



8

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 102 Haasenland – Wolle fürs Leben
- 120 Urgetreide – Vielfalt vom Feld
- 124 Das Dorfschulmuseum im Unterallgäuer Daxberg
- 140 Der Hirschlederteppich aus dem Allgäu
- 162 Der Bunte Kreis hilft



123

Bewegung & Freizeit

- 18 Die Tulpenbaumallee, dort wo Tulpen auf Bäumen wachsen
- 28 Geheimnisvoller Pfad zum Falkenstein
- 34 Trailruning – Gitti Schiebel aus Rettenberg läuft extreme Distanzen
- 38 Forgensee – durch die Wüste wandern
- 52 Kaffee Kunterbunt aus Breitenbrunn
- 76 Die »Wunderkammer« aus Ratzenried
- 134 Bei den Wildfräulein von Hinterstein
- 144 »Annamia« zwischen Vogt und Wolfegg

Gesundheit & Wellness

- 166 Einfach schöne Haare
- 170 Schmerzfrei leben
- 174 Problem Menstruationsblutung



120

Mode, Wohnen & Dekoration

- 26 Trends für draußen
- 44 Lässig & Chic – Hosen für jeden Typ
- 56 Die Frau mit ihren Bändern
- 60 Lucy und Edgar – Schäfchen zu Ostern
- 88 Blumen und Blüten fürs Herz
- 178 3D-Druck für die Zukunft
- 106 Gut gedeckt – Einschlagtücher für den Tisch



134



56



94

Natur, Garten & Tiere

- 8 Gartenfreuden im Frühjahr
- 20 Paradiesvögel im Allgäu
- 150 Gartenpraxis für März & April
- 153 Rund um den Garten – Messen & Märkte
- 154 Gartenhelfer

Kochen, Küche & Gäste

- 46 Allgäuer Hausmannskost
- 64 Linsen sind wichtige Eiweißlieferanten
- 69 Gewürz Tipp Galgant
- 70 Lieblingsrezepte Frikadellen
- 98 Kochen und Backen ohne Ei
- 114 Feine Eierrezept
- 130 Kleine und feine Rezepte

Kultur, Brauchtum & Termine

- 82 Ein Spaliergarten – Zierde und Nutzen verbinden
- 94 Ostereierkunst mit dem Bohrer
- 111 Was gehört in ein Osterkörbchen?
- 112 Typische Osterbräuche im Allgäu
- 158 Ursprüngliches Allgäu – so war es früher

Rubriken

- 6 Briefkasten *Mit Verlosung*
- 182 Menschen, Märkte und Termine
- 184 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 186 Regio-Presse
- 188 Rätselspaß *Mit Verlosung*
- 190 Schaufenster
- 192 Bezugsquellen
- 194 Impressum, Ausblick

