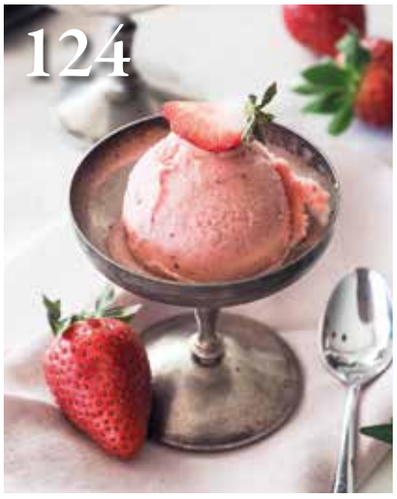

INHALT

VERWURZELT UND LEBENSNAH

44 Ein Biohof in Frauenhand
102 Duftreise zu PRIMAVERA
108 Hauswirtschaft: Fit für Alltag und Beruf
140 Porträtfotografie mit Herz
152 Schauspielerin ChrisTine Urspruch
156 Die Haarwerkstatt in Kißlegg

DRAUSSEN UNTERWEGS

10 Alpe Wenger Egg: Genuss und Bergidylle
24 Die Faszination des Segelfliegens
54 Familienauszeit im Schlosshotel Fiss
58 Allgäuerin-Leserreisen 2026 JETZT ANMELDEN!
120 Süße Momente im Café Crumbles
144 Mit drei Rädern unterwegs

GESUNDHEIT UND WELLNESS

98 Tinkturen to go
166 Rolfing®: Aufrecht und bewusst
172 Chancen in der Krebsmedizin
176 Innovative Methoden beim Grauen Star

SCHÖNER WOHNEN

68 Das Stangelhofgefühl
118 DIY: Glasabdeckung nähen
128 Kreative Keramik selbst gemacht MITMACHEN!
132 Madame Pomponetti – selbstgemacht
138 Leichte Maschen stricken

NATUR UND GARTEN

GRÜNES GLÜCK

18 Vogelstimmen-Abenteuer
74 Das Gartenparadies von Sonja Frick
80 Gärten stimmungsvoll beleuchtet
84 Schädlinge natürlich in Schach halten
87 Natürlich gärtnern: EM-Mikroorganismen MITMACHEN!
88 Solidarische Landwirtschaft
94 Das Heilpflanzenhochbeet

Mit großer Übersichtskarte auf Seite 9

GENUSSMOMENTE

50 Feine Spargelrezepte
62 Pastaliebe – Ideen für jeden Tag
112 Frühling auf dem Teller
124 Erdbeerzeit: das süße Vergnügen
148 Süße Momente zum Muttertag
151 Muttertagsbrunch mit Allgäuerin MITMACHEN!

BRAUCHTUM UND HEIMATGEFÜHL

28 Andrea Meßmers Jachenau-Yaks
32 Zwischen Hirschleder und Heimat
38 Faszination Haflinger
160 Gertrud Hiemer-Haslach auf der Bühne

SERVICE UND TERMINE

6 Briefkasten VERLOSUNG!
164 Schönes & Nützliches
179 Wo ist was los?
182 Der innere Kosmos
184 Geld, Finanzen & Versicherungen
186 Regio-Presse
188 Schaufenster
192 Rätselspaß VERLOSUNG!
194 Impressum