



8

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 12 Traditionell und praktisch – Birgit Weiß strickt handgemachte Pullover
- 34 Die Hofgemeinschaft Heggelbach öffnet ihre Türen
- 64 Jetzt ist Einmachzeit! Bäuerin Waltraud Angele zeigt, wie's geht
- 112 Teresa Locher ist Hopfenbäuerin und Tettlinger Hopfenkönigin
- 164 Die Stimme als Spiegel unserer Seele



40

Bewegung & Freizeit

- 8 Hoch über dem Lechtal liegt die Hermann-von-Barth-Hütte
- 60 Hofcafé, Dorfladen und Obstbaubetrieb – zu Besuch am bayerischen Bodenseeufer bei Familie Sporrädle
- 88 Beim Endeler in Missen erlebt man Zeit für Gutes
- 118 Vom Stallbesen zur Sonntagsküche – die Gastwirtschaft bei Ravensburg erzählt von Wohlfühlatmosphäre und leckerem Sonntagbraten

Gesundheit & Wellness

- 46 A2 – die neue Super-Milch? Zu Besuch bei Andreas Kraus
- 102 Alleskönner Roskastanie
- 174 Herzrhythmusstörungen – von harmlos bis gefährlich
- 178 Die Schilddrüse: Mini Organ – Maxi Wirkung!



130

Mode, Wohnen & Dekoration

- 58 Natur für Ihr Zuhause Faszination Holz erleben
- 78 Die schönsten Ideen für Ihre Herbstdeko
- 152 Das Parkhotel Frank vereint Natur, Erholung und Kulinarik
- 154 Ein Ort zum Wohlfühlen: das Buddha-Haus in Oy-Mittelberg
- 160 Wellness-Freuden Faszination Holz erleben
- 162 Bernd Benninghoff baut besondere Wohnhäuser Faszination Holz erleben
- 170 Trends für die neue Herbstmode



60



102



12

Natur, Garten & Tiere

- 40 Exoten im Allgäu: Schottische Hochlandrinder
- 82 Dahlien: Cheerleader mit bunten Pompons
- 94 Schwester Birgit und ihre Heilkräuter im Klostergarten
- 98 Die Renaissance alter Gemüsearten und -sorten
- 142 Mit fliegenden Ohren und kurzen Beinen – das internationale Dackelrennen in Wangen
- 146 Faszination Greifvogel: Michaela Paus ist Falknerin

Kochen, Küche & Gäste

- 52 Alle lieben Käsekuchen
- 70 Komm zum Kaffeeklatsch!
- 75 Backkurs Heimatliebe – gemeinsam backen mit der »Allgäuerin«
- 106 Einfach hausgemacht: Sauerkraut selbstgemacht
- 108 Kohlrezepte auf die feine Art
- 124 Herzhafte Kuchen aus dem Ofen
- 130 Wir feiern den Herbst! Pilzrezepte haben jetzt Saison

Kultur, Brauchtum & Termine

- 18 Klänge für die Seele: die Tradition des Alphornblasens
- 22 Harald Probst und seine Mädelsband »Lumpamensch«
- 28 Der Vihscheid in Apfeltrang: klein, aber ursprünglich
- 31 Wenn der Alpsommer zu Ende geht: Vihscheid-Termine
- 186 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 172 Schönes, Nützliches & Neues
- 191 Regio-Presse
- 182 Schaufenster
- 188 Verlosung Oberschwabenschau *Mitmachen*
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick



64



75



78



142



22



18