



50



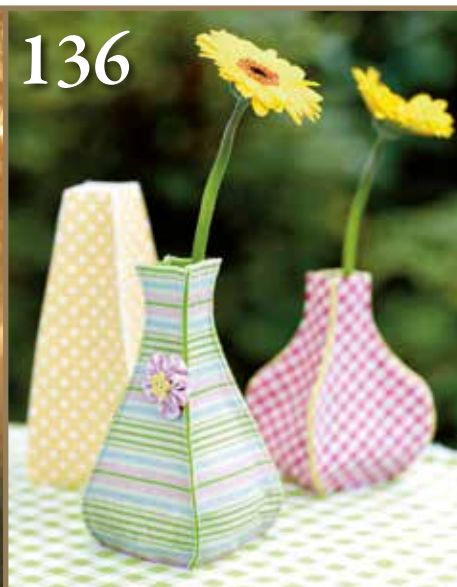
72



26



32



136



14

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 14 Zwischen Sennerei und Familienleben: Agnes Socher im Portrait
- 46 Die Käsemanufaktur von Michaela Wex
- 72 Fotografin Petra Reger hat den Blick für das Besondere
- 104 Rosa Störkle ist die Kartoffelkönigin vom Bodensee
- 120 Ein Tag im Bauernhofkindergarten in Achberg
- 146 Ein Visionär im Allgäu: Simon Schnetzer und die Gründervilla
- 156 Zwei Charakterköpfe aus dem Allgäu haben eine Maschine gebaut, die Nüsse in leckeres Nussmus verwandelt

Bewegung & Freizeit

- 8 Das »doppelte Lottchen« auf der Vorderen Kölle bei Wertach
- 40 Die Alpe Zunkleiten ist ein Familienbetrieb
- 82 Frischer Wind weht in der Sonthofer Gastroszene
- 116 Kartoffelspezialitäten und mehr vom Zinser Hof
- 138 Außergewöhnliche Eiskreationen gibt es bei der Villa Wallner
- 142 Die Edelbrände vom Lechtaler Haussegen sind etwas ganz Besonderes

Gesundheit & Wellness

- 154 Haselnüsse: energiereiches »Superfood«
- 160 Walnuss: die Wundernuss
- 166 Praxisnachfolge bei Hausärzten
- 170 Die Cholesterin-Lüge: Eine Fehlinformation mit fatalen Folgen!

Mode, Wohnen & Dekoration

- 20 Fesch aufs Fest – Magdalena Neuner strickt ihr Lieblingsmodell
- 38 Tracht in Stadt und Land
- 66 Hübsch eingedeckt!
- 80 Mut zur Farbe: Strickschick
- 136 Neues Kleid für alte Gläser

Natur, Garten & Tiere

- 32 Spürnasen auf vier Pfoten – der Hund als Jagdgefährte
- 54 Saft von eigenen Äpfeln
- 126 Ein Gartenhaus auf Rädern
- 130 Gartenarbeiten im Herbst
- 132 Leuchtende Sonnenblumen: Himmelsstürmer und Blütenzwerge
- 178 Kastration von Hund und Katze

Kochen, Küche & Gäste

- 50 Unsere süße Hüttenküche trifft mitten ins kulinarische Herz
- 60 Herbstliches Kuchenglück mit Birnen, Äpfeln, Nüssen und Streuseln
- 88 Frisch aus dem Ofen: köstliche Brotrezepte und leckere Aufstriche
- 98 Sauerkraut selber zu machen ist gar nicht so schwer
- 102 Im Gockelwirt in Eisenberg kocht der Chef persönlich
- 110 Die tolle Knolle – raffinierte Kartoffelrezepte

Kultur, Brauchtum & Termine

- 26 Rita Fink und die alte Kunst der Klosterarbeiten
- 94 Uriger Import aus Franken: der Zoiglstern weist den Weg zum Bier
- 182 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 188 Verluste garantiert – das Dilemma mit den Niedrigzinsen

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 152 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 176 Bezugsquellen
- 174 Regio-Presse
- 184 Schaufenster
- 187 Impressum, Ausblick
- 190 Rätselspaß **Verlosung!**



132



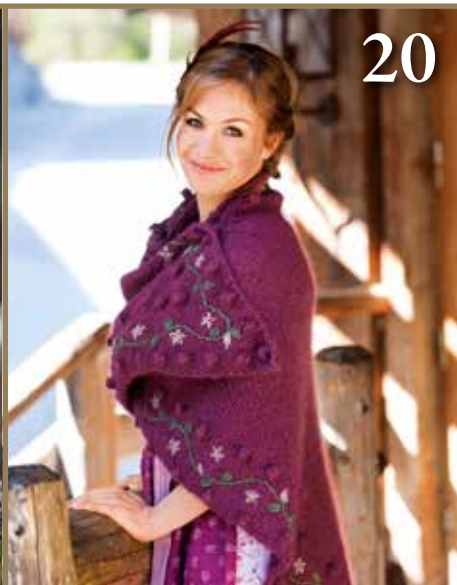
142



178



66



20



82