



116



110



144



100



166



132

Aus dem Inhalt

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Beruf, Familie & Kinder

Teil 20

- 8 Das Team von «Allgäuer» stellt sich vor
- 10 A tasty hike: Jana und Christian wandern für ihr Leben gerne
- 24 Der WaldbauerHof von Tanja Ludescher
- 46 Alles hört auf ihr Kommando: Heeresbergführerin Beatrice Soyter
- 50 Segel-Juwel Julian Hoffmann
- 100 Anne Wundervoll bietet Raum für eine kreative Auszeit
- 140 Zwei Allgäuer Macherinnen glauben an die Kraft der Berge

Bewegung & Freizeit

- 16 Alpe Kaisers: Wandererlebnis für kleine Entdecker und große Genießer
- 20 Bergkäserei Diepolz: mit Leib und Seele für den Käse
- 28 Endlich Picknickzeit – wir verraten die schönsten Plätze
- 54 Die Allgäuer GenussMacher gehen in die nächste Runde **Mitmachen**
- 62 Süße Lust auf der Höfle-Alp
- 80 Ausflüge für die Sinne: Isny bietet kulinarische Erlebnisse **Mitmachen**
- 136 Basteln mit Kindern: in der Seifenwerkstatt

Gesundheit & Wellness

- 128 Sonnwend: Räuchern und Yoga am längsten Tag des Jahres
- 132 Der Geruch von Glück: im Gespräch mit Duftexpertin Vivien Keller
- 172 Der Darm ist der Motor unseres Lebens
- 176 Im Notfall können Minuten über Leben oder Tod entscheiden

Mode, Wohnen & Dekoration

- 32 Fernweh und Heimatliebe prägen die neue Trachtenkollektion
- 94 Frisch, fröhlich, bunt: Blumendeko macht jedes Zuhause schöner
- 98 In vielen bunten Farben lassen sich Blumen und Blütenblätter häkeln
- 106 Neue Saison, neues Glück und neue Outfits
- 160 »Hof am Berg« schreibt seine Geschichte weiter **Fascination Holz erleben**

Natur, Garten & Tiere

- 58 Eier vom Berg: die Hühner von Rettenberg legen Top-Ware
- 72 Beeren-Genuss aus dem Garten
- 90 Nachhaltige Schnittblumen aus dem Allgäu
- 116 Ein Besuch im Allgäuer Kräutergarten Artemisia
- 122 Wilde Kräuter für magische Sträuße
- 144 Fliedertraum: üppige Frühlingspracht
- 148 Marienkäfer: Glücksbringer und Blattlausjäger
- 152 Natürlich mit Nützlingen: die kleinsten Mitarbeiter des Gärtners
- 156 Monika genießt ihr selbst geschaffenes Garten-Paradies

Kochen, Küche & Gäste

- 34 Bunte Sommer-Salat-Ideen
- 66 Leckere Beerenkuchen
- 76 Beate Bühler stellt feines Hof-Eis her
- 82 Mit diesen »Fitmachern« gelingt der Start in den Frühling
- 86 Spargel: feine Frühlingsküche
- 110 Sommerlicher Genuss: wenn der Frühling nach Holunder duftet

Kultur, Brauchtum & Termine

- 40 Musik ist die große Leidenschaft von Centa Theobald
- 166 Manfred Gerber ist der letzte Brunnenmacher in Wertach Faszination Holz erleben
- 170 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 108 Schönes, Nützliches & Neues
- 180 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 185 Schaufenster
- 182 Regio-Presse
- 190 Rätselspaß **Verlosung!**
- 192 Impressum, Ausblick auf die nächste Ausgabe



94



50



82



62



24



160