



20

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 54 Einfach »Schmackofazz« – der Traum vom eigenen Café
- 66 Zwei Schwestern und eine gemeinsame Leidenschaft
- 80 Simone Bernhard ist die »Eis-Dealerin« vom Bauernhof
- 144 Von der Kunst, eine Künstlerin zu sein: im Gespräch mit Flora und Anna Fassnacht
- 162 Dr. Barbara Jantschke ist Direktorin des Augsburger Zoos

Mitmachen



60

## Bewegung & Freizeit

- 8 Die »Keaze Weiber« von Halblech
- 28 Naturpark-Ranger gibt es jetzt auch im Allgäu
- 42 Schwimmen, radeln, laufen: unsere Autorin im Selbstversuch
- 74 Pflück dir Glück! Erdbeeren direkt vom Feld
- 108 Thea Zedelmeier stellt natürliche Pflanzenfarben her

Mitmachen

## Gesundheit & Wellness

- 90 Sandra Südbeck und die geheimen Heilkräfte der Natur
- 95 Frühjahrsputz für den Körper
- 168 Mit mentaler Stärke und körperlicher Fitness in den Sommer starten
- 172 Der innere Halt: faszinierende Faszien
- 176 Brustkrebs: Welche Untersuchung ist sinnvoll?
- 180 Glaukom – der heimliche Dieb des Sehens

Mitmachen



8

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 14 Wer drinnen bleibt, ist selber schuld. Das tragen wir im Sommer
- 26 Trachten-Lieblingsstücke
- 106 Ein Sommer in Pastell
- 112 Landideen: Bringen Sie Farben und zarte Düfte in Ihr Haus!
- 150 Familie Römlein lebt ihren Traum vom Haus
- 156 Parkett – der Trend am Boden

Faszination  
**Holz**  
erleben



140



108



54

## Natur, Garten & Tiere

- 34 Tierkinder – so süß ist der Frühling
- 38 In Isny sind die Störche los
- 100 Die Selbstversorgerin Conny Schuchardt aus Niedersonthofen
- 118 Hilde Wahl hat ihren Garten zum Paradies gemacht
- 123 Kreative Gartenprojekte
- 126 Gartenarbeiten im Frühsommer
- 132 Auf dem Biolandhof von Peter Sigl kann man Schweine leasen
- 136 Viel Gemüse trotz wenig Raum
- 140 Die Honigbiene – ein schützenswerter Partner

## Kochen, Küche & Gäste

- 16 Hüttenwirte verraten ihr liebstes Geheimrezept
- 48 Wir lieben Frühstück
- 60 Mit Liebe gebacken: Kuppeltorten
- 84 Geheimnisse aus der Blütenküche
- 128 Spargel ist unser liebstes Frühlingsgemüse

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 20 Andrea Lerpcher ist Musikerin aus Leidenschaft
- 166 Termine – wo ist was los?

## Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 160 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 184 Regio-Press
- 186 Geld, Finanzen und Versicherung
- 188 Schaufenster
- 191 Bezugsquellen
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick

