

- 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. Achtausender
- 118 **Gespräch mit dem guten Schlossgeist Juvals: Otto Mair** MMM Juval – Mythos Berg
- 122 **Gespräch mit einer Frohnatur: Marianne Emmler** 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 Wissensdurstigen: Maria Steiner** MMM Corones – Die Königsdisziplin des Bergsteigens
- 143 **Vom Überleben in den Bergen:** Interview mit einem Bergbauern und Geschichtenerzähler Reinhold Messner
- 160 **Impressum**