



70

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... **Allgäuerin** stellt vor
- 16 Ballonpilotin Susanna Obieglo in luftiger Höhe
- 42 Reisen auf vier Hufen und zwei Beinen
- 94 Maxima Jaax liebt und lebt den Adrenalinkick
- 98 Ein Segelboot selbst gemacht

Bewegung & Freizeit

- 10 Alpe Hinteregg – Wandern im Herzen des Allgäus
- 40 Lindenberg: Die Sonnenstadt des Allgäus
- 46 Erholung im Sehnsuchtsort Kleinwalsertal
- 48 Sommerspaß im Zeltlager
- 66 Kling's Hütte – eine Feierabendtour mit Aussicht
- 138 Immenstadt: Wo sich Geschichte, Kultur und Natur treffen

Gesundheit & Wellness

- 78 Pflanzen als hilfreiche Begleiter auf dem Weg zur Frau **MITMACHEN!**
- 104 Retter auf vier Pfoten
- 118 Haubers Naturresort in Oberstaufen
- 150 Gepflegte und samtweiche Haut
- 164 Gestresste Venen und müde Beine
- 168 Gesundheit beginnt im Mund

Mode, Wohnen & Dekoration

- 32 Martina Müller hat ein Faible für Dekoartikel
- 112 Bewusster Wohnkomfort
- 120 Mit Kreidefarben zu neuem Look
- 132 Kunstwerk aus Filz

Natur, Garten & Tiere

- 20 Zwischen Hanf und Hörnern
- 26 Wo Blumen und Ideen gedeihen – **MITMACHEN!**
»Kraut und Blüten«
- 52 Der Biohof Rapp lässt Regenwürmer arbeiten
- 82 Eine Wellness-Oase für Bienen
- 108 Auftritt bizarrer Wasserinsekten
- 114 Farbenfrohe Seerosen
- 140 Familie Hausers Blütenpracht
- 146 Kreislehrgarten Krumbach – ein Paradies mit Auszeichnung
- 152 Naturidyll Hammerschmiede bei Pforzen



16



152

26



Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Kochen, Küche & Gäste

- 36 Christas Erdbeertraum
- 58 Zwiebelrezepte
- 70 Ab aufs Brot – Aufstriche und mehr
- 90 Aus eins mach zwei – ein Rezept, zwei Gerichte
- 124 Bunte Nudelwelt – ganz ohne Gluten

Kultur, Brauchtum & Termine

- 86 Das »Raritäten-Kästle« in Frauenzell
- 137 Aus Allgäuer Feder
- 172 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Tipps & Ratschläge im Alltag

- 76 Lebensmitteln auf der Spur: »Nutri-Score«
- 64 Zwiebeln: Hausmittel oder Alleskönner
- 160 Wertvolle Tipps für den Haushalt

Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 162 Schönes & Nützliches
- 178 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 180 Regio-Presse
- 186 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 192 Impressum

