



10



76



84



146

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuer** stellt sich vor **Teil 2**
- 46 Mit Christine Giera auf Exkursion in die Allgäuer Wildkräuterwelt
- 58 Regina Dorn aus Legau fertigt Mosaikplatten für den Garten
- 72 Bäuerin Maren Flessenkemper hat bei der Landfrauenküche mitgemacht
- 120 Hochzeitsplaner: der perfekte Tag ist ihre Mission
- 138 Frau & Beruf: Frauen gründen im Allgäu – fünf Wege eine Richtung

Bewegung & Freizeit

- 20 Die Pächter der Musauer Alm sind Gastgeber mit viel Herz
- 84 Pflückrausch im Fruchtegarten der Familie Niederthanner
- 96 Ein Kleinod ist das »Oafach schea« Deko Café in Hohenfurch
- 154 Die Racing Aloha-Mädels verbindet eine gemeinsame Sportart
- 160 Faszination Ringen: Anton Mayr ist Sportler des Jahres 2018

Gesundheit & Wellness

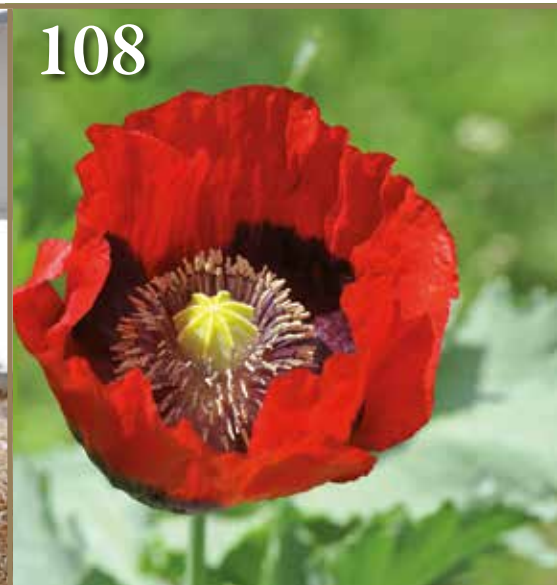
- 40 Essbares und Heilsames zwischen Haustür und Gartenzaun
- 43 Richtig Kräuter sammeln im Mai und Juni
- 162 Worauf es bei einer Rad- und Laufanalyse ankommt
- 166 Pränataldiagnostik: das steckt dahinter
- 170 Beckenboden: (k)ein Tabuthema nicht nur für Frauen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 52 Sommerbunte Lieblingsfarben
- 104 Sommerglück – Handarbeitsideen für den Sommer
- 112 Pfiffige Deko-Ideen mit Blumen aus dem eigenen Garten
- 118 Mode, die glücklich macht
- 134 Meine Lieblingsbluse selbst genäht
- 144 Qualität, die Werte schafft – Holzhäuser von Martin Fugel **Faszination Holz erleben**
- 146 Familie Schönberger und ihr Traum vom umgebauten Bauernhof **Faszination Holz erleben**
- 152 Die Schreinerei Himmelsbach aus Sonthofen fertigt Ideen aus Holz **Faszination Holz erleben**



72



108

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 16 Sympathische Langohren: Esel im Portrait
- 32 Lehr- und Wechseljahre: mit Selbstversorgerin Conny durchs Gartenjahr
- 54 So blüht der Garten von Renate Hudak und Harald Harazim
- 62 Zu Besuch im Gartenparadies von Familie Schmid in Marktoberdorf
- 108 Leuchtender Vagabund, strahlende Gartendiva: der Mohn
- 174 Nur kein Ekel vor den Egel – Blutegeltherapie bei Pferden

Kochen, Küche & Gäste

- 26 Hüttenwirte verraten ihre Lieblingsschmankerl
- 36 Würzige Rezepte mit Brunnenkresse
- 68 Ab nach draußen: Rezeptideen für sommerliche Tafeln
- 76 Spargelrezepte für Genießer
- 90 Endlich heißt es wieder: Beerenzeit am Kaffeetisch
- 100 Zum Muttertag mit Liebe gebacken

Kultur, Brauchtum & Termine

- 10 Familie Milz aus Obermaiselstein über Alpleben und Alltag
- 82 Erntefrisch vom Markt: Wochenmärkte in der Region **Teil 2**
- 130 Die Weberin Stefanie Jacobi aus dem Kreuzthal
- 178 Termine: Wo ist was los?
- 180 Das Burgstall-Theater in Thannhausen begeistert

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 126 Schönes, Nützliches & Neues
- 183 Regio-Presse
- 186 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick

