

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	13
Entfernungstabellen	13
Das Wichtigste in Kürze	15
Land und Leute	16
Das Allgäu im Überblick	18
Geographie und Geologie	19
Bergformationen und ihre erd- geschichtliche Bildung	20
Die Eiszeit	23
Flora	26
Fauna	29
Geschichte	32
Illyrer und Kelten	32
Römische Eroberung	34
Die Zeit der Alemannen	36
Ostgoten und Franken	37
Der Schwäbische Bund	38
Die Bauernkriege	40
Der Dreißigjährige Krieg	41
Die Säkularisation	42
Das 19. Jahrhundert	43
Das 20. Jahrhundert	44
Geschichte des Allgäus im Überblick	45
Wirtschaft	47
Brauchtum und Kultur	48
Lebendige Bräuche	49
Historische Feste	51
Sprache	52
Aus Küche und Keller	53
Milch und Käse	53
Hopfen und Malz - Gott erhalt's	54
Schnäpse, Obstler und Liköre	56
Heil- und Küchenkräuter	56
Rezepte	57

Aktivitäten im Allgäu	60
Wandern	60
Klettern	61
Auf zwei Rädern	62
Wassersport	63
In der Luft	65
Wintersport	65
Aktivitäten für Kinder	66
Unterallgäu	68
Kirchen, Kuren, Mittelalter	70
Memmingen	73
Stadtgeschichte	73
Feste und Brauchtum	73
Sehenswürdigkeiten	74
Kartause Buxheim	79
Umgebung von Memmingen	80
Aktivitäten	81
Mindelheim	87
Stadtgeschichte	87
Feste und Brauchtum	88
Sehenswürdigkeiten	89
Umgebung von Mindelheim	93
Aktivitäten	93
Türkheim	95
Bad Wörishofen	97
Stadtgeschichte	97
Sehenswürdigkeiten	97
Aktivitäten	100
Markt Rettenbach	102
Ottobeuren	105
Stift Ottobeuren	106
Bad Grönenbach	109
Illerwinkel	110
Ostallgäu	114
Natur und Kultur	116
Aktivitäten	116

Kaufbeuren	121
Stadtgeschichte	121
Feste und Brauchtum	122
Sehenswürdigkeiten	123
Aktivitäten	131
Umgebung von Kaufbeuren	133
Marktoberdorf	136
Feste und Brauchtum	136
Sehenswürdigkeiten	137
Aktivitäten	139
Umgebung von Marktoberdorf	141
Füssen	150
Stadtgeschichte	150
Sehenswürdigkeiten	151
Aktivitäten	155
Neuschwanstein und Hohen- schwangau	158
Umgebung von Füssen	164
Pfronten	169
Geschichte	169
Feste und Brauchtum	170
Sehenswürdigkeiten	171
Aktivitäten	173
Seeg	178
Nesselwang	181
Oberallgäu	188
Der südlichste Landkreis Deutschlands	190
Kempten	190
Stadtgeschichte	190
Veranstaltungen	194
Stiftsstadt	194
Bürgerstadt	196
Umgebung von Kempten	201
Die Kemptener Seen	204
Immenstadt und Umgebung	208
Stadtgeschichte	208
Sehenswürdigkeiten	208

Aktivitäten rund um Immenstadt	212
Oberstaufen	216
Sonthofen	220
Feste und Brauchtum	221
Sehenswürdigkeiten	222
Aktivitäten	224
Bad Hindelang	228
Jungholz	232
Oberstdorf und Umgebung	234
Feste und Brauchtum	235
Sehenswürdigkeiten	236
Aktivitäten	237
Umgebung von Oberstdorf	242
Kleinwalsertal	244
Westallgäu	250
Das bayerische und das württembergische Allgäu	252
Der Bodensee	252
Lindau	255
Sehenswürdigkeiten	255
Aktivitäten	258
Umgebung von Lindau	261
Lindenberg	264
Umgebung von Lindenberg	266
Wangen im Allgäu	269
Sehenswürdigkeiten	269
Aktivitäten	273
Umgebung von Wangen	274
Isny im Allgäu	276
Sehenswürdigkeiten	276
Aktivitäten	279
Umgebung von Isny	281
Leutkirch im Allgäu	283
Sehenswürdigkeiten	283
Aktivitäten	285
Umgebung von Leutkirch	286

Bad Wurzach	288
Sehenswürdigkeiten	288
Umgebung von Bad Wurzach	291

Reisetipps von A bis Z 294

Wintersport im Allgäu	300
------------------------------	-----

Literatur	305
Das Allgäu im Internet	306
Die Autorin	306

Register	307
Bildnachweis	311
Kartenregister	312

Essays

Die Deutsche Alpenstraße	25
Die Oberschwäbische Barockstraße	46
Die Familie Fugger	82
Sebastian Kneipp	99
Schwäbische Bäderstraße und Schwäbischer Bäderradweg	104
Der Lech, die Lechflößer und der Lechweg	144
König Ludwig II.	162
Die Iller	207
Die Alp und der Viehscheid	215
Die Walser	249
Die Bregenzer Festspiele	263
Die Westallgäuer Käsestraße	268