



84

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 14 Sandra Gräfin Bernadotte mit viel Herz und Engagement
- 78 Ein Traum von einem Dorfcafé
- 126 Barbara Lochbihler auf der politischen Bühne
- 148 Gottfried Härle im Porträt



26

Bewegung & Freizeit

- 38 Aus Liebe zum Alten – der Antik-Hof in Günz a.d. Günz
- 140 Die Holz-Alpe in Sigishofen
- 156 Zu Besuch auf der Alpe Schneidberg in Oberstaufen
- 178 Biken im Sommer
- 180 Tabaluga für einen guten Zweck

Gesundheit & Wellness

- 20 Naturkosmetik mit Leib und Seele von Martina Gebhart
- 58 Kräuterpower im Sommer mit Petra Le Meledo-Heinzelmann
- 118 Wasser – Quell des Lebens
- 160 Öldispersionsbäder – eine Quelle für die Gesundheit
- 166 Die Selbstständigkeit im Alter erhalten



78

Mode, Wohnen & Dekoration

- 44 Modetrends
- 66 Die bunte Welt der Trachtenstoffe
- 70 Auf dem Weg zum eigenen Dirndl, »Miederrock«, 5. Teil
- 74 Handwerksbetrieb mit Charme
- 102 Der Tutti Frutti Party-Deko-Tipp
- 130 Betoneffekte – edel und puristisch
- 134 Leidenschaft für Mode
- 136 Kreativ mit Kreidefarben



144



14

58



Natur, Garten & Tiere

- 8 Sommerfeuer – die Lindauer Dahlienschau
- 46 Der Wisent – ein König mit Zukunft?
- 52 Naturnahe Gartenanlagen für den Erhalt der Vielfalt
- 62 Paradies für Paradeiserefreunde
- 92 Gesunde Kräuter am richtigen Standort
- 98 Garten-Praxis-Tipp
- 170 Mit sanftem Daumendruck
- 174 Die minimalinvasive Chirurgie beim Tier

Kochen, Küche & Gäste

- 32 Bohnen und Erbsen – Köstlichkeiten frisch aus dem Garten
- 84 Rezepte mit Heidelbeeren – das Gesundheitswunder
- 97 Der Voatsiperifery-Pfeffer
- 108 Grillen auf der »Plancha«
- 112 Quiches in allen Variationen
- 154 Rezepte Terrassen Hotel Isny »Schätze der Heimat«

Kultur, Brauchtum & Termine

- 26 Schrebergärten – Garten-Idyll in der Stadt
- 144 Die Rückkehr der Heumilch
- 122 »Drei von Sinnen« Drei Freunde – drei Wochen – drei Handicaps

Rubriken

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



8



46



122



170



32



38