

10



Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von *«Allgäuerin»* stellt sich vor **Teil 15**
- 26 Handbemalte Schuhe
- 110 Der Schlemmerhof in Altusried
- 120 Eine Tasche aus Holz geht auf Reisen
- 138 »Mein Leben als Hauptrolle« – Esther Straub
- 142 Sängerin und Künstlerin Isabella Dartmann
- 150 Portrait Lisa Kölbl-Thiele aus Lindau

Bewegung & Freizeit

- 10 Die Sennalpe Oberberg – wo Herzlichkeit zuhause ist
- 32 Auf die Bergmang Alpe mit Kind und Kegel
- 36 Die Fünf A der Allgäuer Alpen
- 146 Kinderbuchautorin Alexandra Benke **Verlosung!**
- 149 Buchtipps

Gesundheit & Wellness

- 67 Mental stark – Ratgeberserie mit Alexander Kellner
- 100 Die Ayurveda-Expertin Carina Miorin
- 158 Handreflexmassage ist die neue Seelenmedizin
- 166 Das erste Pflegehotel im Allgäu
- 162 Ätherische Öle – Begleiter für werdende Mütter
- 178 Folge deinem Bauchgefühl – Christian Häring **Teil 5**
- 182 PCO – Hormonstörung mit Folgen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 22 Besteckschmuck – Schönes aus altem Silberbesteck
- 68 Kreative Fische auf den Tisch **DIY**
- 76 Kreatives aus Stein für den Garten
- 80 Kreativ-Tipp: Filzkissen **DIY Verlosung!**

150



16



50



142



94



Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 16 Gartengestaltung mit Wildrosen
- 40 Artischocken im eigenen Garten
- 50 Das Gartenparadies der Familie Häring im Unterallgäu
- 62 »Gehüpft wie gesprungen« – Kröten und Unken
- 72 Frische Erdbeeren ganz ohne Garten
- 88 Ideen aus Feinbeton von Erich Feldmeyer in Unterthingau
- 124 Das Waldrapp-Projekt

Kochen, Küche & Gäste

- 44 Artischockenrezepte – Das Gemüse mit Herz
- 58 Erbsen auf den Teller
- 94 Kleine Kuchen ohne Backen
- 106 Feiner, veganer Nachtisch für den Sommer
- 114 Bunte Grill-Salate
- 134 Rezepte vom Spieß

Kultur, Brauchtum & Termine

- 84 Schuhe aus Seegrass
- 118 Allgäuer GenussMacher
- 130 Himmelfahrtsfeier in Maria Vesperbild
- 154 Die Kunstgarage in Jungholz

Rubriken

- 7 Briefkasten *Verlosung!*
- 170 Schönes, Nützliches & Neues
- 172 Regio-Presse
- 176 Soziale Anlaufstellen
- 186 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 188 Schaufenster
- 191 Gedanken einer Leserin
- 192 Rätselspaß
- 194 Impressum, Ausblick

