



62



68



164



14



56



24

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 20 Erholung und Abenteuer im Naturlehrgarten in Mindelheim
- 74 Hutformenmacher Stephan Wagner Faszination Holz erleben
- 90 Patricia und Beatrice Baumeister – Pilotinnen aus Leidenschaft
- 143 Starke Frauen im Portrait – 1. Teil
- 158 Die einfallsreichen Bierbrauer aus Mauerstetten

Bewegung & Freizeit

- 10 Winterausklang im schönen Bäruntal
- 86 Florian Hipp und seine »Stargang-Räder«
- 168 Termine: Wo ist was los?

Gesundheit & Wellness

- 130 Rohkost mit Ulrike Eder aus Landsberg
- 164 Upcycling mit Martina Schütz
- 170 Was haben Gefühle mit dem Darm zu tun?
- 174 Neue Behandlungsmethode bei Myomen
- 178 Pollen als Auslöser für Allergien und Asthma

Mode, Wohnen & Dekoration

- 32 Kunst auf Allgäuer Steinen
- 40 Kreative Ostereier zum Selbermachen
- 68 Bildhauerin Cornelia Brader formt charakteristische Holzskulpturen Faszination Holz erleben
- 94 Holzhäuser – wohnlich auf ganzer Linie Faszination Holz erleben
- 96 Kreativ-Tipp von Ursula Schulz: Ein »Schafkissen« fürs Frühjahr
- 99 Mein Lieblings-Überzieh-Pulli selbst genäht
- 148 Nina Krankenhagen und ihre dreiteiligen Dirndl **Über die Grenzen**
- 152 Der Traum vom ökologischen Eigenheim Faszination Holz erleben

Natur, Garten & Tiere

- 14 Kraftpakete im Arbeitseinsatz *Verlosung!*
- 24 Der Traum vom Frauenschuh im eigenen Garten
- 102 Grenzen nutzen – Gudrun Obermaiers Garten in Balzheim
- 112 Kräuter-Sammel-Kalender – 1. Teil
- 116 Tomatenvielfalt auf der Fensterbank vorziehen

Kochen, Küche & Gäste

- 36 Café Mangold in Weiler fertigt Osterhasen, Hühner und Ostereier aus Schokolade
- 42 Das Festmenü zu Ostern
- 62 Unwiderstehliche Waffelrezepte
- 80 Milchreisvariationen
- 106 Frühlingsgerichte mit Brennnessel und Spitzwegerich
- 122 Ei, Ei, Ei – alles rund ums Ei
- 166 Frühjahrsputz mit Köpfchen

Kultur, Brauchtum & Termine

- 52 Die Malerin Carola Distler aus Mindelheim
- 56 Segens- und Geburtsstäbe von Annette Falz-Orlitta
- 60 Ostereiermärkte im Allgäu
- 140 Ein Original mit Geschichte – Gallus Halter aus Weiler / Gemeinde Sigmarszell
- 144 Milchpilze – Kiosk mit Retro-Charme

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 162 Schönes, Nützliches & Neues
- 182 Geld, Finanzen & Versicherung
- 184 Schaufenster
- 188 Regio-Presse
- 192 Rätselspaß! *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick



10



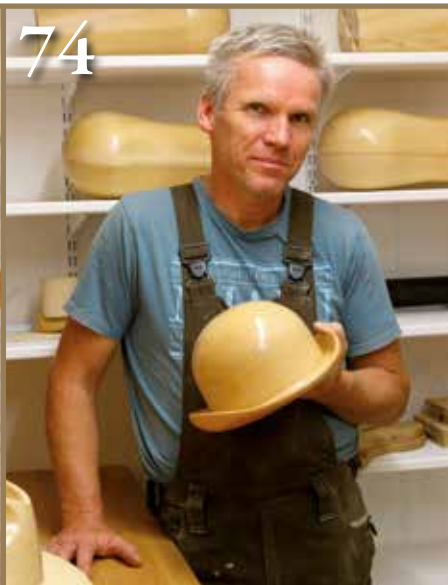
80



148



116



74



40