

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di ... **Allgäuerin** stellt vor
- 10 Im Berg dahium: auf Alpen unterwegs
- 24 Bayerische Käse- und Milchsommelière Heike Zeller
- 70 Die Lebensgemeinschaft Sulzbrunn
- 84 Bei der »Stangenbohnenpartei« gibt es Gemüse und Musik
- 114 Gesunde Bio-Eis-Tartes
- 150 Girls ans Auto

Bewegung & Freizeit

- 16 Die Alpe Dinjörgen: Wanderidylle im Lochbachtobel
- 28 Die Genusskäserei »Hoimat« in Eschach
- 40 Ausflug zur Kenzenhütte
- 46 Adrenalin und Gaudi auf dem Hindelanger Klettersteig
- 50 Leonie Muth im Kletterfieber
- 54 Urlaub für die Seele: Yoga am Breitenberg

Gesundheit & Wellness

- 58 Ruhe und Kraft atmen mit Yoga Flow
- 60 Räuchern und Yoga im Einklang
- 168 Richtige Ernährung für Säuglinge
- 172 Cholesterin: Risikofaktor Nummer eins für einen Herzinfarkt
- 176 Hinter den Kulissen: im OP-Bereich

Mode, Wohnen & Dekoration

- 66 Uralter Handwerk: handgemachte Posamentenknöpfe
- 100 Kreativ-Idee: Papierschöpfen mit Kindern
- 118 Töpfern mit Blüten, Blättern und Kräutern
- 128 Herbstliches Mitbringsel selbst gemacht
- 156 holzius schreibt die Geschichte des Erlenhofs weiter
- 158 Neues Gesicht für einen 200 Jahre alten Einödhof



34



46



110



134



92



24

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Natur, Garten & Tiere

- 80 Die Biolandwirtschaft in Bodnegg
- 90 Querbeet durchs Gartenjahr
- 92 Unsere stacheligen Gartenfreunde schützen
- 96 Romantischer Gartenzauber in Argenbühl
- 130 Das Schwenninger Moos: beeindruckend und geheimnisvoll
- 134 Auf Trüffelsuche mit Simon Schauer

Kochen, Küche & Gäste

- 34 Ruckzuck-Gerichte, die schmecken
- 38 Allgäuer Fladenbrot mit Käse
- 74 Knusprige Brathähnchen als Kultgericht
- 76 Köstliche Ofen-Hits
- 106 Vegetarische Gerichte, die begeistern
- 110 Biskuit vom Blech
- 124 Aus Omas Schatzkästchen: feine Kuchen-Rezepte
- 138 Herzhafte Pilzgerichte

Kultur, Brauchtum & Termine

- 20 Kranzbinden: Andrea Haas von der Moosalpe
- 146 Country Musik ist die große Leidenschaft von Suzie Candell
- 166 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

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



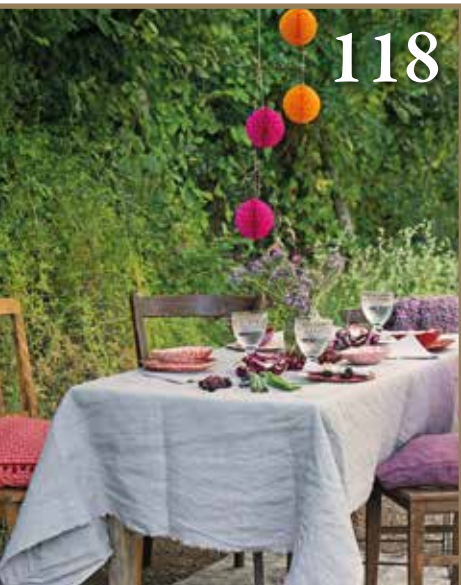
16



54



20



118



158



90