



18



8



42



164

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 78 Künstlerin Ulla Mayer-Raichle aus Hopfen am See
- 82 Die Kaffeerösterei Jehle aus Wangen
- 88 Die Sugargirls und ihre Cafés
- 96 Die gehörlosen Zwillinge der Familie Lerf aus Kempten
- 104 Der Westallgäuer Waldkindergarten
- 168 Michi 's fahrender Wochenmarkt

Bewegung & Freizeit

- 8 Die bezaubernde Krokusblüte
- 64 AllgäuMan – das Allgäuren in Füßen
- 68 Faszination E-Bikes
- 74 Radeln und Einkehren – Hofgut Schleinsee
- 92 Das Hexenhaus in Hinteressach bei Neukirch
- 108 Erlebnistour zu den Hinanger Wasserfällen

Gesundheit & Wellness

- 156 Traditionelle Chinesische Medizin im Vergleich
- 160 Ein »Reizdarm« ist heilbar
- 164 Der Leinsamen hat viele Gesichter
- 180 Nie wieder Blasenentzündung – Tipps von Dr. med. Jan Esslinger
- 184 Darm gesund, alles gesund – Dr. med. Franz Milz gibt Tipps

Mode, Wohnen & Dekoration

- 28 Der »Zauberspruch im Ei« von Jasna Lazović
- 36 Handgefertigter Betonhahn zu Ostern von Barbara Selz
- 42 Alpenrosi – fröhlich, bunt und handgemacht
- 60 Herren-Gewand – das Hemd zum Selbermachen, 2. Teil
- 102 Häkeldeckchen im neuen Glanz



132



36

Natur, Garten & Tiere

- 12 Tierporträt Schafe
- 18 Das Familienhuhn – Paten für glückliche Hühner
- 112 Gartenarbeit im frühen Frühjahr
- 124 Steinreich – Kiesbeete im Fokus
- 128 Die Blondies – Haflinger im Portrait

Kochen, Küche & Gäste

- 22 Rezepte zu Ostern – der Osterbrunch
- 46 »Aber bitte mit Sahne« – kleine Törtchen u. v. a. m.
- 114 Drei Kresse-Arten mit enormer Heilwirkung
- 120 Radieschen – die Frühjahrsfitmacher
- 142 Reis mit Frühlingsvariationen
- 149 Gewürz »Schwarzkümmel« im Portrait
- 150 Warenkunde Reis

Kultur, Brauchtum & Termine

- 30 Das Zuckergässle fertigt historische Zuckerhasen
- 40 Ostermärkte im Allgäu
- 54 Dorfgemeinschaft Vorderburg e. V. in Rettenberg
- 132 Der Georgiritt in Steibis
- 138 Familie Drescher aus Ratzenried bringt Nepal ins Allgäu

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 172 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 178 Termine – wo ist was los?
- 174 Regio-Presse
- 176 Geld, Finanzen und Versicherung
- 175 Bezugsquellen
- 190 Schaufenster
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick

46



82



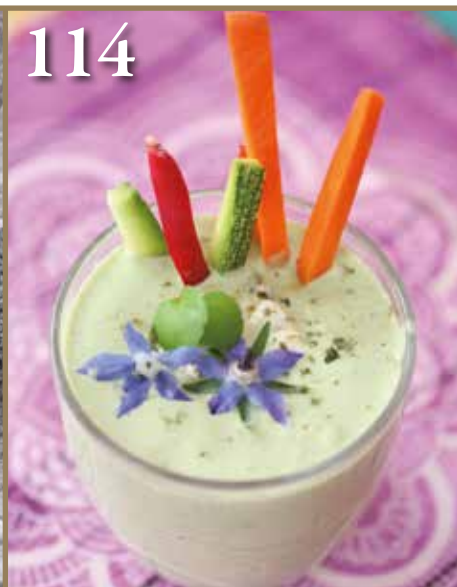
128



64



114



54

