



10

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9



110



134

Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Griaß di... *Allgäuerin* stellt vor
- 52 Ingeborg Stadelmann zwischen Leben und Wunder
- 58 Petra Angerers Arbeitsplatz ist der Wald
- 68 Eine bodenständige Baronesse
- 130 KM Strategie zeigt weibliches Unternehmertum
- 134 Der mobile Bio-Laden
- 116 Feinster Kaffeegenuss in der Rapunzel Kaffee-Rösterei
- 146 Hühnerflüsterin Anna Ostermeier

Bewegung & Freizeit

- 10 Das Bier.Genuss.Dorf Rettenberg
- 20 Auf geht's zur Lechaschauer Alm bei Reutte
- 34 Die Bergfreundinnen über Mut und Neuanfänge
- 44 Herbst-Retreats im Haldensee
- 46 Jedem Alpenkräuterlein seine Flasche
- 40 Gut informiert: Instagramer zeigen Profil
- 120 Hello my Deer: Frühstück, Café und Bar
- 133 Die Kraft der Steine – Schmuckworkshop Edelsteinarmband
- 138 Aus der Welt der Gewürze
- 150 Vom Korn zum Mehl: zu Besuch in der Uhl Mühle

MITMACHEN!



20

Gesundheit & Wellness

- 50 Weißdorn – der Helfer fürs Herz
- 170 Gesunder Schlaf will gelernt sein
- 174 Krampfadern: Beschwerden und Behandlung

Mode, Wohnen & Dekoration

- 56 Herbstzeit ist Strickzeit
- 72 Kreative Herbstliebe
- 78 Der Stadt.Land.Freunde Hof – ein kraftvoller Ort
- 98 DIY: Ideen für den Herbst
- 106 Meine schönsten Fotoerinnerungen

Faszination
Holz
erleben

Natur, Garten & Tiere

- 64 So halten Tiere Winterschlaf
- 86 Saatgut selbst gewinnen
- 90 Es ist Kürbis-Zeit!

Kochen, Küche & Gäste

- 16 Kochen mit Bier
- 94 Kürbis: raffiniert und vielseitig
- 110 Unsere Lieblingskuchen: eine Hommage an die Kindheit
- 124 Obstkuchen für die Kaffeetafel
- 142 Aus der Apfel-Backstube
- 160 Knusprig und lecker: Brot selber backen
- 164 Brotbackseminar mit *Allgäuerin* im Backdorf Häussler

MITMACHEN!

Kunst, Kultur & Brauchtum

- 26 Handgemacht: Schellen für den Viehscheid
- 30 D'Falschspieler: ein Familientrio aus dem Westallgäu
- 104 Kreativ mit der Kunstschule Kempten

Termine, Tipps & Tricks

- 128 Haushalts-ABC: Metalle glänzen lassen
- 156 Getreide unter der Lupe
- 178 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 182 Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 166 Schönes & Nützliches
- 180 Regio-Presse
- 185 Schaufenster
- 190 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 192 Impressum

