

- 6 *Zwischen Winter- und Sommerdomizil*
- 12 Reinhold Messner
»Ich bin heute mehr Bergbauer als Bergsteiger«
- 21 Bergbauern & Selbstversorger
- 22 *Fotostrecke Selbstversorgerlandwirtschaft in Villnöß vor 70 Jahren*
- 31 *Juval: ein selbsttragendes Wirtschaftsmodell*
Das Felsenschloss als landwirtschaftlicher Ansitz
- 41 *Einblicke in das Reich* Sabine Stehles
Hausgärten und Vorratspolitik
- 47 *Reinhold Messner* In der Idylle riecht's nach Gülle
- 51 *Interview mit den Pächtern Monika & Michl Schölzhorn* Der Oberortlhof auf Juval
- 65 *Interview mit dem Pächter Martin Aurich*
Das Weingut Unterortl auf Juval
- 77 *Ein Erfolgsmodell: Qualitätsprodukte direkt vom Bauernhof* Der Vinschger Bauernladen am Fuße des Juvaler Hügels
- 81 *Interview mit dem Pächter Hannes Bacher*
Das Yak & Yeti in Sulden am Ortler
- 89 *Bergbauern heute: Nachhaltiges Selbstversorgertum in Südtirol*
Die Saxalber, die Finailer und die Löwen
- 104 *Fotostrecke Bergbauern in Südtirol heute*

Das Messner Mountain Museum als kultureller Selbstversorger

- 115 *Mensch und Berg: Das Museumskonzept*
MMM Reinhold Messners 15. Achttausender
- 118 *Gespräch mit dem guten Schlossgeist Juvals: Otto Mair* MMM Juval – Mythos Berg
- 122 *Gespräch mit einer Frohnatur: Marianne Emmmler* MMM Dolomites – Das Museum in den Wolken
- 126 *Gespräch mit einem abenteuerlustigen Enthusiasten: Robert Eberhöfer*
MMM Ortles – Im End' der Welt
- 130 *Gespräch mit der Frau, bei der alle Fäden zusammen laufen: Ruth Ennemoser*
MMM Firmian – Der verzauberte Berg
- 134 *Gespräch mit einer Freiheitsliebenden: Caroline Gasser* MMM Ripa – Das Erbe der Berge
- 138 *Gespräch mit einer Wwissensdurstigen: Maria Steiner* MMM Corones – Die Königsdisziplin des Bergsteigens
- 143 *Vom Überleben in den Bergen:* Interview mit einem Bergbauern und Geschichtenerzähler Reinhold Messner
- 160 Impressum