

008	Menschen	Eine Schlagersängerin mit indischen Wurzeln, der Schnee-Mann, ein hochbegabter Sternekoch, zwei Zuckersüße, der Wein-Doktor, die Gipfelstürmerin, ein Hauptmann mit Herz, die Shopping-Königin, ein Starcoiffeur und ein echter Siegetyp
022	Heimat	Was ist mit Bèrndreck gemeint, wie klingt und kleidet sich Südtirol, welche „Graunvolle Katastrophe“ löschte einen ganzen Ort aus, und wann stehen Südtiroler Herzen in Flammen? Interessantes, Kurioses, Wissenswertes
028	Kolumne	Hans Zippert fragt sich, wer den freien Platz von Moderator Markus Lanz in Südtirol eingenommen hat
030	Wandern	Das Wort Törggelen hat nichts mit Torkeln zu tun. Unser Autor trank trotzdem bei seiner Wanderung von einer Buschenschänke zur nächsten genug jungen Wein, um ins Wanken zu geraten
042	Stadtporträt	Der ehemalige ProSieben- und Premiere-Chef Georg Kofler führt uns durch die Hauptstadt seiner Heimat und erklärt, warum der Blick auf Bozen schöner als jedes Fernsehbild ist
052	Hotels	Früher reichte ein Schild am Haus mit „Zimmer frei“, um Übernachtungsgäste anzulocken. Heute finden sich in Südtirol innovative und ausgeflippte Hoteliers, die mehr bieten als Betten
062	Essay	Joseph Zoderer, Südtiroler und preisgekrönter Autor, schreibt eine exklusive Kurzgeschichte über Heimatliebeskummer
064	Autotour	Wer hat's erfunden? Die Südtiroler. Mit dem Elektroauto auf den Spuren bahnbrechender Neuerungen und Innovationen
074	Ötzi	Der Mann aus dem Eis bricht sein Schweigen und erzählt im Exklusiv-Interview, wie er vor mehr als 5300 Jahren heimtückisch ermordet wurde
082	Holz	Der Stoff, aus dem die Bäume sind, dient in Südtirol nicht nur als Baumaterial, sondern wirkt auch beruhigend aufs Gemüt
090	Reiten	Haflinger sind die Offroader unter den Pferden. Auf den erstmals im Vinschgau gezüchteten Tieren reiten wir durch die Dolomiten
098	Gesellschaft	La deutsche Vita: Liebe kennt keine Sprachgrenzen. Wir haben sechs deutsch-italienische Paare befragt
106	Restaurants	Der Ahrntaler Graukäse drohte schon auszusterben, als ihn Südtirols Spitzenköche für sich neu entdeckten – eine Sensation
116	Meraner Weinmesse	Was für Autobauer die IAA, ist für Winzer die Meraner Weinmesse: Im Kurhaus versammeln sich Winzer und Kenner
120	Fitness	Holzhacken, Apfelpflücken und Kuhziehen: Wer auf einem Bauernhof arbeitet, braucht kein Fitnessstudio
134	Musik	Die drei Sängerinnen von Ganes singen auf Ladinisch und verzaubern damit nicht nur die Menschen in ihrer Heimat
142	Wintersport	Besuch bei der Skickeria: Der Club Moritzino auf dem Piz la Ila ist eine Institution und Inhaber Craffonara der Zeremonienmeister
154	O-Ton	Diesmal kommen nicht Touristen, sondern Einheimische zu Wort: bei der Sprechstunde von Landeshauptmann Luis Durnwalder
156	Heimatkunde	Adressen, Telefonnummern, Landkarte: Nützliches kompakt
164	Souvenir	Alles aus Apfel: vom Sekt bis zur Hautcreme
	Rubriken	003 Editorial 161 Impressum 157 Reisebücher 162 Vorschau