



28



96



162



40

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

Teil 16

- 8 Das Team von **Allgäuer** stellt sich vor
- 50 Eine handgefertigte Kässpätzenschüssel für **Allgäuer**
- 100 Ein Tag bei der Hopfenernte in Tettngang
- 104 Florian Goroll ist Gin-Liebhaber
- 114 Eine Box für alle Fälle – das steckt dahinter
- 138 Starke Frauen im Beruf: Powerfrau Evelyn Högerle im Portrait
- 146 Romina Angeli schreibt humorvolle Allgäu-Krimis
- 156 Adrenalin im Blut: Sophia Flörsch will sich in der DTM beweisen

## Bewegung & Freizeit

- 10 Hubschraubertransport zum Waltenbergerhaus
- 16 Die Vision einer müllfreien Bergwelt
- 22 Erlebnis-Wanderung für Groß und Klein: mit Alpakas unterwegs
- 44 Ein lohnendes Ausflugsziel: die Füssener Hütte
- 72 Mobile Saftmoschte – feinster Saft aus regionalem Obst
- 76 Zu Besuch im Café Zenzimilia in Gunzesried
- 116 Das NaturWerk Samhof: ein nachhaltiger Bio-Laden mit Mini-Café

## Gesundheit & Wellness

- 180 Wasser: das Elixier des Lebens
- 184 Festsitzende Zähne an einem Tag
- 188 Mein Traumberuf bei der Töpfer Babywelt in Dietmannsried

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 38 Draußen sein und die Natur genießen mit der richtigen Outdoor-Mode
- 84 Antje Hulberts kreative Bastelideen **DIY**
- 88 Aus Naturmaterialien entstehen schöne Kränze zum Selbermachen **DIY**
- 128 Möbel Reck bietet maßgeschneiderte Lösung für Ihr Zuhause Faszination Holz erleben
- 130 d’Kammer im Allgäu – das Haus der Oma im neuen Glanze Faszination Holz erleben
- 136 Handwerk ist ihre Leidenschaft: die Schreinerei Demmler Faszination Holz erleben
- 150 Monika Merk verarbeitet alte Materialien zu neuen Unikaten
- 168 Herbst-Inspirationen von den Wiesentöchtern **DIY**



50



156

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9

## Natur, Garten & Tiere

- 28 Auf dem Wohlfühlhof Zeh genießen Milchkühe ihren Ruhestand
- 40 Faszination Uhu
- 64 Vielfalt im Apfelsortiment: Welche Apfelsorte passt in meinen Garten?
- 68 Apfel-Glück: reiche Ernte vom »eigenen« Baum
- 92 Der Traum-Garten von Tanja Sonntag
- 96 Herbstanemonen lassen den Garten noch einmal aufleuchten
- 120 Landwirtschaft erklärt: faire Milch für Mensch, Tier und Umwelt

## Kochen, Küche & Gäste

- 56 Herzhaftes mit Hackfleisch
- 60 Raffinierte Rezeptideen: So gut schmeckt der Herbst!
- 80 Herbstkuchen für gemütliche Kaffeekränzchen
- 108 Genuss im Glas: Feinkost der besonderen Art
- 111 Auf Vorrat: tolle Rezepte zum Einmachen
- 162 Pilzrezepte für Ihre »Fundstücke«
- 172 Backideen für eine unvergessliche Waldgeburtstagsfeier

## Kultur, Brauchtum & Termine

- 32 Jodelpionierin Hedwig Roth aus Rettenberg **Verlosung!**
- 124 Traditionelles Brotbacken im Holzofen
- 149 Nett fürs Bücherbrett
- 192 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 178 Schönes, Nützliches & Neues
- 190 Regio-Presse
- 194 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 196 Schaufenster
- 200 Rätselspaß
- 202 Impressum, Ausblick

