

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von »**Allgäuerin**« stellt sich vor **Teil 4**
- 22 Julia Müller machte ihre Passion für Vintage-Dirndl zum Beruf
- 78 Matze, Felix und Janine sind die Gründer von »Knödelkult«
- 82 Die Senfmacherin Lisana Hartl
- 138 Zwei Frauen haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht **Faszination Holz erleben**
- 166 Tierkommunikation: Seelen-Dialog zwischen Mensch und Tier
- 169 Iris Nowak und ihre Hündin sind mit der Rettungshundstaffel unterwegs

Bewegung & Freizeit

- 16 Frau Bergschön – die wanderbegeisterte Bloggerin aus Rettenberg
- 46 Der Bauernladen mit Kaffeeduft
- 68 Kürbisernte am Helchenhof
- 150 Die große Freiheit: Ein Jahr durch Europa mit Hund und Bus
- 156 Die Leichtathletin Lavinja Jürgens hat große Ziele
- 160 Ein Stück Irland im Allgäu: die Steptanz! Werkstatt

Gesundheit & Wellness

- 92 Heimische Kräuter für gute Nerven
- 110 Unterwegs mit der »Waldbademeisterin« Annette Born
- 174 Apherese: Aus dem Körper entfernen, was krank macht
- 178 Krampfadern schonend behandeln

Mode, Wohnen & Dekoration

- 28 So fesch – eine Trachtenjacke selber stricken
- 124 Hommage an den Sommer – Deko-Ideen mit Hortensien
- 128 Ein Kleinod für Mensch und Tier: Gut Steigenhof
- 134 Lampen-Trends: So rücken Sie Ihr Zuhause ins rechte Licht
- 136 Die Allgäuer Parkettzentrale bietet Kompetenz aus einer Hand **Faszination Holz erleben**
- 144 Lang lebe meine Lieblingsjeans – wir zeigen wie
- 148 Modische Herbsttrends



16



62



138



156



10



36



Natur, Garten & Tiere

- 10 Tierisch schönes Abenteuer: Ziegentrekking im Kreuzthal
- 56 Apfel- und Birnenzeit
- 88 Mit Selbstversorgerin Conny durchs Gartenjahr
- 95 Richtig Kräuter sammeln im September und Oktober **Teil 4**
- 98 Herbst im Lindenhofpark
- 120 Die Blume für die »Blaue Stunde«: Hortensien

Kochen, Küche & Gäste

- 42 Zupfbrote – mal herzhaft, mal süß
- 50 Es ist Zwetschgenzeit!
- 59 Apfelsaft selbst pressen
- 62 Herbstkuchen mit Birnen und Äpfeln
- 72 Unsere schönsten Rezepte für Kürbis und Kartoffeln
- 104 Lecker und raffiniert: Wir feiern den Herbst mit genussvollen Pilz-Rezepten

Kultur, Brauchtum & Termine

- 32 Zu Besuch auf der LenzenAlp in Balderschwang
- 36 Landwirtschaft erklären: Das »Heumärchen« vom Ragerhof
- 66 Erntefrisch vom Markt: Wochenmärkte in der Region **Teil 4**
- 164 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

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



82



22



124



68



28



104