgetreide neu entdeckt
- 84 Backen mit dem Urgetreide
- 88 Focaccia – so schmeckt der Spätsommer
- 96 Meine liebsten Mehlspeisen
- 100 Radinka ist die ausgezeichnete Küchenchefin des Restaurants Cuisino im Kleinwalsertal

Kultur, Brauchtum & Termine

- 34 Feuer und Flamme für einen klingenden Alpsommer: *Mit Verlosung*
Michael Rohmoser ist Schellenschmied
- 40 Wenn der Alpsommer zu Ende geht: Viehscheid-Termine
- 129 Ein Tag für mich: der Bäuerinnenfachtage in Betzigau *Mitmachen!*
- 180 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 192 »Die Allgäuerin« auf der Oberschwabenschau

Rubriken

- 6 Briefkasten *Mit Verlosung*
- 169 Aktuelles aus der Region
- 170 Bezugsquellen
- 182 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 184 Schaufenster
- 189 Impressum, Ausblick
- 190 Rätselspaß *Mit Verlosung*



106



28



142



8



114



14