

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von »«**Allgäuer**in« stellt sich vor **Teil 3**
92 Angelika und Albert Wagner sind Milchschafter aus Leidenschaft
98 Der rollende Käsemacher
114 Der Risthof setzt den Fokus auf tiergestützte Therapien
118 Fischerin Isabelle Vollmann-Schipper betreibt eine Fischzucht
134 Familie Friedl aus dem Unterallgäu und Ihr Erlebnisbauernhof
142 Eiszeit in der Hörnerdörfer-Gemeinde Ofterschwang
152 Krimibuchautorin Caroline Stein
170 Studiengang Tourismusmanagement in Kempten

Bewegung & Freizeit

- 10 Wandertipp Sonnenuntergangstour auf den Grünten
14 Die San Bernardino-Route führt vom Allgäu nach Italien
130 Wasserratten oder Sportmuffel
146 Café »Frieda« in Tannhausen
148 Der Bannwald in Ottobeuren **Faszination Holz erleben**

Gesundheit & Wellness

- 160 Beim Einkauf Plastik vermeiden
164 Bienenwachstücher für den plastikfreien Haushalt
174 Verletzungen des vorderen Kreuzbandes vermeiden
178 Feste dritte Zähne für mehr Lebensqualität

Mode, Wohnen & Dekoration

- 34 Kreativ-Tipp: Steine-Fußmatten
70 Trachtensocken und -strümpfe für Dirndl oder Lederhose
76 Mutter und Tochter im Partnerlook – der Rock zum Selbernähen
82 Trachten-Accessoires: klein aber oho
86 Trachten-Trends
108 Einrichtungsideen **Faszination Holz erleben**
138 Kreativ-Tipp: Handpuppen für gemeinsame Spiele



Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 20 Eine Schwalbe unterm Dach
- 24 Mirabelle – die zwetschgenähnliche Frucht im Portrait
- 28 Mit Beispiel voran – der Insektenfreundliche Garten der Familie Hudak
- 36 Hereinspaziert in den Rosengarten von Hannelore und Roland Birkel
- 42 Rosen-Pflege-Tipps
- 57 Richtig Kräuter sammeln im Juli und August **Teil 3**
- 62 Der Vorzeige-Kreislehrgarten in Sulzberg-Ried
- 102 Neuer Ansatz für Allgäuer Landwirte – die Regenerative Landwirtschaft

Kochen, Küche & Gäste

- 44 Köstliches aus Mohn
- 52 Pfiffige, leichte Sommerküche
- 66 Cocktails mit Gin der Brennerei Scholl aus Schwangau
- 97 Wild auf den Grill
- 110 Rezepte rund um die Würstchen
- 124 Erfrischende Limonaden und Eistees

Kultur, Brauchtum & Termine

- 60 Erntefrisch vom Markt: Wochenmärkte in der Region **Teil 3**
- 88 Die einzige Bio-Bier-Brauerei im Allgäu
- 156 Der Vollblutmusiker Pasquale Leogrande aus Kempten **Faszination Holz erleben**

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 154 Schönes, Nützliches & Neues
- 182 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 184 Regio-Presse
- 186 Schaufenster
- 190 Messe-Quiz **Verlosung!**
- 192 Rätselspaß
- 194 Impressum, Ausblick



10



76



14



125



82



114