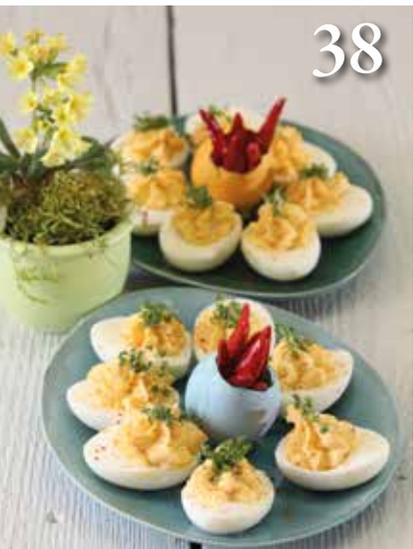




140



160



38



78

# Aus dem Inhalt

## Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuer* stellt vor
- 84 Kreativgeist Omnitah Schwark
- 88 Mit Feingespür zur Fotokunst – Jonas Rossa
- 92 Traurednerin Maria Schilling
- 106 Christine Rädgers Herz und ihre Ehrenämter
- 142 Kreative Urnen – so bunt wie das Leben
- 152 Mutter, Jägerin und Geschäftsfrau Miriam Zengerle
- 178 Von Wolke 7 zur Scheidung

## Bewegung & Freizeit

- 82 Mindelheim: Eine Stadt voller Überraschungen
- 121 Bodenlehrpfad in Buchenberg
- 140 Kaufbeurens Ausflugstipps
- 160 Wohlfühl-Oase für Mensch und Hund

## Gesundheit & Wellness

- 66 Speisezwiebeln – die Apotheke aus dem Garten
- 78 Kräuter, Frauen, Kultur und Geschichte *Mitmachen!*
- 146 FengShui mit Cornelia Schmid
- 151 Mental-Tipp: Löwenstark durch den Tag
- 166 Die hnc – human neuro cybrainetics® Methode
- 174 Gut hören und schlecht verstehen – geht das?

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 42 Kreatives aus Salzteig
- 60 Angelika Ibele und ihr Lädle in Vogt *Faszination Holz erleben*
- 134 Ein märchenhaftes Schloss aus Holz
- 170 Mädchenhaus Kempten

## Natur, Garten & Tiere

- 10 Flinke Schnuppersnasen – Hase und Kaninchen
- 16 Lupinen – robuste Blütenkerzen mit Mehrwert
- 52 Die Wildkräuterkraft des Frühlings
- 116 Der Erdkeller – nachhaltig und nützlich
- 124 Benjeshecke – natürliche Lebensräume schaffen
- 128 Nützlich und lebensnotwendig: Mikroorganismen
- 156 Hund und Mensch – ein glückliches Miteinander



Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9

**Kochen, Küche & Gäste**

- 20 Tortenkünstlerin aus dem Allgäu
- 30 Verführerisches Ostermenü
- 38 Pikante Rezepte mit und aus Ei
- 54 Rezepte mit Blättern
- 72 Gefüllt, gerollt & gewickelt
- 100 Sprossen ziehen und genießen
- 110 Pflanzliche Alternativen zu Hackfleisch **Im Test**

**Kultur, Brauchtum & Termine**

- 26 Oster-Brauchtum
- 36 Ostereiermärkte im Allgäu
- 41 Natürliche Ostereierfarben
- 46 Kulturelle Osterschätze von Rudi Kombosch
- 64 Saatgutmärkte
- 164 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

**Rubriken**

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 132 Schönes & Nützliches
- 182 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 184 Regio-Presse
- 186 Schaufenster
- 190 Rätselspaß
- 192 Impressum **Verlosung!**



66



10



54