



# Aus dem Inhalt



## Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 60 Liebevoller Näharbeiten von RosaMint
- 70 Vom Bastelset zum Seifengeschäft
- 96 Familie Bereuter l(i)ebt die Direktvermarktung
- 154 Erste Bürgermeisterin Renate Schön und ihr Energiedorf

## Bewegung & Freizeit

- 10 Badespaß unterm freien Himmel
- 16 Mit den Wanderschuhen zur Alpe Berghofer Wald
- 110 Zwei Freundinnen und ihre Leidenschaft fürs Laufen

## Gesundheit & Wellness

- 128 Naturkosmetik für heiße Tage
- 160 Tiefenentspannung und Zykluswissen
- 164 Darm gut, alles gut!
- 168 Drogen im Drink
- 172 Hilfe für Arthrose-Patienten
- 176 Funktionelle Störungen unserer inneren Organe

## Mode, Wohnen & Dekoration

- 92 DIY: Sommer auf dem Tisch
- 124 Ein Sommerleben im Garten

## Natur, Garten & Tiere

- 34 Oh schau, ein Pfau!
- 74 Der Storchenschnabel – eine dankbare Staude
- 78 Bäume als natürliche Schattenspende
- 82 Schmetterlingsfrau Heidi Zielbauer
- 114 Förderung der Unterallgäuer Artenvielfalt
- 140 Vom Rasen zum grünen Teppich

**VERLOSUNG!**

## Kochen, Küche & Gäste

- 46 Rezepte Holunderbeeren – Schätze des Sommers
- 52 Café Canapé: Wo Kaffeegenuss auf Antikes trifft
- 56 Kuchen zum Mitnehmen!
- 86 Violett und vielseitig: die Aubergine
- 104 Paprika bringt Farbe und Abwechslung auf den Teller
- 146 Spitzkohl in Szene gesetzt







16

## Kunst, Kultur & Brauchtum

- 20 Ein Leben für die Edelweißstickerei
- 24 Das Bräuhaus im neuen Glanz
- 30 Die Allgäuer Festwoche – Hommage an die Heimat
- 42 Auf dem Feld tafeln und genießen
- 64 Bühnenjubiläum der Vivid Curls
- 68 Farbenfrohe Glasgebilde
- 100 Vom alten Tiroler Hof zum Traumhaus
- 118 Handwerkskunst aus Holz und Keramik
- 136 Tauscherinnen ziehen an einem Strang

## Termine, Tipps & Tricks

- 102 Die Paprika unter der Lupe
- 144 Haushalt leicht gemacht
- 180 Geld, Finanzen und Versicherungen
- 188 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

- 6 Briefkasten
- 158 Schönes & Nützliches
- 182 Regio-Presse
- 184 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 194 Impressum



110



96



92