



Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuer** stellt sich vor **Teil 10**
- 44 Indra Baier-Müller – die erste Landrätin im Oberallgäu
- 50 Aus Liebe zum Handwerk – Trachtenschneiderin Rita Prinz
- 56 Birgit Bergmeier-Grimm kreiert nachhaltige Lebensbegleiter
- 74 Die Jungwinzerin Teresa Deufel vom Bodensee steht für feine Bio-Weine
- 90 In Bodnegg betreibt Claudia Metzler einen Obstbaubetrieb
- 144 Einfach beerig! Familie Wörle startet mit Aroniabeeren durch

144



Bewegung & Freizeit

- 10 Mit Frau Bergschön auf der Sennalpe Mitterhaus im Retterschwanger Tal
- 16 Wanderurlaub mit dem Hund: ein unvergessliches Abenteuer
- 20 Roadtrip-Abenteuer im kultigen VW-Bus
- 30 Ein unbekannter Schatz: die Adelegg
- 110 Im Maderhalmar Millhise darf die Kuhmilch selbst gezapft werden
- 118 Willkommen in Nuber's Café und Ideenreich

Gesundheit & Wellness

- 148 Die Kraft der Natur – pflanzliche Virenkiller
- 174 Schlaganfall vorbeugen – im Notfall schnell und richtig behandeln
- 178 Schritt für Schritt wieder fit

Mode, Wohnen & Dekoration

- 48 Future x Nature – Mode achtsam und bewusst leben
- 62 Mode geht auch ökologisch
- 68 Vielseitig und zeitlos: Dreieckstuch stricken
- 122 DIY-Ideen: Schönes für die goldene Herbstzeit
- 126 Herbstdeko mit tollen Farben und Materialien aus der Natur
- 160 Aus Alt mach Neu – das Bauernhaus von Familie Lang geht mit der Zeit
- 164 Kompetenz aus einer Hand bietet die Allgäuer Parkettzentrale
- 166 20 Quadratmeter Luxus – leben im Tiny House

Faszination
Holz
erleben

Faszination
Holz
erleben

114



30



126



20



Natur, Garten & Tiere

- 26 Fledermäuse: geheimnisvolle Schatten der Nacht
- 102 Kinder in der Natur: Apfelschrumpfköpfe gestalten
- 104 Zwetschgen aus dem eigenen Garten versüßen den Herbst
- 130 Bunte Herbstastern-Pracht
- 134 Zu Besuch im Gartenparadies von Ulla Wilhelm
- 138 Kartoffelanbau und Hühnerhaltung – so geht Selbstversorgung
- 152 Solidarische Landwirtschaft am »MachMitHof« in Wildpoldsried
- 156 In Friesenhofen findet eine Pflanzentauschbörse statt

Kochen, Küche & Gäste

- 36 Pilzrezepte – von klassisch bis raffiniert
- 80 Vorhang auf für herzhaftes Häppchen
- 96 Süße Strudelzeit
- 107 Fruchtig süße Verführungen – endlich Zwetschgenzeit
- 114 Einfach gemacht, überzeugend lecker! Kuchen vom Blech
- 142 Wildkräuter-Küchen-Hit: Drüsiges Springkraut

Kultur, Brauchtum & Termine

- 40 Die Jagd steckt in vielen Details unserer heutigen Trachtenmode
- 86 Auf See mit einer der letzten bayerischen Bodensee-Berufsfischer
- 172 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 170 Schönes, Nützliches & Neues
- 182 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 184 Regio-Presse
- 188 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick

