



10

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9



66

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

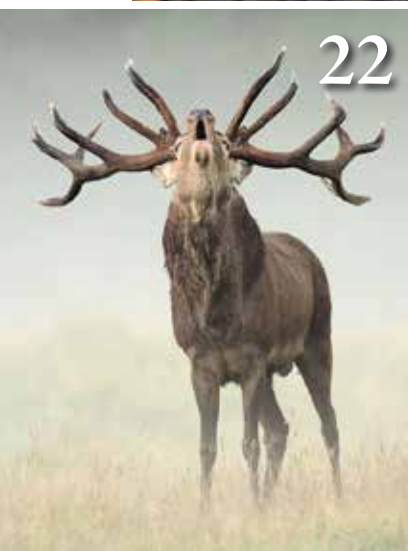
- 8 Griaß di... **Allgäuer**in stellt vor
- 36 Bierbotschafterin Mona Sommer aus Weitnau
- 54 David Tschugg ist mit Leib und Seele Käseveredler
- 80 Einzigartige Kunstwerke an der Drehscheibe
- 90 Die »G'miasbaura« führen eine biologische Landwirtschaft
- 140 Gabriele Merk-Bruns lebt für ihre Reformhäuser
- 144 Stress adé: Wie Yoga das eigene Leben bereichert

Bewegung & Freizeit

- 10 Über den Hirschberg zur Alpe Klank
- 16 Regional gestochener Enzianschnaps
- 26 Genusswanderung zur Rüsselsheimer Hütte
- 48 Eselhof Allinger: Esel und Alpakas erleben!
- 70 Bei Familie Strodel gibt es Äpfel in Hülle und Fülle
- 152 Laura Zimmermann: Triathlonprofi aus Leidenschaft

Gesundheit & Wellness

- 62 Molke – erfrischend und entschlackend
- 160 Zero Waste: Watte pads selbermachen
- 164 Kastanie: Heimische Waschnuss und Hausapotheke
- 167 Zauber der Walddüfte **MITMACHEN!**
- 168 Sepsis – eine unterschätzte Gefahr



22



86

Mode, Wohnen & Dekoration

- 114 Gemeinsam Neues wagen: alter Hof findet neue Liebe Faszination Holz erleben
- 126 Bunte Herbstbasteleien
- 132 Kreativ-Zeit: selbstgemachte Schmuckstücke MITMACHEN!
- 158 Warmer Strick für die goldene Jahreszeit

Natur, Garten & Tiere

- 22 Hirschbrunft: faszinierendes Hörspiel aus der Tierwelt
- 66 Gekrönte Apfelhoheiten vom Bodensee
- 75 Kleine Apfel-Warenkunde
- 108 Der Boschenhof widmet sich bedrohten Tierrassen
- 122 Leuchtende Herbststauden
- 172 Ein Herz für Tiere – Traumberuf: Tierarzt

Kochen, Küche & Gäste

- 42 Flammkuchen: knusprige Herbst-Ideen
- 58 Käseliebhaber aufgepasst: Jetzt wird's heiß!
- 76 Herbstliche Back-Ideen mit Äpfeln und Birnen
- 86 Feines für den Kaffeeklatsch
- 94 Herbst- und Gartenschätze im Glas
- 100 Essen ist Familienzeit

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 30 Zu Besuch beim Schellenriemenmacher
- 52 Lebenswert, liebenswert, Leutkirch
- 136 Drei Allgäuer Musiker auf Erfolgstour
- 178 Wangen: ein Ort für die Seele

Termine, Tipps & Tricks

- 104 Wertvolle Tipps & Tricks für den Haushalt
- 112 Energiewende im Eigenheim
- 180 Geld, Versicherungen & Finanzen
- 182 Finanzen für den Ruhestand kalkulieren

Rubriken

- 6 Briefkasten VERLOSUNG!
- 156 Schönes & Nützliches
- 176 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 184 Regio-Presse
- 186 Schaufenster
- 190 Rätselspaß VERLOSUNG!
- 192 Impressum



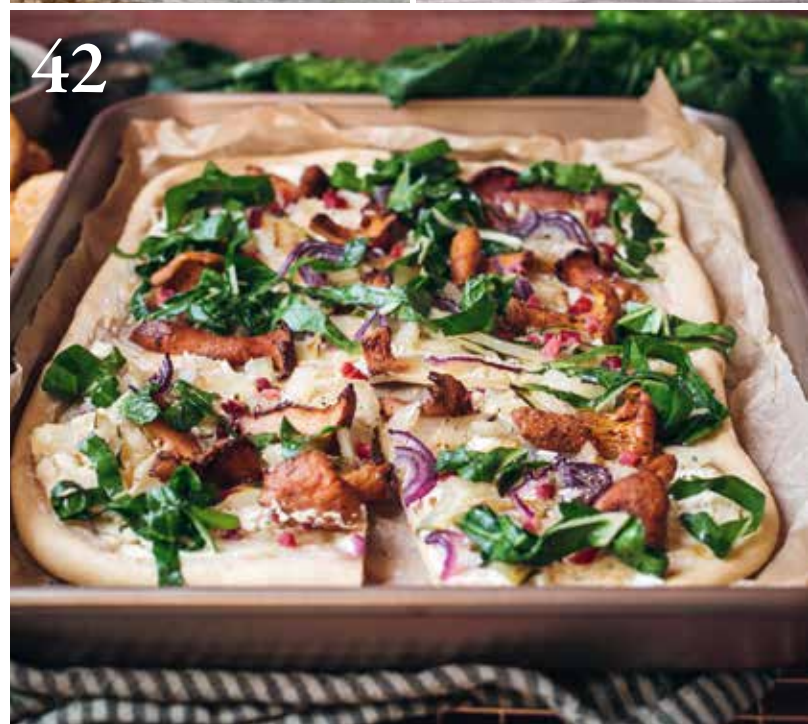
70



62



164



42