

14



66



22



40



70



62



Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

Teil 14

- 8 Das Team von «Allgäuerin» stellt sich vor
- 14 »Ulligunde« plauscht mit Menschen, die Berge im Kopf haben
- 40 Wie der Traum vom Reisen zur Beruf(ung) wird
- 54 Bei Familie Simon in Salgen gibt es Fisch auf Knopfdruck
- 98 Klares Wasser, 100 Bürstenstriche und Natur pur – Nicole Didier ist Naturfriseurin
- 118 Martina Kählig verarbeitet Papiergarn zu kunstvollem Schmuck
- 146 Ungewöhnliche Berufswahl: Sophie Braumiller ist Metzgermeisterin
- 174 Werte bestimmen, wonach wir uns richten und wie wir handeln

Bewegung & Freizeit

- 10 Vom Hintersteiner Tal zur urigen Alpe Plättle
- 22 Radwege im Allgäu: Lieblings-Touren für Drahtesel-Fans
- 32 Wer auf der Kaurergrathütte übernachtet, ist Bergsteiger
- 122 »Die Bastelei« heißt die kleine Bastelschule von Antje Hulbert
- 152 Unverpackt-Läden liegen im Trend
- 158 Willkommen im »Café Denkmal« Faszination Holz erleben

Gesundheit & Wellness

- 90 Im Reich der Kräuter: Monika Aigners hausgemachte Kräutersirupe
- 178 Intervallfasten – halbherzig oder effektiv?
- 182 Wenn das Knie schmerzt

Mode, Wohnen & Dekoration

- 20 Die neuen Outdoortrends für den Sommer
- 38 Einfach schön: modern interpretierte Trachtenmode
- 70 DIY: originelle Deko-Ideen mit Heu und frischen Blumen
- 80 Verrückt nach Erdbeeren: fruchtige Tischdekorationen
- 104 Die Wiesentochter verraten ihre kreativen Ideen für zuhause
- 108 Warum der skandinavische Einrichtungsstil auch ins Allgäu passt
- 166 Ein Bauernhaus erblüht zu neuem Leben Faszination Holz erleben

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 46 Familie Rietzler kann man als Pferdefamilie bezeichnen
- 66 Schmetterlinge: zarte Sommerboten
- 128 Garten- und Landschaftsgestaltung mit Holz Faszination Holz erleben
- 130 Ein Naturgarten der besonderen Art
- 134 Wer passt zu wem? Auf gute Nachbarschaft im Gemüsebeet
- 138 Feuerbohnen ganz ohne Beet und Garten anbauen

Kochen, Küche & Gäste

- 28 Alpen-Rezepte zum Nachmachen
- 58 Pfiffige Spargelgerichte
- 62 Zu Besuch im Gurken-Paradies von Familie Hirscher
- 74 Muttertagsüberraschungen: Verschenken Sie ein Stück Kuchenglück
- 84 Zum Anbeißen schön: Blüten zum Essen
- 140 Feine Rezept-Ideen fürs Gartenfest
- 162 Köstliche Sommer-Beeren-Kuchen

Kultur, Brauchtum & Termine

- 50 Die »Allgäuer GenussMacher« gehen in die dritte Runde Mitmachen
- 94 Angela Moosbrugger folgt dem Ruf der Wildnis
- 114 Lydia Schiller hat sich in der Jazz-Szene einen Namen gemacht

Rubriken

- 6 Briefkasten Verlosung!
- 170 Schönes, Nützliches & Neues
- 172 Regio-Press
- 186 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 188 Schaufenster Verlosung!
- 192 Rätselspaß
- 194 Impressum, Ausblick



74



54



10



108



122



152