



10

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

Teil 13

- 8 Das Team von «Allgäuerin» stellt sich vor
- 82 Das Wundaplunda-Festival, ein Festival für Groß und Klein
- 86 foodsharing in Kempten – Retter aus Leidenschaft
- 90 KUSS-Kuh – Bio-Rindfleisch aus regionaler Vermarktung
- 106 Hof-Portrait mit Familie Häfele aus Westernach
- 122 Allgäuer Macherinnen – von Frauen gedacht, für Frauen gemacht



60

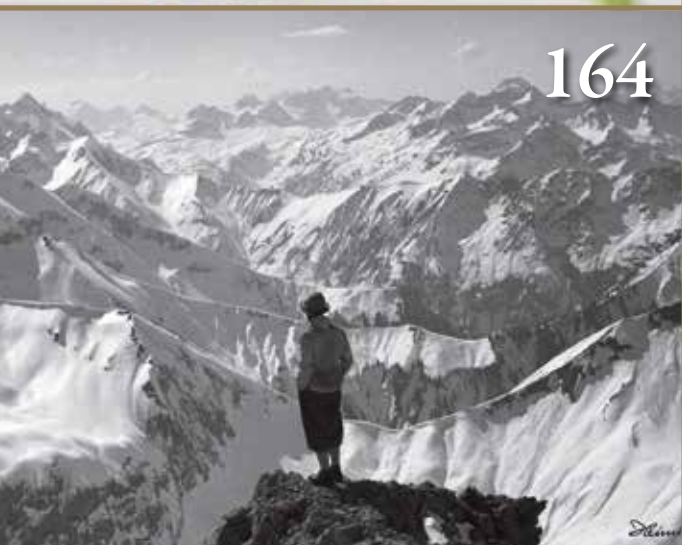
Bewegung & Freizeit

- 10 Die Sennalpe Breitengehren – im Herzen des schönen Rappentalpals
- 156 Der Künstler und Kämpfer Patricio Cataldo
- 160 Kreativ-Stube Kießlegg – Raum für Kreativität

Gesundheit & Wellness

Teil 3

- 126 Coaching: »Hab den Mut für was Neues«
- 138 Yoni-Streaming – Wärme für die Weiblichkeit
- 142 Naturkosmetik Labels – Vertrauenswürdige Siegel im Überblick
- 144 Die Fülle der Kräuter im Yoni-Dampfbad
- 176 Wechseljahre und Ernährung
- 180 Würmer, Parasiten & Co.
- 184 Borreliose und Koinfektionen



164

Mode, Wohnen & Dekoration

- 48 Osterfähnchen – Österliche Tradition in Handarbeit gefertigt
- 52 Kunstvolle Skalpell-Striche von Oster-Künstlerin Edith Civrny
- 56 Osterlicht für Vasen und Kerzen
- 74 Eierwärmer, Huhn & Hase
- 134 Seidene Schmetterlinge von Handweberin Lina Dippel

DIY



160



130



28

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 16 Lenzen läuten den Frühling ein
- 28 Unsere Frösche – Gehupft wie gesprungen
- 34 Die Waldorchideen
- 98 Gärtnern ohne Garten – Anzucht im Tetra-Pack!
- 102 Tierkommunikatorin Franziska Floris

Kochen, Küche & Gäste

- 22 Frühlingssuppen – Bärlauchklößchen und mehr
- 40 Ostermenü – Gaumenschmaus und Festtagsfreuden
- 60 Veganes Backen zu Ostern
- 66 Köstliches rund ums Ei
- 78 Rezept aus Dresden »Dresdner Eierschecke«
- 94 Raffinierte Rezepte mit Ziegenkäse

Kultur, Brauchtum & Termine

- 110 Perlmutter-Schleiferei – Regenbogen zwischen rauen Schalen
- 114 Steinkunst aus Untermaiselstein
- 130 Steineschleifer Rudi Fürpaß, ein Steinesammler aus Leidenschaft
- 152 Goldschmiedin Franzi Rauch – Goldschmiedekunst in Vollendung
- 164 Fotohaus Heimhuber – Erbe mit Zukunft

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 169 Gedanken einer Leserin
- 170 Schönes, Nützliches & Neues
- 188 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 190 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **Verlosung!**
- 194 Impressum, Ausblick



22



152



156



110



40



90