



10



26



62



122

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 10 Naturfotograf Eren Karaman hält magische Momente fest
- 68 Monika Theuring ist Imkerin aus Leidenschaft
- 72 Starke Frauen: Mutmacherin Vanessa Weber von Schmoller
- 104 Hauswirtschaft – mehr als kochen, bügeln und putzen
- 118 Das macht die Kemptener Food-Stylistin »Livis Kitchen«
- 142 Grüne Berufe: Was macht eigentlich ein Landschaftsgärtner?

Bewegung & Freizeit

- 16 Wandern auf den Glückswegen
- 20 Geschichten vom Berg – die Bergfreundinnen
- 30 Abschlag mit Aussicht: Golf begeistert
- 36 Erlebnisbäuerin Bianca Ettensperger zeigt Kindern die Natur
- 40 Agnes Gram ist Hüttenwirtin im Kaunertal
- 50 In Wertach dreht sich mehr als das Mühlrad

Gesundheit & Wellness

- 86 Trends und Pflege in Sachen schöne »Haare«
- 162 Die Haut als Spiegel der Seele
- 164 Wenn der Biss nicht stimmt
- 168 Ambulante Versorgung: Trend geht zum MVZ
- 172 Darmkrebsfrüherkennung – Vorsorge kann Leben retten

Mode, Wohnen & Dekoration

- 62 Kreativzeit: Windlicht selber machen
- 64 Löwenzahn: König der Wildkräuter
- 80 Duftende Blumen für zu Hause
- 98 Cash Jeans – eine Familie hält zusammen
- 136 Wohnen im Vollholzhaus Faszination Holz erleben

Natur, Garten & Tiere

- 26 Alpaka-Liebe durch und durch
- 44 Die Ziegenhirtin vom Kreuzbachthal
- 148 Ein Blütenmeer auf dem Balkon
- 176 Herzerkrankungen bei Hunden und Katzen
- 152 Erntezeit im Hochbeet

Kochen, Küche & Gäste

- 48 Heumilch-Rezepte – einfach urgut
- 58 Verführerische Erdbeer-Rezepte
- 112 Endlich wieder Spargelzeit!
- 122 Wir lieben Himbeeren
- 128 Lebenselixier Wasser
- 156 Sommer-Salate mit Pfiff

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 54 Die Holderhex vom Schwarzenberg
- 84 Pianistin und Klavierpädagogin Nataliya Tkachenko
- 92 Handgearbeitete Edelsteinarmbändern

Termine, Tipps & Tricks

- 102 Haushalts-ABC: geschickt geflickt
- 110 Saisongemüse Spargel
- 151 Nützliches für Gartenliebhaber
- 180 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 188 Wo ist was los?

Rubriken

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

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

