



24

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 92 Allgäu Champagner – Cidre aus biologischem Streuobst aus Amtzell
- 98 Die besondere Eismanufaktur in Isny
- 106 20 Jahre BioMarkt Irsee
- 110 Fleischsommelier Matthias Endraß aus Bad Oberdorf
- 130 Verflochtene Weidenschönheit
- 142 Der Märchengarten mit Holzfiguren
- 148 Die Kräutermanufaktur von Anja Gabele und Gabriele Mors
- 156 Keine Angst vor Wespen & Co.
- 160 Tschuß, mein kleiner Schatz
- 182 Als Erben bedenken



36

Bewegung & Freizeit

- 8 Das Benninger Ried – ein Juwel im Unterallgäu
- 18 Das Rosenhof Café in Görisried – ein Genuss für alle Sinne
- 30 Vogelfrei in den Lüften
- 36 Die Alpe Derp bei Blaichach

Gesundheit & Wellness

- 166 Das Diagnostikzentrum in Kempten
- 170 Nieren- und Blasensteine richtig behandeln
- 174 Abnehmen und Süßstoffe passt das zusammen?



30

Mode, Wohnen & Dekoration

- 86 Blumige Aussichten – Blümchen in der Glühbirne
- 88 Vom alten Wissen – FengShui früher und heute
- 126 Trachten-Loferl für den Mann
- 138 Kartoffelvögelchen, flieg

Mitmachen



148



70



86

Natur, Garten & Tiere

- 14 Das Gartenparadies von Margot Paucke
- 48 Robert Schneider, der Fliegenfischer
- 52 Fliegenbinden mit Franz Halla aus dem Unterallgäu *Mitmachen*
- 66 Hosta Blattschönheit – nicht nur für schattige Plätze
- 74 Mädesüß und Rose – ein traumhaftes Paar
- 80 Mein Garten summt
- 84 Garten-Praxis-Tipp für den Sommer
- 114 Biobauer Herbert Siegel beschreitet neue Wege

Kochen, Küche & Gäste

- 24 Cupcakes – kleine Küchlein für Partys und Gartenfeste
- 42 Rezepte aus dem Schälchen – Bowls, bunt und schön
- 47 Gewürz »Bertram« im Portrait
- 102 Sommersalate für Genießer
- 118 Rezepte für die Grillparty

Kultur, Brauchtum & Termine

- 58 »Schiff ahoi« im Unterallgäu
- 70 Der Eselgarten – wo die Natur zuhause ist
- 164 Termine – wo ist was los

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 154 Für Sie gefunden – Schönes, Nützliches und Neues
- 178 Regio-Press
- 180 Geld, Finanzen und Versicherung
- 186 Festwochenverlosung *Verlosung!*
- 189 Schaufenster
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick

