

Mit großer  
Übersichts-  
karte auf  
Seite 9

## Aus dem Inhalt

### Beruf, Familie & Kinder

- 8 Starke Frauen bei **Allgäuerin**
- 84 Baum Buam: Arbeiten in luftiger Höhe
- 110 Die »Kümmerei« hilft gegen Einsamkeit
- 124 Eine Mutter kämpft für mehr Inklusion
- 128 Kirsten Ecke: Harfenistin aus Leidenschaft
- 150 Zuckerfrei – Schokolade mit der Süße von Datteln

### Bewegung & Freizeit

- 16 Malerische Natur: Eine Wanderung zur Alpe Blösse
- 20 Ostereiersuche mit Frühlingszauber
- 50 Der Mächlerhof steht für »Genuss am Berg«
- 116 Frauenpower: Rennfahrerin Ilka Zeller
- 120 Mit »fahmob« auf dem Weg zu nachhaltiger Mobilität
- 142 Puzzle-Weltmeisterschaft mit Sarah Bastiani **VERLOSUNG!**

### Gesundheit & Wellness

- 56 Aus der Natur: Bärenstarke Wildkräuter
- 74 Natürliche Hautpflege ohne schädliche Inhaltsstoffe
- 78 Fußreflexzonenmassage mit Romy Schindlbeck
- 156 Kollagen in der Ernährung – Ein Trend mit Wirkung?
- 160 Wohlfühltipps für eine starke Stimme
- 164 Depression – Das unsichtbare Leiden
- 168 Ölziehen für einen rundum gesunden Mund
- 172 Ästhetische Medizin und minimalinvasive Verfahren

### Mode, Wohnen & Dekoration

- 36 DIY-Ideen für einen märchenhaften Osterbrunch
- 42 Kreativ-Tipp: Schnelle Osterdeko
- 138 Für Bücher oder Tablet: Lesekissen selbst nähen
- 141 Kreative Leserreise mit **Allgäuerin** **MITMACHEN!**

### Natur, Garten & Tiere

- 10 Für Vögel und Insekten: Blütenzauber im Frühling
- 46 Cikta-Schafe – die letzten ihrer Art
- 70 Tipps für die Frühjahrskur im Hochbeet
- 90 Landhausgarten – Alternativen für den Buchs



56



62



42



84



16

## Kochen, Küche & Gäste

- 24 Genusszeit: Raffiniertes Ostermenü
- 62 Kreative Nudelteig-Rezepte für den Frühling
- 94 Hackbällchen-Variationen aus aller Welt
- 100 Chicorée: Schön bitter, einfach gut
- 102 Gesunde und vielseitige Rezeptideen mit Chicorée

## Kunst, Kultur & Brauchtum

- 32 Einzigartige Schätze im Ostereier-Museum
- 106 Die Kunst der Worte: Freie Rednerin Alexandra Gebur
- 134 Nachhaltige Stoffe für Dirndl & Co.

## Termine, Tipps & Tricks

- 35 Spannende Ausflugsziele für die Osterzeit
- 148 Haushalts-ABC: Reinigungstipps für Allergiker
- 176 Himmlische Botschaften: Der astrologische Ausblick
- 178 Geld, Finanzen und Versicherungen
- 183 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

## Rubriken

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



10



24



116