



38



50



80



146

Aus dem Inhalt



Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 80 Beate Reisacher: Bäuerin aus Leidenschaft
- 100 Magischer Kesselturm in Schongau
- 124 Alte Käsküche in Irpisdorf
- 146 Familie Sauter hat den Bogen raus
- 150 Das Leben als Tatortreiniger **+QR-CODE-VIDEO**

Bewegung & Freizeit

- 14 Wanderglück bei Bad Grönenbach
- 38 Herzensträum: Stall-Café
- 142 Ab in den Sattel!
- 156 Lesefreude auf vier Rädern

Gesundheit & Wellness

- 106 Wechseljahre – Reise in eine großartige Lebenszeit
- 134 Achtung Zucker!
- 158 Die Kraft der Knospen
- 162 Frei von der Leber weg
- 166 Wickel Dich fit
- 170 Oft unterschätzt: die Bauchspeicheldrüse
- 174 Gefahr für Hunde & Katzen

Mode, Wohnen & Dekoration

- 18 Frühlingshafte Blumen-Kopfkränzchen
- 44 Naturgestecke zur Osterzeit
- 68 Anhänger für den Osterstrauch
- 74 Kreative Ideen für den Frühling
- 136 Natürliche Holzpflege

Natur, Garten & Tiere

- 10 Mystisches über Eulen und Käuze
- 76 Zwergiris – Staudenschätze für kleine Gärten
- 86 Dicke Bohnen – eine verkannte Delikatesse
- 90 Räucherfisch von Familie Kinzelmann
- 118 Bokashi: Fermentation organischer Abfälle
- 120 Zauberhaftes Blütenparadies



18



96

Kochen, Küche & Gäste

- 30 Feinstes Schlemmer-Menü zum Osterfest
- 50 Die besten Hefeteig-Kreationen
- 62 Geniale Rezeptideen für Salatliebhaber
- 96 Omelette herzhaft gefüllt, süß verführt
- 112 Zarte Frühlingskräuter
- 130 Süßer Ostergruß

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 24 Das Schlössle Woringen **+QR-CODE-VIDEO**
- 56 Österliches in Kreuzstichtechnik

Termine, Tipps & Tricks

- 28 Allgäuer Ostereiermärkte
- 60 Saatgutmärkte in der Region
- 154 Alternative Waschmittel
- 178 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 180 Geld, Finanzen & Versicherungen

Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 140 Schönes & Nützliches
- 182 Regio-Presse
- 187 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 192 Impressum

142



10

158

