

AUSGABE 01/2025
ISSN 2943-5307
7. JAHRGANG
3,40 EUR

#oberpfälzerin

www.oberpfaelzerin-magazin.de

© Susan Buth

**AGNES
CHRISTINE
FISCHER**

MYSTERY

Welt der Burgen

IM FLOW

Ein Strauß voll Lebensfreude

MR. RIGHT?

Das Peter-Pan-Syndrom



GLÜCKLICH

FREIHEITSLIEBEND. WILLENSSTARK. CHARMANT.

Ein Produkt von
oberfalz
medien



analog.
digital.

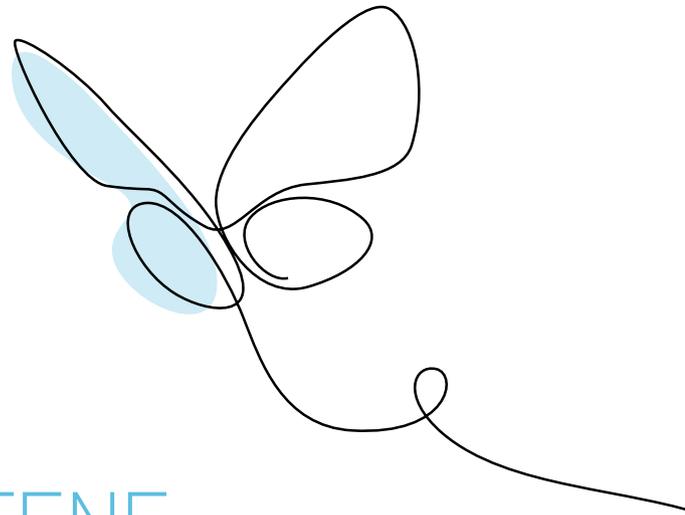


überall.



Im Abo und an über 700 Auslagestellen
in der Oberpfalz erhältlich.

www.oberpfaelzerin-magazin.de



FRÜHLING FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Frühling ist da – und mit ihm das buchstäbliche Erwachen: Plötzlich reden alle wieder von Detox, vom Neuanfang, vom Aufblühen und der Bikinifigur. Während die ersten Knospen sprießen, sprießen auch die To-do-Listen: fitter werden, mutiger sein, besser aussehen – am besten alles gleichzeitig. Aber Frühling ist kein Wettbewerb! Diese Ausgabe ist unser Kompass für alle, die keine Lust haben, sich unter Druck zu setzen – dafür liegt der Fokus auf Trends, Inspiration und tolle Frauen, die mitreißen. Zum Beispiel mit einer Lebensfreude, die ansteckt: Unseren Titel ziert diesmal keine Geringere als Agnes Christine Fischer, eine Frau, die nicht glänzen will, sondern leuchtet. Model, Influencerin und leidenschaftliche Sportlerin. Apropos sportlich: In unserer Strecke Sneaker Love stellen wir dir die angesagtesten Modelle in Farben zum Knutschen vor. Strandmode für jeden Geschmack und jede Figur darf natürlich auch nicht fehlen. Wer im Urlaub nicht am Strand liegen, sondern in der Oberpfalz bleiben möchte, kann sich in

unserer Serie rund um sagenumwobene Burgen eine erfrischende Gänsehaut holen. Zum Thema Wohnen gibt es diesmal Gesprächsbedarf: Küchengespräche, Tischgebete, Bettgeflüster. Außerdem zeigen wir dir, wie du auf Balkon oder Terrasse einen duftenden Schmetterlingstreffpunkt anlegen kannst. Ein ganz besonders prächtiger Blumenstrauß wartet auf unseren Seiten zum Thema Wohlbefinden auf dich. Wir stellen Frauen vor, die wissen, wie es geht: Frühling für Fortgeschrittene eben.

Das gesamte Team von #Oberpfälzerin freut sich, dass du diese Ausgabe in deinen Händen hältst und wir dich durch einige Stunden deines Alltags begleiten dürfen. Schön, dass wir uns gefunden haben!

P.S.: Keine Ausgabe mehr verpassen: #Oberpfälzerin gibt's auch im Abo.

Herzlichst, Sabine Fuchs

meet
the team



#inhalt

© Weixuan Zhang - stockadobe.com



65

Foto: Buffalo über LASCANA



8

14



#menschen

- 8 **AGNES CHRISTINE FISCHER**
Energie und Lebensfreude pur
- 14 **IM FLOW**
Dein Well-Being-Upgrade
- 16 **IM JETZT**
Das Geheimnis des Glücks
- 18 **IM TUN**
Karriere machen, Träume leben
- 20 **IM WIR**
Freundschaft, die alles trägt
- 22 **IM PULS**
Eine Sport-Routine, die zu dir passt
- 24 **IM WACHSTUM**
Money Moves für kluge Frauen
- 30 **KINOHIT „HUNDSLINGER HOCHZEIT“**
Christina Baumer im Talk

#vitalität & beauty

- 34 **BEAUTY-BOOST MIT GUA SHA**
Lifting, Detox, Frische – alles in Einem
- 38 **KAMPF IM EIGENEN KÖRPER**
Die Schilddrüse außer Kontrolle

34



Als moderner Verlag setzen wir KI verantwortungsvoll ein.



MEDIABERATUNG & -VERKAUF

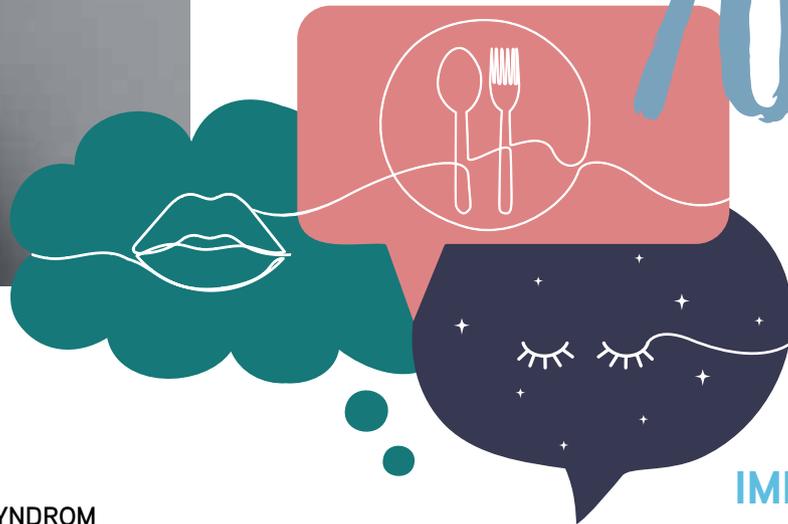
Pia Schiffner | 0961/85-355
pia.schiffner@oberpfalzmedien.de

Roland Brandt | 0961/85-587
roland.brandt@oberpfalzmedien.de



42

70



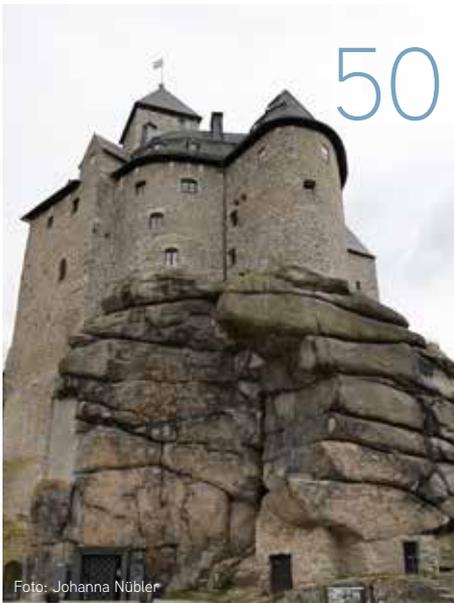
© Arafat | Proongnee | SKR - stock.adobe.com

#leben

- 42 **PETER-PAN-SYNDROM**
Wenn Erwachsenwerden schwerfällt
- 46 **HUND VS. KATZE**
Zwischen Schnurren und Knurren



© MindShiftMasteryHub - stock.adobe.com



50

Foto: Johanna Nübler

#lifestyle

- 50 **MAUERN MIT GEHEIMNISSEN**
Burgen der Oberpfalz
- 52 **BURGRUINE STOCKENFELS**
Irmingard und ihre Verehrer
- 54 **BURG WOLFSEGG**
Die Legende der weißen Frau
- 56 **BURG FALKENBERG**
Luxuriöse Gemäuer
- 58 **SNEAKER LOVE**
Perfekt im Trend
- 65 **BEACH VIBES**
Looks für deinen Sommer
- 70 **WOHNEN, LEBEN, LIEBEN**
Wo Gespräche beginnen
- 78 **GARTENZAUBER**
Paradies für Schmetterlinge
- 82 **KOLUMNE**
Das Glück klopft von innen



© heifa - stock.adobe.com

87

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden

ANZEIGEN

Ivana Zang (verantwortlich)

GESAMTVERANTWORTUNG REDAKTION / DESIGN

Sabine Fuchs

REDAKTION

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Isabell-Katrin Diehl
Katharina Fleischhauer
Evi Wagner
Johanna Nübler
Lea-Mareen Kuhnle
Rebecca Zweigle

GESTALTUNG

Ramona Hanisch
Laura Wiesgickl-Urban
Isabell-Katrin Diehl
Barbara Schlicht

TITELBILD

Susan Buth
Instagram: @susanbuth

DRUCKEREI

Gebr. Geiselberger GmbH
Druck und Verlag, Altötting

INFOS UND ANREGUNGEN

oberpfalzerin@oberpfalzmedien.de

ISSN 2943-5307

#oberpfälzerin



AUSGABE 01/2025
ISSN 2141-5301
1. JAHRESABO 3,45 EUR

oberpfälzerin

www.oberpfalzerin-magazin.de

⌄
**SNEAKER
LOVE**
Step into Style

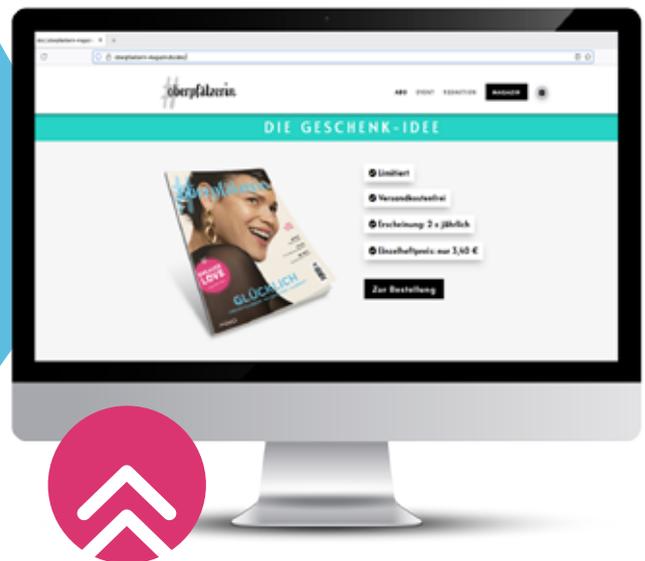
GLÜCK

FREIHEITSLIEBEND. WILLE

Ein Produkt von
**oberpfalz
medien**

Sichern Sie sich die neue Ausgabe.

- ✔ Limitiert
- ✔ Versandkostenfrei
- ✔ Erscheinung: 2 x jährlich
- ✔ Einzelheftpreis: nur 3,40 €



www.oberpfaelzerin-magazin.de/abo/
oder www.onetz.de/abo-oberpfaelzerin