



70

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuerin** stellt sich vor **Teil 8**
- 46 Landwirtin Barbara Knötzinger zeigt: Gute Küche geht auch vegetarisch
- 90 Bei Familie Zott kann man Himbeeren selber pflücken
- 112 Geballte Frauenpower: die drei von der Hauswirtschafterei
- 126 Zwei Schwestern und ihr außergewöhnliches Geschäftsmodell
- 146 Starke Frauen im Allgäu: Im Interview mit Sybille Wiedenmann
- 164 Die Kemptener Künstlerin Elisa Allgaier tanzt gelebte Weiblichkeit



20

Bewegung & Freizeit

- 10 Genuss-Wandern: mit Frau Bergschön auf die Strausberalpe
- 16 Die Helden unserer Berge – mit der Bergwacht unterwegs
- 20 Familienglück auf der Alp: **Allgäuerin** zu Besuch auf der Kuhgehrenalpe
- 28 Von Namlos über die Hängebrücke nach Fallerschein
- 100 Geimtipp: Das Hofcafé »s'gänsebleamla« in Hausen bei Buchloe
- 158 Madlen Kappeler ist Triathlon-Doppel-Weltmeisterin

Gesundheit & Wellness

- 168 Ayurveda im Allgäu – Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- 172 Salbei – das Heilblatt des Allgäus
- 178 Die Augenklinik in Kempten feiert ihre 10-jährige Erfolgsgeschichte
- 182 Digitalisierung in der Zahnmedizin



104

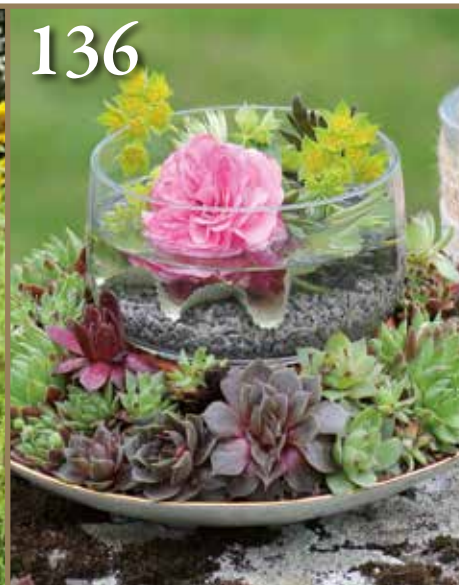
Mode, Wohnen & Dekoration

- 32 Bezaubernde Trachtenmode
- 44 Der Umwelt zuliebe häkeln wir uns unsere Einkaufstasche selbst
- 110 Maßgeschneidert und individuell – Inneneinrichtungen nach Maß
- 130 Tischlein deck dich – individuelle Bestecktaschen
- 132 Upcycling: Zweite Chance für ausrangierte Dinge
- 142 Mit Entschlossenheit und Energie: eine Frau baut sich ihr Traumhaus
- 150 Fair Fashion: Einkaufen mit gutem Gewissen

Faszination Holz erleben



46



136



146

Natur, Garten & Tiere

- 34 Marina Brutscher bietet Husky-Erlebnisse für Groß und Klein an
- 38 »Rent a goiß« – Stefanie Wolf vermietet Burenziegen
- 62 Der Permakulturgarten von Andi Haller im Wildental
- 66 Das ganze Jahr Gemüse aus dem Hochbeet ernten
- 74 Das Kleinod von Selbstversorgerin Conny Schuchardt
- 70 Zauberhafte Blütenkugeln – Zuchtformen des Zierlauchs
- 80 Gudrun Geiger aus dem Ostallgäu ist leidenschaftliche Hobby-Imkerin
- 84 Landwirtschaft erklären: Faszination Bienen
- 88 Mit der Becherlupe auf der Pirsch
- 136 Gestaltungs-Ideen mit der Hauswurz *Mitmachen*

Kochen, Küche & Gäste

- 52 Spargelzeit – so schmeckt der Frühling!
- 56 Kochen mit 5 Zutaten
- 78 Wildkräuter-Küchen-Hit: Löwenzahn
- 96 Himbeerglück: Köstliches aus den Sommerfrüchten
- 104 Endlich wieder Erdbeerzeit – beerige Backideen zum Muttertag
- 120 Philipp Sonntag aus Kißlegg ist Metzgermeister und Fleischsommelier

Kultur, Brauchtum & Termine

- 26 Mit allen Sinnen das Allgäu erleben
- 116 Grüne Wiesen und glückliche Kühe gibt's auf dem Ziegler Hof
- 176 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 162 Schönes, Nützliches & Neues
- 186 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 188 Regio-Presse
- 189 Schaufenster
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick

