



8

Aus dem Inhalt

Familie & Kinder

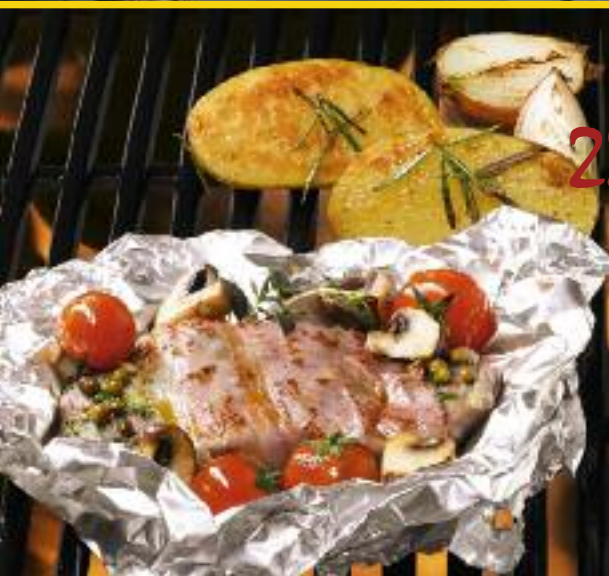
- 82 Montessori-Schule – Lust auf Lernen statt Frust und Überforderung
- 84 Heilpädagogisches Reiten – mit Pferden die Welt bewegen
- 88 Ein Natur-Erlebnis-Ort für alle Sinne
- 90 Oft ins kalte Wasser gesprungen und nie bereut
- 164 Eltern am Puls der Zeit
- 178 Finanzen – Schutz macht groß und stark



56

Natur, Garten & Tiere

- 8 Lavendel – Die Essenz des Sommers
- 16 Insektenräuchermischung für sommerliche Grillabende
- 38 Basilikum – das Genusskraut
- 42 Kräuter von der Fensterbank
- 44 Das Crescentia-Kloster in Kaufbeuren
- 50 Johannisbeeren – die »Multivitaminpillen aus dem Garten«
- 56 Agro-Gentechnikfreie Anbau- und Fütterungsregion Oberallgäu/Kempton
- 74 Wagyu ... ein Stück Japan auf vier Beinen
- 87 Tierheim Ursulasried
- 96 Libellen – Kinder der Sonne
- 142 Rabenvögel – schlaue Biester mit schlechtem Ruf



22

Gesundheit, Wellness & Reisen

- 17 Die Kraft der Edelsteine
- 136 Wo sich Natur und Gesundheit die Hand geben – das Alpenkräuterdorf Jungholz
- 149 Herz- und Gefäßzentrum Oberallgäu: Jede Minute zählt – rasche Hilfe rettet Leben

96

38

100



- 152 Geburtshaus Erdenlicht bietet heimeligen Ort für ungestörte Niederkunft
- 160 Joggen – was Einsteiger beachten sollten
- 162 Klettertour auf die Trettachspitze
- 164 Auf dem Weg zur Freiheit
- 168 Sonnenlicht und Hautkrebs

Wohnen & Dekoration

- 18 Ruhe-Oasen im Garten
- 36 Gartenzauber
- 48 Stelldichein im Grünen
- 185 Erschwingliche Privatpools

Küche & Gäste

- 22 So grillt man Schwein und Rind
- 30 Grillrezepte
- 34 Vegetarisch grillen
- 64 Sommerliche Bio-Rezepte
- 110 Großmutter's Zopf kommt zu neuen Ehren
- 116 Eiszeit – Eis selbst gemacht
- 124 Der Sommer im Glas
- 126 Balkon in Partylaune

Kultur, Brauchtum & Technik

- 70 Elke Gehring – die schreibende Wirtin der Buchelalpe
- 76 Natur & Kunst – Symbiose in Maierhöfen
- 100 Ein Segelboot nach historischem Vorbild – die Santa Maria Loreto
- 102 Tanja Diebold – die schwarze Stimme des Allgäus
- 106 Weltfrauentag hat auch im Allgäu Tradition
- 113 Pia Mayer: »Buchbinderin wollte sie schon immer werden«
- 128 Jodeln zum Glückhichsein – die Niedersonthofener Singfehla
- 146 Gottfried Härle: »Wir müssen handeln – nicht unsere Kinder oder Enkel«

118



44



76



74

50



82

