

Do 10.2. Wien 17 K UW 8 km 9:00 U 6 Alser Straße A Hernals Teil 1  
 Fr 11.2. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P DRW  
 So 13.2. Hainburg/Donau WIG 17 km 8:30 Bahn-Hst Hainburg Personenbhf K  
 Wolfsthal Ruine Röthelstein  
 Mo 14.2. Wien 2 UBW 10 km 16:30 U2 Taborstraße Ausgang 5 I  
 Die 15.2. Wien 16 SBW 10 km 16:00 Bhf Ottakring Halle I

# Rezensionen

Theresa Müller

## Das Kochbuch meines Lebens Genussmomente für die ganze Familie

176 Seiten, durchgehend farbig bebildert, Format 19 x 26 cm, Hardcover, ISBN 978-3-7025-1030-5, € 24,00, Verlag Anton Pustet, Salzburg, 2022

Ernährungsberaterin und Self-Care-Coach Theresa Müller bietet in ihrem Kochbuch Wohlfühl-Rezepte für die ganze Familie: Speisen, die nicht nur großartig schmecken und toll aussehen, sondern zudem gesund sind und glücklich machen. Bekanntlich liegen 70 Prozent unserer Abwehrkräfte im Darm, sie schützen uns vor zahlreichen Krankheiten. Was gibt es also Besseres, als mit der richtigen, ausgewogenen Ernährung etwas für uns selbst und unser körperliches Wohlbefinden zu tun? Wie wissenschaftlich bewiesen wurde, kann uns eine gute Mahlzeit für immer in Erinnerung bleiben und obendrein Glücksgefühle auslösen.

Fazit: Ein Kochbuch für Groß und Klein mit gesunden Rezeptideen, die jeden Gaumen ansprechen.



## Günter und Luise Auferbauer Wander-Erlebnis Süd- und Weststeiermark

280 Seiten, Softcover, Format 20 x 11 cm, ISBN 978-3-99024-971-0, Berndorf, 2022, € 17,90

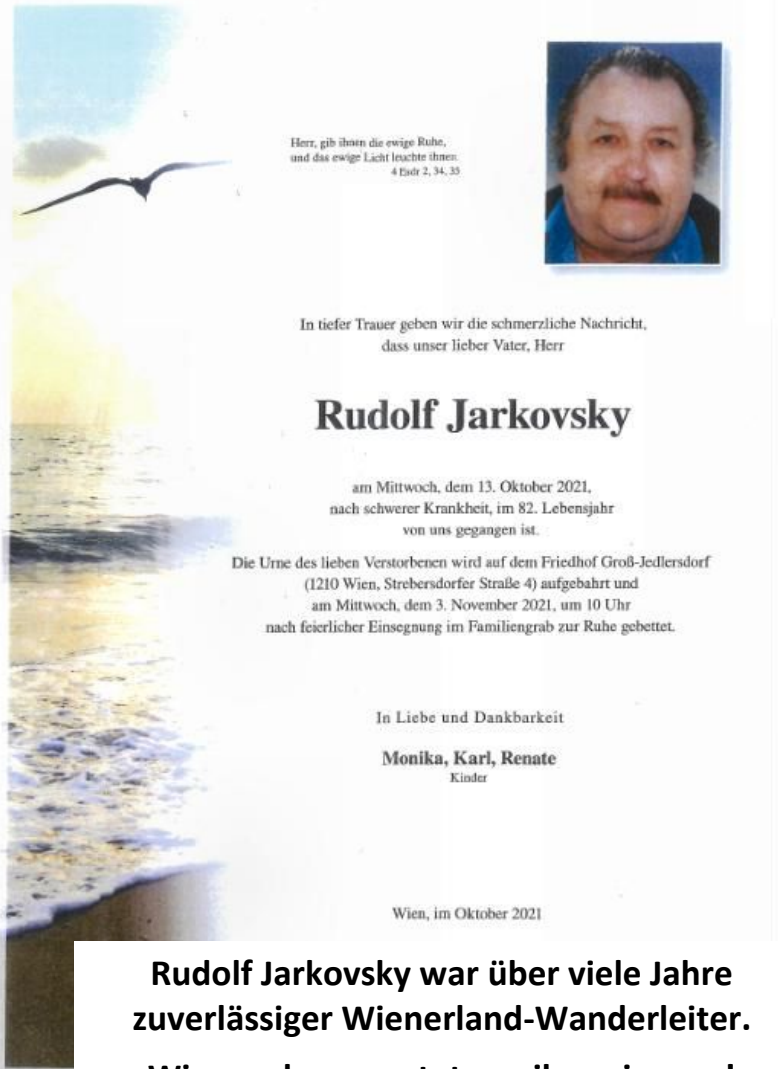
Die Weststeiermark vereint wunderbare landschaftliche Kontraste: von den beiden Autoren in ausgewählten, daher in jeweils schönsten Wanderrouten vorgestellt. Das Schilcherland und das Südsteirische Weinland verführen mit Farben und Lieblichkeit zu Genuss-Spaziergängen. Die 55 Touren erschließen Gleinalpe, Stubalpe, Korralpe, Possruck, Remschnigg, Sausal sowie Täler und den Wildoner Berg. Ob Themenwege, Gipfeltouren, Tallandschaften; die beschriebenen Möglichkeiten sind vielfältig. Dieser Wanderführer begleitet bei jeder Wetterlage und erfüllt manch einen Traum. Günter und Luise Auferbauer stellen jede Tour mit einer gehaltvollen Einführung vor.




# WIENERLAND

## Magazin für Freizeitgestaltung

Erscheinungsort 2103 Langenzersdorf  
 45. Jahrgang, Heft 421, 1/2021, Jänner 2022



Herr, gib ihnen die ewige Ruhe,  
 und das ewige Licht leuchte ihnen.  
 4 Esdr 2, 34, 35



In tiefer Trauer geben wir die schmerzliche Nachricht,  
 dass unser lieber Vater, Herr

### Rudolf Jarkovsky

am Mittwoch, dem 13. Oktober 2021,  
 nach schwerer Krankheit, im 82. Lebensjahr  
 von uns gegangen ist.

Die Urne des lieben Verstorbenen wird auf dem Friedhof Groß-Jedlersdorf  
 (1210 Wien, Strebersdorfer Straße 4) aufgebahrt und  
 am Mittwoch, dem 3. November 2021, um 10 Uhr  
 nach feierlicher Einsegnung im Familiengrab zur Ruhe gebettet.

In Liebe und Dankbarkeit  
**Monika, Karl, Renate**  
 Kinder

Wien, im Oktober 2021

**Rudolf Jarkovsky war über viele Jahre  
 zuverlässiger Wienerland-Wanderleiter.  
 Wir werden uns stets an ihn erinnern!**

## Mitteilungen des BWV Wienerland



### Wanderleiter gesucht

Für unsere fast täglich geführten Wanderungen suchen wir engagierte Wanderer als Wanderleiter. Unverbindliche Meldung erbeten an: [office@wienerland.at](mailto:office@wienerland.at).

### Teilnehmerbeiträge seit Jahren unverändert

Die Teilnehmerbeiträge bei einer Wienerland-Veranstaltung: € 2,00, ab 40 km € 4,-. Blockkarte für acht Teilnahmen: € 12,00, Startkarte für einen PW: € 2,00 ein Stück, Ermäßigung ab 2 Stk.

### Zeitung „Wienerland“

Das Freizeitmagazin „Wienerland“ wird a) für 12 Monate zum Preis von € 12,- mit der Post zugestellt, b) kostenlose Abgabe bei Veranstaltungen und c) Wienerland-Homepage [www.wienerland.at](http://www.wienerland.at), Ausdruckmöglichkeit.

### Kurzserien geführter Wanderungen im Rahmen von WIG

Im Herbst begannen erfolgreich Kurzserien geführter Wanderungen:

- **Jakobsweg Weinviertel**, Kurzstrecken tour retour entlang Bahn von Stockerau bis Krems/Mautern, danach folgt der Hofbauer-Pilgerweg
- **Burgenland-Wandernadel**, Gratis-Wandernadel/Teilnahme, 4 Stufen
- **Permanente IVV-Wege**, 80 zur Auswahl!

Jeweils einmal pro Monat

## Mitteilungen des ÖFS



### ÖM Sportwandern 2021

Die Österreichische Meisterschaft Sportwandern wurde auch 2021 durchgeführt. Aus gegebenem Anlass erhalten **alle** Teilnehmer Urkunden und Ehrenpreise.

### ÖFS-Meisterschaft 2022

Neues Reglement der ÖFS-Meisterschaft.

Die kostenlosen Kärtchen liegen ab sofort auf bzw. werden gern zugeschickt. Der **neue** Meisterschaftsschwerpunkt 2022 ist Trekking / Weitwandern / Pilgern! Teilnahmebeitrag nur € 5,-.

**Offenlegung** Medium Wienerland, Freizeitmagazin, erscheint monatlich  
**Medieninhaber** Wienerland, Zeitung & Verlag, Pamessergasse 13, A 2103 Langenzersdorf, ZVR 457838689, **Redaktion** Fritz Peterka, Telefon 02244/3536, Fax 35364, [office@wienerland.at](mailto:office@wienerland.at), [www.wienerland.at](http://www.wienerland.at)

## Wanderprogramm Jänner/Februar 2022

Mi 5.1. Eisenstadt KUW 10 km 8:30 Bhf Eisenstadt A T Wien Hbf ÖBB Info 7:00  
Do 6.1. Wien 18 KUW 8 km 9:00 U6 Währinger Straße A Kultur in Währing  
Fr 7.1. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P TRW  
So 9.1. Gaisruck - Kirchberg/W WIG 16/32 km 7:40 Bahn-Hst Gaisruck P Jakobsweg Weinviertel (2)  
Mo 10.1. Wien 22 UBW 10 km 16:30 U1 Alte Donau Halle I  
Die 11.1. Wien 21 SBW 10 km 16:00 Bhf Floridsdorf Halle I  
Mi 12.1. Vöcklabruck KUW 10 km 9:05 Bhf Vöcklabruck A T Wien Hbf ÖBB Info 6:40  
Do 13.1. Wien 6 KUW 8 km 9:00 U4 Pilgramgasse A Kultur in Mariahilf  
Fr 14.1. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P DRW  
So 16.1. Baden - Mödling WIG 16 km 9:00 Bhf Baden K Pause im Ghs. Bockerl  
Mo 17.1. Wien 11 UBW 10 km 16:30 U3 Zippererstraße Linie 71 I  
Die 18.1. Wien 11 SBW 10 km 16:00 Bhf Simmering Halle I  
Mi 19.1. Wien 21 KUW 8 km 9:00 U 6 Neue Donau A Führung Islamisches Zentrum Anmeldung bei Irene  
Do 20.1. Wien 2 KUW 8 km 9:00 U4/1 Schwedenplatz oben M Jägerzeile  
Fr 21.1. Langenzersdorf FRW 16 km 14:00 Bhf P BRW  
So 23.1. Mödling WIG 14 km 9:00 Bhf Mödling P PW-IVV-Weg 49 (4)  
Mo 24.1. Wien 12 UBW 10 km 16:30 U4 Schönbrunn Ausgang Grünbergstraße I  
Die 25.1. Wien 12 SBW 10 km 16:00 Bhf Meidling Info I  
Mi 26.1. Baden bei Wien KUW 10 km 9:00 Bhf Baden A T Wien Meidling ÖBB Info 7:50  
Do 27.1. Wien 10 KUW 8 km 9:00 Ecke Troststraße/Laxenburger Straße A Plätze und Nebenschauplätze  
Fr 28.1. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P KSW  
Sa 29.1. Matterburg WIG 10 km 9:00 Bhf Mattersburg P Wandernadel Bgld (4)  
Sa 29.1. Bad Sauerbrunn WIG 10 km 11:15 Bhf Bad Sauerbrunn P Wandernadel Bgld (5)  
Mo 31.1. Wien 21 UBW 10 km 16:30 U6 Floridsdorf Halle I  
Die 1.2. Wien 9 SBW 10 km 16:00 FJB Ausgang 5 D 33 I  
Mi 2.2. St. Georgen/Gusen KUW 10 km 9:00 Bhf St. Georgen/Gusen A T Wien Hbf ÖBB Info 6:40  
Do 3.2. Wien 1 KUW 8 km 9:00 U4 Stadtpark A Brücken über Wienfluss Teil 2  
Fr 4.2. Langenzersdorf FRW 10 km 14:00 Bhf P TRW  
Sa 6.2. Krummnussbaum WIG 11 km 9:00 Ghs Nusserl P PW-IVV-Weg (5)  
Mo 7.2. Wien 10 UBW 10 km 16:30 U1 Altes Landgut Ausgang 15A I  
Die 8.2. Wien 11 SBW 10 km 16:00 Bhf Simmering Halle I  
Mi 9.2. Eggenburg KUW 10 km 9:35 Bhf Eggenburg A T Wien FJB 8:15