

16



Aus dem Inhalt

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **«Allgäuerin»** stellt sich vor Teil 9
- 26 Der Archehof Birk zwischen Tradition und Zukunft
- 34 Bei Familie Bufler blüht der Lein
- 84 Das Klostercafé in Ochsenhausen
- 124 Die Familie Bertele liebt ihren Bauernhof
- 142 Kunst und Kinder – der Hundertwasserturm in Durach
- 146 Haarspende für einen guten Zweck
- 150 Lebenskonzepte-Budjarek für Mädchen und junge Mütter

Bewegung & Freizeit

- 10 Genuss-Wandern: Mit Frau Bergschön auf die Fluchtalpe zur Familie Berkold
- 52 Wandern im Arrisrieder Moos
- 72 Zehn Jahre Stiftung »Wilde Argen«
- 149 Büchertipps für Leseratten

Gesundheit & Wellness

- 48 Lavendel – Pflanze des Jahres 2020
- 136 Barfußlaufen mit Schuhen
- 156 Neuroforamenstenose – Verengten Wirbelkanal behandeln
- 160 Gesunde Ernährung ganz einfach
- 164 Venenleiden erkennen und behandeln

Mode, Wohnen & Dekoration

- 78 Wohnbeispiele – Zuhause im Glück Faszination Holz erleben
- 96 Ein Sommer-Cape zum Selbernähen DIY
- 110 Zierdeckchen für eingemachte Schätze



10



38



92



22



102

Natur, Garten & Tiere

- 16 Hummeln im Blütentaumel
- 22 Die Blüten der Hohen Bartiris sind wie Samt und Seide
- 44 Der mediterrane Garten von Amelie und Alexander Sauter
- 80 Die Andenbeeren (Physalis) und Tomatillos im Porträt
- 116 Kauf 'ne Kuh – eine neue Vermarktungsplattform für Rindfleisch
- 122 Die Vielfalt der Fleischrinderrassen
- 128 Die wiederentdeckte Pflanzenkohle

Kochen, Küche & Gäste

- 30 Wildkräuter-Küchen-Hit: Brennnessel und Mädesüß
- 38 Beerige Biskuitrollen
- 58 Flammkuchen, Dinnete und Zelten frisch aus dem Ofen
- 102 Marmelade & Gelee im Sommer
- 106 Oh, du süße Kirschenzeit
- 132 Mit Fähnchen Gebete in den Himmel tragen

Kultur, Brauchtum & Termine

- 66 Campus Galli – eine einzigartige Zeitreise in der karolingischen Klosterstadt
- 88 Kunst und Bühne – das Atelier Schmidbauer in Untereggen
- 92 Die Kabarettistin Marlies Blume ergreift das Wort
- 98 Kunst & Künstlerinnen in der »Handlung« in Lindau
- 140 Ein Ort für Steine in Thingers

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 154 Soziale Anlaufstellen
- 168 Schönes, Nützliches & Neues
- 170 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 172 Regio-Presse
- 174 Schaufenster
- 176 Rätselspaß *Verlosung!*
- 178 Impressum, Ausblick



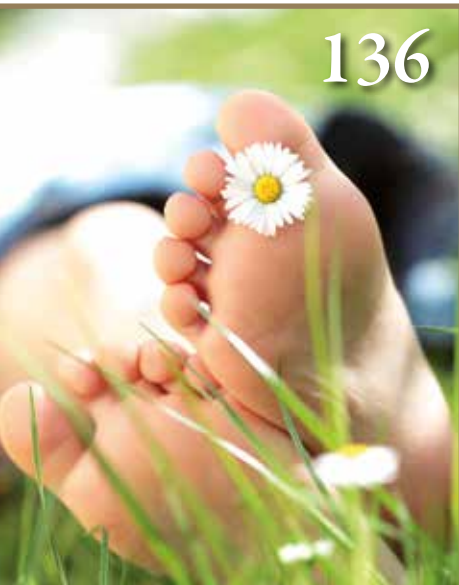
124



48



58



136



88



66