



126

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 16 Benjamin Zapf – Allgäuer Lichtblicke
- 54 Die Sennerin von der Topfen-Alpe
- 110 Endlich Prinzessin – Steffis »Remmi Demmi« lässt Kinderaugen strahlen
- 144 Busfahrerin Stephanie Huber – Schicksalsschlag als Anstoß
- 154 Mit flotter Nadel zur Traumerfüllung – Stickeria Allgäu
- 158 Beziehungsküche – Vom Happy Ich zum Happy Wir



32

Bewegung & Freizeit

- 42 Mit dem Römer Crispus auf den Auerberg
- 106 Von allen Himmelsrichtungen auf die Alpe Wenger Egg
- 120 Sprungseil selbstgemacht
- 122 Drei-Gipfel-Tour – Wandern über die Sonnenköpfe
- 140 Frauen-Power auf sechs Rädern – Motorradtouren mit URAL-Gespanne
- 148 »sportingWOMEN« – Sportliche Auszeit für Frauen



148

Gesundheit & Wellness

- 166 Ernährung ist Gen-Sache – Essen, was der Körper braucht
- 170 Volkskrankheit Depression
- 174 Kräuterauszüge mit DMSO

Mitmachen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 22 Reinhard Wurm, der Selberrmacher Faszination Holz erleben
- 64 Jasmin Lober – Kreativer Farben-Kopf
- 68 Die »Mega-Rolle« – Ein Set für Sie zum Selberrnähen



10



64



114

Natur, Garten & Tiere

- 10 Der Rosengarten von Heike Schotte
- 32 Ein Naturjuwel in der Großstadt – Schlosspark Nymphenburg
- 74 Ein Gartenparadies auf 850 Metern
- 82 Knoblauch – Würze mit Mehrwert
- 90 Für Herbst und Winter vorsorgen
- 96 Gartenportrait Sonja Biggel
- 100 Mit Pflanzen düngen
- 104 Violas Landliebelelei – Natürlich määhäh
- 132 Die Wasserbüffel von Aichstetten

Kochen, Küche & Gäste

- 38 Coole Drinks – Fruchtig, spritzig, frisch und alkoholfrei
- 58 Schnitzelparade für den Biergarten
- 86 Knoblauch – Aromatisch und gesund
- 114 Regenbogen-Lolly-Party
- 126 Grillen – Im Sommer ein Muss

Kultur, Brauchtum & Termine

- 48 Hoch hinaus – Zu Besuch im Schloss in Bad Grönenbach
- 137 Die Allgäuer GenussMacher – Jetzt bewerben! *Mitmachen*
- 164 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

- 6 Briefkasten *Verlosung!*
- 8 Gewinner der Leserumfrage
- 30 15 Jahre *Allgäuerin*
- 152 Schönes, Nützliches & Neues
- 178 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 180 Regio-Presse
- 184 Schaufenster
- 190 Rätselspaß *Verlosung!*
- 192 Impressum, Ausblick auf die nächste Ausgabe



16



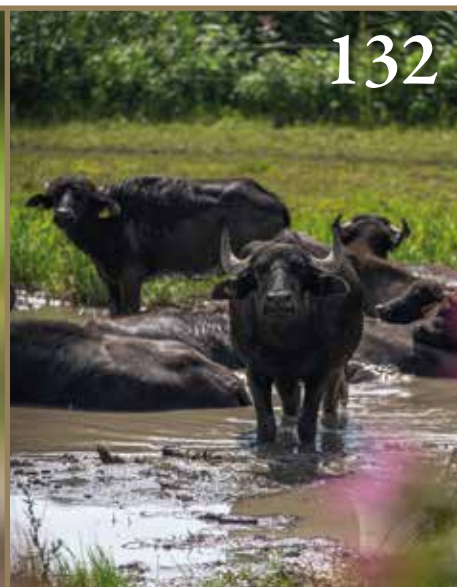
74



144



82



132



48