



40



132



82



10

INHALT

VERWURZELT UND LEBENSNAH

- 58 Gesunde Vielfalt auf dem Kempterhof
- 68 Ein Herzensprojekt: Bauernmarkt Dasing
- 74 Unsere Backbuchautorinnen im Interview
- 78 Aus Alt wird Neu im Liebenauer Nähwerk
- 100 Drei Frauen und ihr Traum vom Aktivstall
- 112 Kreative Werke von Silvia Auburger

DRAUSSEN UNTERWEGS

- 8 **Allgäuerin**-Reisebericht: Portugal & Italien
- 10 Die urige Alpe Bäründle
- 16 Im Reich der Bienen: Honigdorf Seeg
- 24 Lechbruck – ein Blick in die Flößerkultur
- 50 **Allgäuerin**-Leserreisen 2026 **JETZT ANMELDEN!**
- 86 Wassersport am Großen Alpsee
- 152 Auszeit im Stadthauscafé in Kaufbeuren
- 154 Lieblingsstücke aus dem Kunst und Handwerk STADL

GESUNDHEIT UND WELLNESS

- 20 Apitherapie: Bienenprodukte für die Gesundheit
- 128 Johannisbeere – Superfood aus der Heimat
- 166 »Schwer Okay« schenkt Hoffnung
- 170 Mit der Pohltherapie zu mehr Wohlbefinden
- 176 Essstörungen: Wege zur Hilfe

SCHÖNER WOHNEN

- 40 Tradition und Moderne im historischen Bauernhaus
- 72 DIY-Perlenkranz fängt die Sonne ein
- 82 Farbenfrohe Sonnenbrillenetuis nähen
- 122 Dekoideen mit frischen Sommerblumen

NATUR UND GARTEN

- 46 Aromatische Sommerkräuter **MITMACHEN!**
- 52 Heuschrecken: tierische Musikanten
- 96 Auf der Spur der Häuser
- 158 Mythen um Wespen und Hornissen
- 160 Diabetes bei Hund und Katze

GENUSSMOMENTE

- 28 Sommergenuss vom Grill
- 32 Grillkurs »Feuer & Flamme« **MITMACHEN!**
- 34 Gold in der Küche: Butter
- 62 Haushalts-ABC: Grillen ohne Stress
- 64 Bohnen – vielseitig und lecker
- 106 Verliebt in Kirschen!
- 118 Süße Träume aus Zwetschgen
- 132 Sommerfrische mit Johannisbeeren

←
**GENUSS-
MOMENTE**

BRAUCHTUM UND HEIMATGEFÜHL

- 92 Traditionen und Einkehr »Beim Thanner«
- 124 Musik verbindet: Duo Mann'n'Maid
- 136 Historienfest »Wallenstein 1630«
- 138 Die Musikkapelle Betzigau feiert 175 Jahre
- 146 Damals und heute: 75 Jahre Allgäuer Festwoche

SERVICE UND TERMINE

- 6 Briefkasten **VERLOSUNG!**
- 38 Butter – besser als ihr Ruf!
- 164 Schönes & Nützliches
- 180 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine
- 182 Der innere Kosmos: zwei Sternzeichen im Fokus
- 184 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 186 Regio-Presse
- 189 Schaufenster
- 192 Rätselspaß **VERLOSUNG!**
- 194 Impressum

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

100

170

106

78