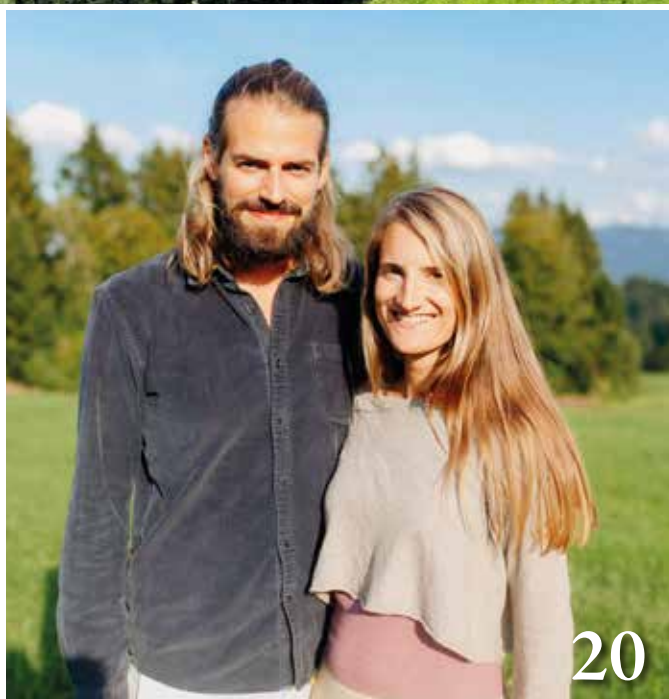


Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

12



20



90



54

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuer** stellt sich vor
- 20 Jodeln macht glücklich, frei und ist für alle da!
- 32 Unser Leben als Naturfotograf **VERLOSUNG!**
- 54 Erfolgreiche Sportlerin: Lisa Brennauer
- 116 Herzlich und inspirierend: Stylistin Iveli Regensburger
- 120 Christine Machacek: erfolgreiche Geschäftsführerin

Bewegung & Freizeit

- 12 Tolle Familienwanderung zur Sölleralpe
- 50 SUP-Yoga: Flows auf dem Wasser
- 66 Hofeis – mit Liebe gemacht
- 94 Dajana Krüger ist mächtig krautverliebt
- 128 Ein Ort zum Runterkommen
- 136 Echt Mexikanisches zum Mitnehmen
- 172 Jil Eileen Füngeling: ein Tag, der alles veränderte

Gesundheit & Wellness

- 102 Haarklang – mehr als Haarescheniden **MITMACHEN!**
- 108 Heimische Kräuter: die Jungmacher aus der Natur
- 140 Du bist, was du isst: Lebensmittel unter der Lupe
- 176 Gesundheitscheck Darm

Mode, Wohnen & Dekoration

- 28 Monika Blanz: Bäuerin und Unternehmerin
- 78 DIY: Blühende Frühjahrsgrüße
- 162 DIY: Frisch, fröhlich, bunt – Blumen binden **MITMACHEN!**
- 156 Das Rosso: ein besonderer Ort im Allgäu

Natur, Garten & Tiere

- 44 Ein Leben im Sattel: Leonie Assmann
- 62 Faire Landwirtschaft für Mensch, Tier und Umwelt
- 70 Königin im Erdbeer-Glück
- 80 Sprießende Kräuter und blühende Sträucher
- 82 Gemüseparadies auf dem Dach

Kochen, Küche & Gäste

- 24 Alpen-Rezepte zum Nachmachen
- 58 Nudelsalat geht immer
- 74 Endlich Sommer, endlich Beerenzeit!
- 90 Frühlingszeit ist Spargelzeit
- 130 Praktische Rezepte »to go«
- 148 Löffel für Löffel: Glück im Glas

Kultur, Brauchtum & Termine

- 38 Vom Wald auf die Bühne: Ronja Räubertochter
- 48 Memmingen: Ruhepol und Abenteuerspielplatz
- 100 Isny – echt vielfältig
- 180 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Tipps & Ratschläge im Alltag

- 42 Mit dem Vierbeiner beim Tierarzt
- 86 Hochbeete richtig bepflanzen **VERLOSUNG!**
- 126 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 146 Wertvolle Tipps für den Haushalt
- 182 Vorsicht – Polizei warnt vor Betrugsmaschen

Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 184 Regio-Presse
- 170 Schönes & Nützliches
- 186 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 192 Impressum



28



162



94



148