

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuerin** stellt sich vor Teil 19
- 42 »Weidentreiben« in Untermiselstein
- 46 Filigrane Batik-Eier – Liebe zum Detail
- 92 Zwei Frauen und das Weitnauer Kalb
- 98 Sattlergesellin Emma-Maria Mayer im Portrait
- 108 Die Allgäuer Kinder-Kräuter-Schule
- 118 Glückliche Pferde durch traditionelle Handarbeit
- 126 Die Mittelalterschmiede – Leidenschaft für »heißes Eisen«
- 144 Wenn sich der Sprung ins kalte Wasser lohnt
- 148 Andenken an die Künstlerin Meret Eichler
- 164 Herzensprojekt und gemeinsames Engagement – AFARA

Bewegung & Freizeit

- 10 Federsee – ein besonderer Vogelsee
- 16 Blue River Canyoning – Auftauchen und Jubeln
- 20 Gemeinsam auf den Berg – mit **Allgäuerin** on Tour
- 70 Mountainbikerin Sina von Thiel
- 74 Streuobstwanderung im Westallgäu
- 78 Die Glückstaler-Runde im Unterallgäu

Gesundheit & Wellness

- 102 Naturkosmetik aus Wald und Wiese
- 134 »Haus Lichtung« in Bad Grönenbach
- 140 Aklawasi – Leichtigkeit und Balance im Alltag
- 170 Der Zyklus der weiblichen Stimme
- 174 Die heilende Gewürz-Apotheke
- 176 Kreative Lebens- und Trauerbegleitung
- 180 Schmerzen haben immer einen Grund



10



82



96



46



98



16

Mode, Wohnen & Dekoration

- 36 Naturwolle natürlich gefärbt
- 58 Kreativ-Tipp: Ostereier aus Beton
- 62 Österliche Filztiere

Natur, Garten & Tiere

- 28 Lauch – ein vielseitiges Gemüse
- 34 Charmante Alpenveilchen
- 82 Vom Genuss der Selbstversorgung
- 86 Permakultur-Hof Oberstixner

Kochen, Küche & Gäste

- 22 Leckere Rezepte mit Lauch & Co.
- 50 Feine Rezepte für das Ostermenü
- 66 Ostertorten für die Festtage
- 96 Über den Tellerrand – Tiroler Kaspressknödel
- 112 Reibedatschi, Puffer & Co.
- 122 Bärlauch – Der junge Wilde im Frühjahr

Kultur, Brauchtum & Termine

- 154 Tim Hecking – Musiker aus Leidenschaft *Verlosung!*
- 160 Die MEWO-Kunsthalle in Memmingen

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 168 Schönes, Nützliches & Neues
- 182 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 184 Schaufenster
- 188 Regio-Press
- 192 Rätselspaß *Verlosung!*
- 194 Impressum, Ausblick auf die nächste Ausgabe



86



92



50



62



144



34