



**Rezept der Woche**  
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer bereitet Wachteln am Grill zu. Dazu gibt es Sauerrahmsauce und viel Knoblauch.

► Seite 3

**Rezept zum Glück**  
Auch im Urlaub spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Nur so können Sie richtig genießen und entspannen.

► Seite 4



## Schnell was Gutes essen

Viel und lange unterwegs und keine Zeit zum Kochen? Die Lösung könnte Food Prep sein. Ernährungsberaterin Carina Albert hat Tipps.

► Seite 2



Symbolbild: Ronja Möchel Photography/exb

## Ehrenamtlicher Besuchsdienst und Einkaufshilfe der Freiwilligenagentur

Amberg. (exb) Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen – insbesondere auch ältere Bürgerinnen und Bürger. Um dieser gesamtgesellschaftlichen Herausforderung zu begegnen, unterstützt die Wohnungsbau- und Siedlungswerkwerkvolk eG (WS eG) den ehrenamtlichen Besuchsdienst und die Einkaufshilfe der städtischen Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“ – sowohl finanziell als auch durch die Bereitstellung kostenfreier Räumlichkeiten.

Als Genossenschaft mit einem besonderen Fokus auf nachbarschaftliches Miteinander und bürgerschaftliches Engagement sieht sich die WS eG gemeinsam mit der Freiwilligenagentur sowie der Stadt Amberg in der Verantwortung, einen wichtigen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu leisten. Dieses unterstütz-



Bild: Inha Nehrei/exb

Melanie Benz (Projektkoordination Büro), Dora Praller (Vermittlungen), Elisabeth Triller (Leitung Freiwilligenagentur), Torsten Wolf (Teamleiter Wohnungsbau und Siedlungswerkwerkvolk eG), Andrea Schuppe (Seniorenbeauftragte Wohnungsbau und Siedlungswerkwerkvolk eG; von links).

te Projekt fügt sich somit ideal in das genossenschaftliche Selbstverständnis ein.

Ziel des gemeinsamen Engagements ist es, Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind, aktiv in das gesellschaftliche Leben einzu-

binden, ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit zu vermitteln und ihre Lebensqualität auf diese Weise nachhaltig zu verbessern. Der ehrenamtliche Besuchsdienst der Freiwilligenagentur Amberg wendet sich insbesondere an

Senioren sowie hilfsbedürftige Personen, die sich über regelmäßige Gespräche und Gesellschaft freuen. Die Einkaufshilfe wiederum unterstützt bei Besorgungen des alltäglichen Bedarfs – und ermöglicht so vielen Betroffenen ein selbstbestimmteres Leben im eigenen Zuhause. „Dieses Projekt in Kooperation mit der WS eG ist ein wichtiger Schritt, um Solidarität und Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft zu stärken. Wir sind dankbar für die engagierten Freiwilligen, die ihre Zeit und ihr Herz für diese wertvolle Aufgabe einsetzen“, sagt die Leiterin der Freiwilligenagentur, Elisabeth Triller.

Interessierte können sich für weitere Informationen unter Telefon 09621/7663-0 an die Mitarbeiter der WS eG sowie der Freiwilligenagentur unter Telefon 09621/10-1654 wenden.

**IHR NATURSTEIN - FACHBETRIEB IN SCHWARZENFELD**

**plank**

MARMOR UND GRANIT

**BERATUNG PLANUNG EINBAU**

Plank Marmor-Kunststeine GmbH  
Max-Planck-Straße 3  
92521 Schwarzenfeld  
Tel. 09435/2502  
info@marmor-plank.de  
www.marmor-plank.de

Grabsteine Treppen innen Fensterbänke Treppen außen

Ganzglastüren Reparaturverglasung

**DM Glas**

09621 9609955

Rosenthalstraße 6  
92224 Amberg  
info@dm-glas.de  
www.dm-glas.de

Glasbrüstungen Glasrückwände Spiegel Glasvordächer Ganzglasduschen Bilderrahmen

**Vortrag am Freitag, 22.08.25 ab 19 Uhr**

**Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Harnwegsinfekte, Krebs, clever behandeln.**

**Ort: Hotel Alter Pfarrhof Schmiedgasse 23, 92507 Nabburg**

Die klügere Medizin, Wolfgang Endres  
DEM MANGEL AUF DER SPUR  
Tel: 0157 56552989

**MASCHINENRING**

**Haushaltshilfe & Entlastungsleistung**

Abrechnung mit der Pflegekasse

Freie Kapazitäten in den Ortschaften  
Amberg - Sulzbach - Hahnbach  
Freudenberg - Ursensollen  
Termine unter Tel. 09621 48780

**onetz**

**TRAPEZBLECHE**

direkt ab Werk - sofort verfügbar oder über uns verbundene Händler

schnell - günstig - fair

- 11 verschiedene Trapezprofile
- Lieferservice & Maßanfertigung
- Sandwichpaneelle, Kantenteile, Zahnbleche & Befestigungszubehör zu fairen Preisen
- großes Abhollager

**Feilmeier AG Trapezblechwerke**  
Bayern - Thüringen  
Tel: 09932/4008-0 Fax: -50  
info@feilmeier.com www.feilmeier.com

Unsere Magazine für Sie.

[onetz.de/magazine](http://onetz.de/magazine)

**Mich kann man Mieten**

Nur 425,- € / Woche + MwSt

Nur 95,- € / Tag + MwSt

Email: bauer.harald\_g@yahoo.com

Tel. 0160/2013682

Harald Bauer  
Taubenbacher Str.39  
92286 Rieden

Lieferung ab Rieden gegen Aufpreis möglich

**Ihr Photovoltaik- und Elektro-Partner vor Ort**

**EPP Kutzner**  
Elektro & Photovoltaik Partner

Gewerbehainpark 17a  
92289 Ursensollen  
info@epp-kutzner.de

Wir beraten Sie gerne.  
Tel. 09628-9297778

Google Bewertung 5.0

**Telefon 09628-9297778 • www.epp-kutzner.de**

**FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL?**

Wir helfen – kompetent und zuverlässig.  
Dauerhafte Schimmelbeseitigung und Mauertrockenlegung mit VEINAL-System seit über 15 Jahren.

**FENSEL AU B A U T E N S C H U T Z**

Inh. Jan P. Fenselau • Hohe Warte 1 • 92272 Freudenberg  
Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de

**BAR ANKAUF Gold Zahngold**  
Sofort Bargeld für Ihr Altgold und Silber

**BARES GELD**

Wir kaufen Gold, Silber, Platin und Zinn in allen Formen, z.B. Zahngold, 333er, 585er, 750er Gold oder Silberbesteck.

**JOHANN SCHUSTER EDELMETALL RECYCLING**  
**Amberg**  
Schrannenplatz 7  
Ferd.-Winkler-Haus / schräg beim Theater  
Telefonzentrale: 0 96 21 / 78 27 76 6

Über 15 Jahre für Sie da!

Herr Haller

ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Donnerstag 8:30 - 13:00 Uhr und 13:30 - 16:30 Uhr  
Freitag durchgehend von 8:30-13:00 Uhr

**Oberflächenservice**

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

- Fassaden
- Klinkersteine
- Pflastersteine
- Waschbeton
- Terrassen
- Natursteine
- Einfahrten
- Gehwege

Steinreinigung Oberpfalz

**Kontakt**  
Nabburgerstraße 38 | 92245 Engelsdorf  
Mobil 0172 5606876  
www.steinreinigung-oberpfalz.de

seit 25 Jahren

**BADMÖBEL TAUSCH AKTION!**

BIS ZU **500,- PRÄMIE** BEIM KAUF VON NEUEN BADEZIMMER-MÖBELN

**INKLUSIVE MONTAGE & ENTSORGUNG**

**+ ZUSÄTZLICH: 15% AUF ALLE BAD-ACCESSOIRES!**

\* Gültig bei Neukauf, nicht auf bereits getätigte Einkäufe, ausgenommen Werbeware, reduzierte Ware und Onlineshop. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.

**inter living** **Frauendorfer**  
Möbel und Küchen  
Ruoffstraße 20 • 92224 Amberg  
www.frauendorfer.de

# Food Prep im Alltag: Gesundes Essen ohne Stress

Viele müssen früh raus oder kommen erst spät nach Hause und wollen schnell etwas essen. Die Lösung: Meal Prep – oder besser gesagt: Food Prep. Die zertifizierte Ernährungsberaterin Carina Albert erklärt, wie es funktioniert.

Von Susanne Forster

**Waldershof.** Kaum zu Hause, der Magen knurrt – aber es dauert ewig, bis die warme Mahlzeit auf dem Tisch steht. Oder morgens, wenn fürs Frühstück mal wieder keine Zeit bleibt, und dann doch nur schnell ein Kaffee getrunken wird? Kennen wir alle. Eine alltagstaugliche Lösung hierfür das Prinzip des Meal Preps – oder besser gesagt: das Food Prep – also das Vorbereiten von Lebensmittelkomponenten. Ernährungsberaterin Carina Albert aus Hard bei Waldershof versorgt sich so auch in stressigen Zeiten mit nährstoffreichem Essen. Sie gibt Tipps für den Start und erklärt, wie das Food Prep im Alltag funktioniert.

„Es ist kein Hexenwerk und man muss nicht stundenlang in der Küche ste-

hen“, beruhigt Carina Albert. Weil beim Food Prep das clevere Vorbereiten einzelner Lebensmittelkomponenten im Fokus stehe und weniger das Vorbereiten ganzer Mahlzeiten. Das macht es praktikabel im Alltag, spart Zubereitungszeit und sorgt für abwechslungsreiche gesunde Mahlzeiten.

Carina Alberts Einsteiger-tipps: „Gemüse direkt nach dem Einkauf waschen und danach einlagern, Salat vorgewaschen im Kühlschrank aufbewahren, Dressings in größerer Menge vorbereiten und kühl stellen.“ Zudem empfiehlt sie: „Getreide oder Pseudogetreide vorkochen, zum Beispiel Reis, Bulgur, Quinoa oder Couscous. Sie sind gute Ergänzungen für Bowls, Currys und Salate. Und dadurch, dass die Beilagen schon vorbereitet sind, geht es super schnell, ein gesundes Gericht vorzubereiten. So entsteht in wenigen Minuten eine vollwertige Mahlzeit.“

## Basics vorbereiten

Ein fester Tag in der Woche, zum Beispiel der Sonntag, eigne sich hervorragend, um die Basics vorzubereiten. Dazu gehöre auch, sich zu überlegen, was man in der Woche essen möchte. „Inspiration finde ich in Kochbüchern, im Internet oder auf Instagram“, sagt Carina Al-



Carina Alberts Zitronen-Overnight-Oats. Bild: Carina Albert/exb

bert. Eine Einkaufsliste erleichtere den gezielten Einkauf – idealerweise mit einem Blick auf den Saisonkalender, um frisches, regionales Gemüse zu verwenden.

In der Küche lassen sich dann ganz unkompliziert Zutaten vorbereiten: Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen vorkochen und im Kühlschrank lagern, Zwiebeln würfeln und portionsweise einfrieren. „Eiswürfel-förmchen eignen sich dafür besonders gut. Die gefrorenen Zwiebelwürfel kann man dann einfach aus der Form drücken und in die Pfanne geben. So hat man ganz schnell eine Portion Zwiebeln parat.“ Gekochte Erdäpfel lassen sich auch sehr gut im Kühlschrank lagern, nachdem sie abgekühlt sind. „Und

## SERVICE

### Zitronen-Overnight-Oats

#### Zutaten:

- 80 Gramm Haferflocken
- 160 Milliliter pflanzliche Milch
- 50 Gramm Sojajoghurt
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 2 Teelöffel Chiasamen
- Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- zur Dekoration frisches

Obst und Toppings nach Wahl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten – außer die Dekoration – in ein verschließbares Gefäß geben, gut umrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit frischem Obst und Toppings garnieren (zum Beispiel Samen oder Nüsse).

sie sind sehr gut für unsere Verdauung. Wenn sie gekocht wurden und abkühlen, entsteht resistente Stärke, die sehr gut für unsere Darmgesundheit ist“, so die Ernährungsberaterin. „Gekochte Kartoffeln sind so vielseitig. Man kann daraus zum Beispiel Bratkartoffeln oder Backofen-Wedges zubereiten.“

Auch das Einfrieren spiele beim Meal Prep eine wichtige Rolle. „Currys oder Soßen lassen sich wunderbar portionsweise einfrieren“, sagt Albert. Daneben sei auch gefrorenes Gemüse – gekauft oder selbst portioniert und gefrostet – eine wichtige Komponente. Wer keinen Garten hat, ist ohnehin auf gekauftes Gemüse angewiesen – da sei es oft sogar besser, Gemü-

se direkt nach dem Kauf einzufrieren oder in gefrorenem Zustand zu kaufen, um Nährstoffe und Geschmack besser zu erhalten. „Für geschnittenes Gemüse oder Obst empfehle ich spezielle Vakuumpumpen, mit denen die Luft aus dem Aufbewahrungsfäß gezogen wird. So bleibt der Inhalt länger frisch und nährstoffreich.“

## Haltbarkeit beachten

Wichtig sei dabei, auf die Haltbarkeit zu achten: „Gekochte Lebensmittel halten sich in der Regel zwei bis drei Tage im Kühlschrank“, so Albert. Reis bilde schnell Sporen und sollte rasch nach dem Kochen im Kühlschrank gelagert und innerhalb von zwei Tagen aufgegessen werden. Wer auf Nummer sicher

gehen will, nutzt seine Sinne: „Riecht etwas unangenehm oder sieht seltsam aus, sollte es entsorgt werden.“ Carina Albert schwört vor allem am Morgen auf Food Prep: „Mir spart es beim Frühstück total viel Zeit, wenn ich es am Abend schon vorbereite. Ich mache meine geliebten Zitronen-Overnight-Oats, die ich in der Früh nur aus dem Kühlschrank holen muss.“ Ein weiterer Vorteil neben der Zeitersparnis: Die vorbereiteten Essenskomponenten lassen sich so kombinieren, dass alle wichtigen Lebensmittelgruppen enthalten sind – Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, gesunde Fette, Früchte, Nüsse. Selbst einfache Gerichte wie Nudeln mit Pesto ließen sich aufwerten, zum Beispiel mit einer Handvoll Cashewkernen oder etwas Rucola.

Wer einmal damit anfangen will, werde schnell merken, dass das Food Prep zur Routine werde und man mehr Freiraum für Freizeit gewinnen. Denn gesunde Ernährung soll nicht stressen, sondern unterstützen. Genau das vermittelt Carina Albert, die in ihren Beratungen und Workshops zeigen möchte: „Gesunde Ernährung kann auch Spaß machen – und sie kann jeder in den Alltag integrieren.“ Und sie zahle sich aus – „denn Gesundheit ist unser wertvollstes Gut“.

Gültig ab 13.08. bis 20.08.2025

# Neueröffnung

am Mittwoch, den 13.08.2025, ab 8 Uhr

Vilstalstr. 62+64, 92245 Kümmersbruck



**Socken**  
verschiedene Farben und Größen, 1 Paar = 0,33 €, je



**1 €**  
~~1,25 €~~

3er-Pack  
**DAUERHAFT**  
im Preis gesenkt!

**Fleecedecke**  
ca. 125x150 cm,  
verschiedene  
Farben, je



**2 €**  
~~2,55 €~~

Nur für kurze Zeit  
im Preis gesenkt

**Coralfleecedecke**  
ca. 130x170 cm,  
verschiedene  
Farben, je



**3 €**  
~~5 €~~

Nur für kurze Zeit  
im Preis gesenkt

Viele weitere  
**Angebote**  
warten auf euch!



Die ersten  
**1.000 Kunden**  
erhalten eine  
**TEDi-Einkaufstüte**  
**GESCHENKT!**

**Kappa T-Shirt**  
verschiedene Farben  
und Größen, je



**5 €**  
~~14,95 €~~

Nur solange  
der Vorrat reicht!

**Helium Gas**  
für ca. 30 Ballons,  
Ø ca. 23 cm, 7 l,  
1 l = 2,86 €, je



**20 €**  
~~30 €~~

**DAUERHAFT**  
im Preis gesenkt!

**TEDi – voller Ideen!**

Folge uns für  
**mehr Inspirationen**



Die Neueröffnungsgeschenke sind vom 13.08. bis zum 20.08.2025 nur in den oben genannten Filialen gültig und nur solange der Vorrat reicht. Die reduzierten Preise werden an der Kasse berücksichtigt. Die Aktion ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. \*Günstigster Preis der letzten 30 Tage \*\*UVP (Unerhobliche Preisempfehlung)

# Knoblauchwachteln vom Grill mit Sauerrahmsoße

Bei OWZ-Küchenchef Michael Schiffer kommen auch mal Wachteln auf den Grill. Knoblauchknollen garen direkt in der Glut. Dazu gibt es eine erfrischende Sauerrahmsoße.

**Zubereitung:** Die Wachteln mit der Brustseite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Mit der Geflügelschere entlang der Wirbelsäule aufschneiden und die Wirbelsäule entfernen. Die Wachteln in ein flaches Gefäß legen. Für die Marinade das Olivenöl, den Weißwein, die



## ZUTATEN

### Knoblauchwachteln vom Grill mit Sauerrahmsoße

Rezept für vier Personen.  
 > 8 Wachteln

#### ■ Für die Marinade:

- > 60 Milliliter Olivenöl
- > 75 Milliliter trockener Weißwein
- > 40 Gramm Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- > 60 Gramm frische Kräuter nach Belieben, fein gehackt (Rosmarin, Kerbel, Basilikum, usw.)
- > 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- > 4 Knoblauchknollen

#### ■ Für die Sauerrahmsoße:

- > 240 Gramm saure Sahne
- > 2 Esslöffel Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- > etwas Salz
- > weißer Pfeffer
- > Limettensaft



Michael Schiffer

... wusste schon mit zehn Jahren, dass er Koch werden möchte. 35 Jahre führte er in Bonn ein großes Restaurant. Der passionierte Jäger lebt in Parkstein.

Kontakt:  
redowz@oberpfalzmedien.de

Zu den Knoblauchwachteln vom Grill gibt es eine Sauerrahmsoße.

Frühlingszwiebeln, die Kräuter und den Knoblauch vermischen. Die Wachteln mit der Marinade übergießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchknollen in zwei Lagen Alufolie wickeln und direkt zu den glühenden

Kohlen in den Grill legen. 30 bis 40 Minuten garen. „Die lange Garzeit verstärkt das würzige Aroma“, erklärt OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

Die Wachteln aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Auf den hei-

ßen, leicht eingeöhlten Grill legen und 12 bis 15 Minuten goldbraun und knusprig braten. Dabei gelegentlich wenden und mit der Marinade bestreichen.

Für die Sauerrahmsoße die Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Limetten-

saft abschmecken. Die Wachteln mit dem gegrillten Knoblauch und der Sauerrahmsoße servieren. (dt)

Bild: Michael Schiffer

Mehr Rezepte gibt es auf:  
[www.onetz.de/essen-geniessen](http://www.onetz.de/essen-geniessen)

Gültig von Sonntag, 10.08. bis Sonntag, 17.08.2025

# SOMMER DEAL

# -25%

AB € 100.- EINKAUFSWERT\*

GILT AUCH AUF REDUZIERTER ARTIKEL

GUTSCHEINCODE: SOMMER25

\*Gültig von Sonntag, 10.08.2025 bis Sonntag, 17.08.2025 im Hervis Store 92224 Amberg, An den Franzosenäckern 2 ab einem Einkaufswert von € 100. Online auch auf [www.hervis.de](http://www.hervis.de) mit dem Gutscheincode „SOMMER25“. Ausgenommen sind Bikes, E-Bikes, Sportuhren, Serviceleistungen und Gutscheine. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Auf die Plätze, **Hervis** los.



# Glücklich im Urlaub

Freuen Sie sich auch schon auf den Urlaub? Darauf, den Alltag endlich hinter sich zu lassen, mal wieder ein paar Abenteuer zu erleben und sich dabei so richtig lebendig zu fühlen? Kein Wunder, eine Reise kann tatsächlich glücklich machen.

Nie sind wir so glücklich und gut drauf wie im Urlaub – so zumindest die allgemeine Annahme. Doch ist das wirklich so? Tatsache ist: Am glücklichsten sind wir in den Wochen vorher. Dann, wenn wir uns auf die Ferien freuen. Nicht umsonst heißt es so schön: Vorfreude ist die schönste Freude.

Wissenschaftler der Universität Cornell haben bewiesen, dass die Vorfreude auf eine Reise unser Glücksgefühl signifikant steigert – fast immer mehr als die Vorfreude auf den Kauf eines neuen Autos oder anderer materieller Dinge. Untersuchungen zeigen allerdings auch: Dieser Glückslevel sinkt direkt vor dem Urlaub wieder leicht ab. Dann, wenn es endlich so weit ist und der Urlaub tatsächlich beginnt.

Denn da sind ja schließlich noch die vielen Erwartungen, die wir häufig an unseren wohlverdienten Urlaub haben. In diesen Wochen soll alles perfekt sein, denn



Auch im Urlaub spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle.

Symbolbild: Contrastwerkstatt – stock.adobe.com

schließlich haben wir uns schon so lange darauf gefreut. Wenn dann am Urlaubsort, im Hotel oder auf dem Campingplatz die Realität dann doch etwas anders aussieht als in den Reiseprospekten oder auf den bearbeiteten Instagram-Fotos, sind wir zunächst erst einmal enttäuscht.

Das haben wir uns dann doch etwas anders vorgestellt. Davon sollten wir uns allerdings die Freude nicht trüben lassen. Denn längst ist erwiesen, dass die äußeren Umstände nur zehn Pro-

zent unseres Glücksgefühls ausmachen. Der Rest hängt vor allem von unserer Einstellung ab. Es kommt also gar nicht darauf an, wo wir Ferien machen. Ob uns unser Urlaub auch wirklich glücklich macht, hängt vor allem davon ab, welche Gefühle und Gedanken wir in dieser Zeit haben – und ob wir fähig sind, schöne Momente auch wirklich zu genießen. Achtsamkeit spielt auch in den Ferien eine wichtige Rolle. Laut Forschung sind wir rund die Hälfte unserer Zeit gedanklich nicht bei dem,

was wir gerade tun. Sie stehen auf dem Surfbrett und denken schon wieder an den Haufen Arbeit im Büro, der Sie nach der Rückkehr erwartet? Sie befinden sich an einem Traumstrand unter Palmen, grübeln aber darüber nach, dass Sie aber jetzt wirklich dringend abnehmen müssen? So wird das sicher nichts mit einem glücklichen Urlaub. Lassen Sie sich doch einmal ganz und gar auf das ein, was Sie gerade tun. Und genießen Sie einfach den Moment.

Ärgern Sie sich maximal drei Minuten, wenn etwas nicht so klappt, wie Sie das gerne gehabt hätten – und wirklich keine einzige Sekunde länger. Nehmen Sie lieber ganz bewusst wahr, was Sie gerade Spannendes erleben oder sehen. Seien Sie immer freundlich zum Hotelpersonal, zu Einheimischen oder anderen Touristen, denn diese Freundlichkeit kommt dann auch zurück. Sie werden sich wundern, wie herzlich Sie plötzlich überall aufgenommen werden.

Haben Sie außerdem den Mut, ganz neue Erfahrungen zu machen. Denn jetzt erschaffen Sie die Erinnerungen von morgen. Genießen Sie Ihren Urlaub – und zwar in vollen Zügen. Dann macht er auch ganz bestimmt glücklich. (ewa)

Mehr Rezepte zum Glück auf: [www.onetz.de/themen/gluecksrezept](http://www.onetz.de/themen/gluecksrezept)



Evi Wagner

... sucht für Sie regelmäßig das Glück. Inzwischen ist aus der wöchentlichen Rubrik der Autorin und freien Journalistin aus Amberg ein ganzes Buch geworden: „Glück – Rezepte für mehr Lebensfreude“ ([www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)).

Kontakt: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto:redowz@oberpfalzmedien.de)

## OWZ-STERNSTUNDEN

9. bis 15. August 2025

### Widder (21. 3. bis 20. 4.)

Hören Sie zu, aber mischen Sie sich nicht ein, wenn zwei Partner mit heftigen Worten aufeinander zugehen. Das erspart viel Aufregung.

### Stier (21. 4. bis 20. 5.)

Sie behalten Ihren Kurs bei und lassen sich nicht vom Ziel abbringen. Ihre Entscheidungen beweisen, dass Sie sich selbst treu bleiben.

### Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.)

Höchst unbequeme Entscheidungen können jetzt anstehen. Wenn Sie sich jedoch an die Spielregeln halten, werden Sie bestens abgesichert sein.

### Krebs (22. 6. bis 22. 7.)

Wach sein ist jetzt alles! Sie sollten schnell auf ein interessantes Angebot reagieren, die Konkurrenz ist auch an dem Projekt interessiert.

### Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Das lange Abwarten hat sich gelohnt. Jetzt können Sie viele Dinge unter Dach und Fach bringen. Lesen Sie das Kleingedruckte besonders genau.

### Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.)

Wenn Sie etwas wissen wollen, reden Sie nicht um den heißen Brei herum. Stellen Sie konkrete Fragen. Die Antwort wird dann nicht ausbleiben.

### Waage (24. 9. bis 23. 10.)

Die Sterne bieten jetzt ideale Voraussetzungen. Sie sollten Chancen nutzen, besonders in finanziellen Angelegenheiten.

### Skorpion (24. 10. bis 22. 11.)

Die Liebe hält Sie in Atem. Sie sollten aber keine vorschnellen Entschlüsse fassen. Wohnungsangelegenheiten werden geregelt.

### Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Zu gerne würden Sie einem schwierigen Gespräch aus dem Weg gehen. Doch daraus wird leider nichts. Sie werden sich der Sache stellen müssen.

### Steinbock (22. 12. bis 20. 1.)

Sie dürfen Ihre Kräfte nicht sinnlos vergeuden. Ein Konkurrent wartet auf seine Chance. Nutzen Sie einen Vorteil ruhig aus.

### Wassermann (21. 1. bis 19. 2.)

Große Pläne müssen Sie ja nicht unbedingt schmieden. Aber warum überraschen Sie Ihren Partner nicht einmal wieder mit etwas Besonderem?

### Fische (20. 2. bis 20. 3.)

Sorgen Sie für den nötigen Ausgleich in Ihrer Freizeit. Ihr Körper braucht jetzt mehr Bewegung. Machen Sie Sport und gehen Sie Ihrem Hobby nach.

## NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Eltern	0800/1110550
Feuerwehr	112	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Burglengenfeld	09471/7131
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Giftnotruf	089/19240	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923 0941/9440 (Uni)	Kartensperr-Notruf	116116
Telefonseelsorge		ADAC-Pannenhilfe	
Nordoberpfalz	0800/1110111	Festnetz:	0180/2222222
Kinder-/Jugendtelefon		Handy:	222222
Donum Vitae	0800/0066737	ACE (Autoclub Europa)	
Weißer Ring	0800/343434	Pannenhilfe	0711/530343536

## OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

<b>OWZ-Zentralredaktion:</b>		<b>OWZ-Verteilung:</b>	
Telefon:	0961/85-480	Telefon:	0961/85-501
Fax:	0961/85-555-323	<b>Anzeigen-Service:</b>	
E-Mail:	<a href="mailto:redowz@oberpfalzmedien.de">redowz@oberpfalzmedien.de</a>	Telefon:	0961/85-502 09621/306-130

## IMPRESSUM

# OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Die Ausgabe OWZ Nord und OWZ Süd erscheint mit einer aktuellen Gesamtauflage von 153.968 Exemplaren.

Verlag:  
OWZ  
Oberpfälzer Wochenzeitungs-Verlag GmbH  
Hausadresse: Weigelstraße 16, 92637 Weiden  
Briefadresse: Postfach 1340, 92603 Weiden

Geschäftsleitung:  
Thomas Maul

Zentrale Redaktionsleitung:  
Kai Gohlke (verantwortl.)  
Sandra Schmidt (stellv.)  
E-Mail: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto:redowz@oberpfalzmedien.de)

Technische Gesamtherstellung:  
Oberpfälz Medien GmbH  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:  
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr  
Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

Anzeigenpreise: lt. Preisliste Nr. 60, 1. Januar 2025

Anzeigenannahme:  
Oberpfälz Medien GmbH  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungehindert zugängliche Haushalte im Verbreitungsgebiet. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verleges, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Bundesverband kostenloser Wochenzeitungen **BVDA**



Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Die neue

# LEO

ist da.



Du kannst nicht genug von unserem People-Magazin bekommen? Kein Problem. LEO findest du auch hier:

Facebook: [leo.stadtmagazin](https://www.facebook.com/leo.stadtmagazin)

Instagram: [leo.oberpfalz](https://www.instagram.com/leo.oberpfalz)

Kostenlos an zahlreichen Auslagestellen und online auf [www.amberg24.de/leo](http://www.amberg24.de/leo) und [www.weiden24.de/leo](http://www.weiden24.de/leo).

## NOCH IMMER EIN TABUTHEMA

# Seit 8 Jahren Darmprobleme: Sarah G. erzählt von ihrer Reizdarm-Odyssee

Sarah G. ist 45 Jahre alt und schon seit einigen Jahren kämpft sie immer wieder mit Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen wie Durchfall und Blähungen. Lange Zeit wusste sie nicht, was mit ihrem Körper los war – bis die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ (RDS) endlich Klarheit brachte.

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, von der etwa 11 Millionen Deutsche betroffen sind.<sup>1</sup> Der „gereizte Darm“ kann sich dabei auf verschiedenste Arten äußern: Sowohl wiederkehrender Durchfall oder Bauchschmerzen als auch Blähungen und Verstopfung sind mögliche Symptome.<sup>2</sup> Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren.

Obwohl dieses Beschwerdebild so weit verbreitet ist, gestaltet sich die Behandlung oft schwierig. Auch Sarah G. musste auf ihrer langen Reise durch Arztbesuche, Ernährungsexperimente und alternative Heilmethoden viele Rückschläge hinnehmen. In diesem Artikel erzählt sie, wie sie ihren Alltag mit Reizdarm gestaltet hat und was ihr letztlich geholfen hat, ihre Symptome in den Griff zu bekommen.

## Reizdarm: ein dauerhafter Begleiter

„In den letzten acht Jahren hat mich das Reizdarmsyndrom ordentlich auf Trab gehalten. So ziemlich nach jeder Mahlzeit oder auch nur nach einer Tasse Kaffee musste ich abwarten, ob sich mein Reizdarm wieder meldete. Drei Mahlzeiten am Tag bedeuteten für mich: 3-mal

täglich bangen, ob ich mich danach wieder schlecht fühle. Wenn sich mein Reizdarmsyndrom meldete, bedeutete das, dass ich von jetzt auf gleich eine Toilette aufsuchen musste, weil sich Durchfall ankündigte. Und der Stressfaktor, dass ich immer ausgerechnet dann aufs Klo musste, wenn ich gerade im Stau steckte oder ein Date hatte, kam noch hinzu – das war nicht gerade förderlich!

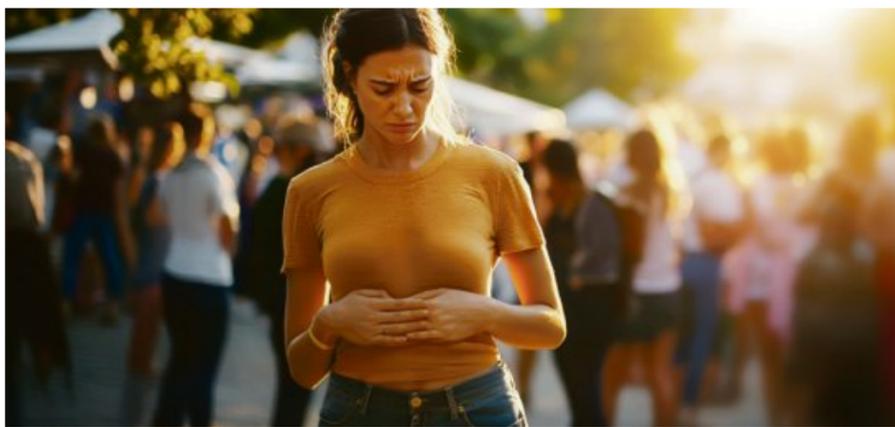


Aber als fast noch schlimmer empfand ich meine Bauchschmerzen. Ich spreche von wirklich schmerzhaften Bauchkrämpfen, die ich kaum ertrug.“

## Ernährungsumstellung als Hoffnungsschimmer?

„Vor ein paar Monaten habe ich dann meine Ernährung auf FODMAP-arme Lebensmittel umgestellt, was zwar geholfen hat, aber nicht genug.“

Das FODMAP-Ernährungskonzept zielt darauf ab, schwer verdauliche Kohlenhydrate zu reduzieren, die bei Menschen mit Reizdarmsyndrom Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln zählen beispielsweise Äpfel, Milch, Weizen, Zwiebeln und bestimmte Hülsenfrüchte.



## Innovativer Ansatz: ein spezieller Bakterienstamm

„Doch dann habe ich ein Produkt mit einem bestimmten Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75 ausprobiert. Ich war erst skeptisch, da ich zuvor bereits andere Bakterienstämme bzw. sogenannte Probiotika ausprobiert hatte und mein Darm gar nicht gut darauf reagiert hat. Als ich mit der Einnahme begann, erwartete ich mir sehr wenig. Aber mittlerweile bin ich echt froh, dass ich dem Ganzen eine Chance gegeben habe.“

**Ein neues Lebensgefühl**  
„Mehr als einen Monat später habe ich nur noch selten

Reizdarmattacken (zum Vergleich: davor litt ich mindestens 4-mal pro Woche an Durchfall oder Bauchkrämpfen) und die Bauchschmerzen sind in der letzten Zeit vielleicht nur noch 5-10% von dem, was sie früher einmal waren. Das ist so eine Erleichterung, das können Sie mir glauben! Ich weiß, dass es für das Reizdarmsyndrom kein Allheilmittel gibt, aber mir hat dieser Bakterienstamm wirklich geholfen – ich bin echt begeistert. Ich werde eine weitere Packung nehmen, nur um sicherzugehen.“

**B. bifidum MIMBb75 – was verbirgt sich dahinter?**  
Wissenschaftler nehmen heute

die reich an FODMAPs sind, vermieden werden, und einer anschließenden Wiedereinführung, um individuelle Unverträglichkeiten zu identifizieren. Das Ziel ist es, nicht dauerhaft FODMAP-frei zu leben, sondern die eigenen Verdauungsbeschwerden mit dieser Ernährungsweise besser kontrollieren zu können.



Die FODMAP-Diät besteht aus einer Eliminationsphase, in der all diese Lebensmittel,

seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.<sup>4,5</sup> Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Sarah G. ist dabei nicht die Einzige, die von der Wirkung des Bakterienstammes überzeugt ist, wie sich auch an zahlreichen positiven Online-Rezensionen zeigt. Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Lieferschwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Viele Kunden berichten, dass sie vorsichtshalber meist gleich die größte Packung kaufen, damit sie nicht Gefahr laufen, die Einnahme wegen ausverkaufter Ware unterbrechen zu müssen. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erhältlich.



<sup>1</sup>Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemagazin, 2019. • <sup>2,3</sup>Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • <sup>4</sup>Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • <sup>5</sup>Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Abbildung, Name und Alter der Betroffenen geändert.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Thema: Nervenschmerzen

## Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!



drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf



ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.



**Verspannungen lösen, Schmerzen lindern**  
Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei

Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannung im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch

durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden. Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.



DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. [www.dorisol.de](http://www.dorisol.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Stellenangebote



**STADTWERKE  
AMBERG**  
und das Leben ist schön.

WIR SUCHEN IN VOLLZEIT

## ELEKTROMONTEUR (M/W/D)

Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH  
Herr Alexander Rösch  
Gasfabrikstr. 16 · 92224 Amberg  
Tel.: 09621 603-610 · www.stadtwerke-amberg.de  
bewerbungen@stadtwerke-amberg.de



**BEWERBUNGSUNTERLAGEN  
BIS SPÄTESTENS 15.08.2025  
PER E-MAIL IM PDF-FORMAT  
ODER DIREKT PER POST.**



Die Gemeinde Kümmersbruck (ca. 9900 Einwohner) sucht für den Eigenbetrieb Wasser und Energie Kümmersbruck zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

## Mitarbeiter (m/w/d)

Voraussetzung ist eine erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung, vorzugsweise als Fachkraft für Wasserversorgungstechnik oder in einem artverwandten Beruf (z.B. Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik, Elektroinstallateur oder Elektroniker). Die Übernahme von Bereitschaftsdiensten, auch an Wochenenden, wird erwartet.

Informationen zu den Anforderungen und zur Bewerbung sind im Internet unter [kuemmersbruck.de](http://kuemmersbruck.de) > Rubrik "Aktuelles/Stellenausschreibung" abrufbar. Weitere Auskünfte zur Tätigkeit erteilt die Werkleitung, Herr Karzmarczyk, unter 09621/708-28. Bewerbungen erbeten bis spätestens 25. August 2025



### VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

#### HR SPEZIALIST PAYROLL (M/W/D)

##### DAS SIND IHRE AUFGABEN:

- Übernahme der monatlichen Lohn- und Gehaltsabrechnung, inkl. Folgeaktivitäten
- Mitgestaltung von der externen zur internen Abrechnung
- Unterstützung der Weiterentwicklung unserer HR-Systeme
- Unterstützung bei der jährlichen Personalbudgetplanung
- Zentrale Ansprechperson für alle Fragen rund um die Entgeltabrechnung

##### DAMIT MACHEN SIE EINDRUCK:

- Mehrjährige Erfahrung in der Entgeltabrechnung und Erfahrung im Umgang mit DATEV und Zeitwirtschaft von Vorteil
- Denken in Prozessen und Freude an der Weiterentwicklung bestehender Abläufe
- Freude an der Weiterentwicklung bestehender Abläufe
- Sie arbeiten gerne im Team, kommunizieren offen und schätzen eine vertrauensvolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe

##### BENEFITS

- 📱 mobiles Arbeiten
- 🏠 Workation
- 💰 Mitarbeiterrabatte



## INTERESSE?

### ANSPRECHPARTNER:

**Oberpfalz Medien**  
Recruiting-Team  
0961/85-1213  
Weigelstraße 16  
92637 Weiden

Mehr Infos unter:  
[www.oberpfalzmedien.de/  
karriere/stellenanzeigen](http://www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen)



Wir, die pneumologische Facharztpraxis in Weiden, bieten überdurchschnittlich viel Urlaub, ein angenehmes Betriebsklima und eine abwechslungsreiche Betätigung.

Wir suchen eine  
**MFA (m/w/d)** bzw.  
**Auszubildende (m/w/d)**  
(Arbeitszeit 30 Stunden oder Vollzeit) zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:  
**Praxis Dres.  
Mattausch/Merkel**  
Wörthstraße 7, Weiden  
Telefon: 0961/41200

**Praxis für moderne  
Zahnheilkunde in Weiden**  
mit Spektrum Implantologie, Prothetik, Parodontologie und DVT-Diagnostik sucht zur Erweiterung der Praxisräume und des Praxisteams eine/n

qualifizierte/n und engagierte/n  
**Zahnmedizinische/n  
Fachangestellte/n (m/w/d)  
Zahnmedizinische/n  
Fachassistent/in (m/w/d)**  
sowie eine/n  
**Zahnmedizinische  
Prophylaxeassistent/in (m/w/d)**

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie an:



**Dr. Jörg Kirchberger**  
Praxis für moderne Zahnheilkunde

Ringstr. 17a - 92637 Weiden  
Tel. 0961-31719  
oder per E-Mail an [info@dr-kirchberger.com](mailto:info@dr-kirchberger.com)  
Wir garantieren Ihnen äußerste Diskretion und überdurchschnittliche Bezahlung.



Wir suchen in Vollzeit  
**Bierfahrer (m/w/d)**  
mit vorhandenem LKW-FS

Ausbildung zum  
**Bierfahrer (m/w/d)**

Details: [www.brauerei-winkler.de](http://www.brauerei-winkler.de)

**Wir suchen Verstärkung!**  
**Qualifizierter Trainer (m/w/d)**

Für Präventionstrainings und -kurse.  
Wünschenswert: B-Lizenz Fitness/Rehasport.

**Physiotherapeut (m/w/d)**  
4-Tage-Woche, 30-Minuten-Taktung, gute Bezahlung, flexible Arbeitszeiten und ein starkes Team mit super Zusammenhalt!

Jetzt bewerben und Teil unseres Teams werden!

**THZ** **rE-NOVA**  
**THZ Neustadt und rE-Nova**  
Bahnhofstr. 8, 92660 Neustadt  
[info@thz-new.de](mailto:info@thz-new.de) oder 09602/939244



Wir suchen **Zusteller (m/w/d)** für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Bad Neualbenreuth, Brand, Ebmath, Grafenwöhr, Kaltenbrunn, Kohlberg, Oberviechtach, Rieden, Schnaittenbach, Waldthurn**. Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob?** Dann bewerben Sie sich unter:  
**V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH.**  
Recruiting Oberpfalz Medien Logistik  
Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden  
[karriere@oberpfalzlogistik.de](mailto:karriere@oberpfalzlogistik.de)  
0961/85-635  
[www.oberpfalzlogistik.de/karriere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/karriere/)



[ausbildung-oberpfalz.de](http://ausbildung-oberpfalz.de)

Die Spintler Druck und Verlag GmbH ist ein erfolgreiches und innovatives mittelständisches Druckunternehmen in Weiden.

Im Zuge der Nachfolgeregelung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

### Kaufmännischen Leiter (m/w/d)

Sie verfügen über fundierte handels- und steuerrechtliche Kenntnisse, eine abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung und sind verantwortlich für Buchhaltung, Personalwesen, Controlling und idealerweise auch der EDV. Sie unterstützen und vertreten die Geschäftsführung im operativen Bereich.

Wir bieten Ihnen kurze Entscheidungswege mit großen Gestaltungsmöglichkeiten, ein attraktives Gehalt, betriebliche Altersvorsorge und ein familiäres Betriebsklima mitten in Weiden.

Ihre Unterlagen senden Sie bitte per Email zu Händen Herrn Nitzek an [bewerbung@spintler.com](mailto:bewerbung@spintler.com). Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Hochstraße 21  
92637 Weiden i.d.OPf.  
T: 0961 4711-0  
[bewerbung@spintler.com](mailto:bewerbung@spintler.com)  
[www.spintler.com](http://www.spintler.com)



Beim **Landkreis Schwandorf** ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

### Vollzeitstelle im Aufgabenbereich Führung von Vormundschafften und Pflögschafften für minderjährige Kinder und Jugendliche beim Sachgebiet 2.4 - Kreisjugendamt

zu besetzen.

Nähere Informationen zu dieser Stellenausschreibung finden Sie im Internet unter [www.Landkreis-Schwandorf.de](http://www.Landkreis-Schwandorf.de) oder mit Hilfe des QR-Codes.

Schwandorf, 28.07.2025

**Landratsamt Schwandorf**  
Tischler, 1. Stellv. d. Landrats

### Wir suchen Sie!

Zur Verstärkung unseres Teams im Hauptsitz in Amberg suchen für sofort od. später:

#### Servicetechniker m/w/d

im Innen- oder/und Außendienst in Voll- oder Teilzeit für die Durchführung von Wartungs- und Reparaturarbeiten an Baumaschinen.

Sie bringen mit: Eine abgeschlossene Berufsausbildung oder langjährige Erfahrung in der Reparatur von Bau- und Landmaschinen, Nutzfahrzeugtechnik wäre von Vorteil aber nicht Voraussetzung. Quereinsteiger sind auch willkommen.

Wir bieten Ihnen: Krisensicheren Arbeitsplatz mit Zukunft in unbefristeter Anstellung u. sehr guter Bezahlung. Feste Arbeitszeiten und wohnortnaher Einsatz tägliche Heimkunft.

Verkauf - Vermietung - Service

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**Schmid** **GMBH**  
Baumaschinen

z. Hd. Frau Schmid  
Ohmstraße 43  
92224 Amberg  
Tel. 01573/7470344  
Email: [Bewerbung@Schmid-Baumaschinen.de](mailto:Bewerbung@Schmid-Baumaschinen.de)  
[www.Schmid-Baumaschinen.de](http://www.Schmid-Baumaschinen.de)



## Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Ihre Service-E-Mail-Adresse und Service-Telefonnummer für Stellenanzeigen:

[stellen@oberpfalzmedien.de](mailto:stellen@oberpfalzmedien.de)

0961/85-330



## Hier schlummert Ihr Nebenjob.

[www.oberpfalzlogistik.de/karriere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/karriere/)



**oberpfalz**  
logistik

**BundesImmobilien**

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München bietet im **Bundesforstbetrieb Grafenwöhr** zum **1. September 2026** folgenden Ausbildungsplatz an:

**Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)**

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann bewerben Sie sich online bis zum **30. August 2025** auf [www.interamt.de](http://www.interamt.de) unter der Stellen-ID **1330555**.

[www.bundesimmobilien.de](http://www.bundesimmobilien.de)

**Stadt Hirschau**

Die Stadt Hirschau stellt zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

• **Leiter techn. Bauamt (m/w/d)** in Vollzeit ein

Die detaillierten Stellenangebote finden Sie auf [www.hirschau.de/stellenangebote](http://www.hirschau.de/stellenangebote)

**oberpfalz medien**

**Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?**

**Mit uns erreichen Sie:**

- + 255.000 Tageszeitungsleser im Wirtschaftsraum Nordostbayern
- + den stärksten Stellenmarkt der nördlichen Oberpfalz
- + starke Firmen in der Region
- + die Fachhochschulstandorte Weiden + Amberg

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-330  
E-Mail [stellen@oberpfalzmedien.de](mailto:stellen@oberpfalzmedien.de)

**oberpfalz logistik**

**WIR SUCHEN**

## ZUSTELLER (m/w/d) auf Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:  
Eschenbach – Forstthof – Floß –  
Großenfalz – Groschlattengrün –  
Großenschwand – Luhe Wildenau  
Neukirchen b. Sulzbach –  
Schmidtstadt – Speinshart

**JETZT BEWERBEN**

**Ansprechpartner:**  
Recruiting Team  
[karriere@oberpfalzlogistik.de](mailto:karriere@oberpfalzlogistik.de)  
Tel.: 0961 85 635  
[www.oberpfalzlogistik.de/karriere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/karriere/)



## Stellenangebote

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

**Hausmeister (m/w/d)** für allgemeine Hausmeisterarbeiten als Aushilfe

**Metzgereifachverkäufer/in (m/w/d)** für unsere Filialen Amberg, Sulzbach-Rosenberg und Illschwang in TZ oder VZ oder als Aushilfe, auch Quereinsteiger.

**Landhotel Weißes Roß Illschwang**  
Herr Hans-Jürgen Nägerl  
09666/18805-0  
[info@weisses-ross.de](mailto:info@weisses-ross.de)

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

**Masseur / Spa-Leitung Wellnesstherapeut (m/w/d)** in TZ, VZ oder Minijob-Basis

**Landhotel Weißes Roß Illschwang**  
Herr Hans-Jürgen Nägerl  
09666/18805-0  
[info@weisses-ross.de](mailto:info@weisses-ross.de)

Rechtsanwaltskanzlei in Amberg sucht **Rechtsanwaltsfachangestellte (m/w/d)** und **Bürokraft/Schreibkraft (m/w/d)**, Teilzeit oder auf geringfügiger Basis, zum sofortigen Eintritt. Bewerbungen unter: Nr. W48724Z an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Wasserstoff-Technologie Unternehmen in Roding sucht:**

2 erfahrene **Dipl. Ing. Maschinenbau (m/w/d)**  
2 erfahrene **Dipl. Ing. Steuer-u. Regellelektronik (m/w/d)**

Eine Dauerbeschäftigung wird ermöglicht. Bewerb.-unter.: [h2o@h2o-wasserstoff-technologie.de](mailto:h2o@h2o-wasserstoff-technologie.de)

Hast du Lust auf einen Arbeitsplatz in der Natur, neben der Brennanlage oder direkt unterm Saft-Hahn?  
Dann bewirb dich bei uns als **Erntehelfer/Produktionshelfer (m/w/d)** auf Minijob Basis.

**Mosterei Bernhard GmbH**, Steinach 3, 92705 Leuchtenberg, ☎ 09659/932465, [jbernhard@jobe-gmbh.de](mailto:jbernhard@jobe-gmbh.de)

## Stellengesuche

**Sie suchen ein zuverlässigen Mitarbeiter im Lager oder als Fahrer?**  
Ich habe mehrjähr. Erfahrung in beiden Bereichen und besitze FS1. 3 (alt) und einen Staplerschein. Kontaktieren Sie mich bitte unter: Zuschr. Nr. W48737A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Rentner sucht Nebenjob** als Baggerfahrer für Kettenfahrzeug.  
☎ 0176/46070212

**Suche Job als** kompetente Hilfe im Haus, Garten, Schriftverkehr usw., Raum AM/Sulzb. ☎ 0170/7021909

## Private Stellenangebote

**Hauswirtschaftler/in für Privathaushalt gesucht.**  
Familie mit 2 Kindern & Hund in Waldsassen sucht ab sofort für ca. 20 - 25 Std./Woche eine zuverlässige, erfahrene und vorzugsweise ausgebildete Hauswirtschaftskraft für Aufgaben in Haus & Garten. Bei Interesse gerne Mail an: [die.familienpost@outlook.de](mailto:die.familienpost@outlook.de)

**Suche zuverlässige Putzfee**  
14-tägig für 3 Stunden in Weiden-Ost (gute Bezahlung). Zuschr. Nr. W48727Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Wer hat Lust mich bei Gartenarbeiten** zu unterstützen. Für wen sind Unkraut jäten und Rosen schneiden eine Freude (in Rieden). Bitte melden bei ☎ 09624/1095

**Wer steht mir bei der Grabgestaltung** mit Rat und Tat (entgeltlich) zur Seite? Zuschr. Nr. W48721Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Hilfe im Haushalt gesucht**  
Privathaushalt in Weiden sucht Unterstützung bei Reinigung, 1x pro Woche, flexibel. ☎ +49151 73036466

**Gärtner im Ruhestand** übernimmt Gartenpflege in Weiden und Umgebung ☎ 01718181857

**Student bietet an:** Leichte Gartenarbeit mit Rasenmähen und Entsorgung (Rasenmäher vorhanden). ☎ 0175/5046166

## Pflege vor Ort

**Wenn Eltern älter werden.**  
Haushaltsführung und Betreuung zu Hause mit deutschsprachigen Personal aus Polen. Abrechnung mit Pflegegeld (auch Verhinderungspflege) möglich. Steuerlich absetzbar. 0961/5187883 [www.betreuung-zuhause.eu](http://www.betreuung-zuhause.eu)

## Unterricht/Fortbildung

**Suche Sprachpartnerin**, Muttersprache in Französisch für eine 16 jährige Schülerin der 9. Klasse ☎ 0151/51907750

**Latein- und Griechisch-Nachhilfe, Ferienunterr.** in AM ☎ 0173/7848794



## Bereit für eine Führungsaufgabe im Zukunftsmarkt Gesundheit?

Im Zuge einer geregelten Altersnachfolge suchen wir zum **ersten Quartal 2026** eine erfahrene und visionäre Persönlichkeit als

## Leitung Sibyllenbad (m/w/d)

Wir bieten eine Führungsaufgabe in einem modernen Unternehmen des Bereiches Gesundheit und Wohlfühlen in kommunaler Trägerschaft und derzeit rund 90 engagierten Mitarbeitenden. Es handelt sich um eine Vollzeitstelle, bei deren Besetzung Teilzeitwünsche, ggf. hybrides Arbeiten, nach Möglichkeit berücksichtigt werden.

Details der Stellenausschreibung erfahren Sie unter <https://www.sibyllenbad.de/leitung-sibyllenbad/>.

Bitte richten Sie diese bis **spätestens 24.08.2025** ausschließlich **per E-Mail als PDF-Datei** an [michael.sennebogen@bezirk-oberpfalz.de](mailto:michael.sennebogen@bezirk-oberpfalz.de).

Weitere fachliche Auskünfte erteilt Ihnen gerne Herr Michael Sennebogen unter Tel. 0941 9100-1230.

**Kurmittelhaus Sibyllenbad**, Kurallee 1, 95698 Bad Neualbenreuth, Tel. 09638 9330, Fax: 09638 933 190, [info@sibyllenbad.de](mailto:info@sibyllenbad.de), [www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)



Träger: **Zweckverband Sibyllenbad**, Ludwig-Thoma-Straße 14, 93051 Regensburg, Tel. 0941 9100-0, Fax: 0941 9100 1109

**Stark in der Beratung? Zeig uns, was du drauf hast!**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

**Vermögensberater (m/w/d) gesucht**

- 30 Tage Urlaub
- flexible Arbeitszeiten
- Vergütung nach Tarifvertrag (13. Monatsgehalt)
- familiäres Team
- Betriebliche Altersvorsorge & Jobrad
- individuelle Weiterbildungsangebote

**Bewirb dich jetzt!**

**Raiffeisenbank am Kulm eG**  
Deine Bank vor Ort

Für unsere Filialen in **Weiden, Amberg, Bayreuth, Marktredwitz, Schwandorf** und **Cham** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

**Buchhändler (m/w/d)** für die selbstständige Leitung von Warengruppen

**Azubi zum Buchhändler (m/w/d)**  
Voraussetzung: Allgemeine Hochschulreife oder Studium

Eine gute Ausbildung und ständige Fortbildung sind uns wichtig. Es erwartet Sie eine fachlich herausfordernde und abwechslungsreiche Aufgabe. Wir erwarten von Ihnen eine freundliche Grundstimmung, Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und Interesse an Literatur und Kultur.

Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen mit 52 Buchhandlungen und 360 Mitarbeitern. Unser Unternehmen bietet vielfältige Möglichkeiten für Ihre persönliche Entwicklung. Wir planen neue Buchhandlungen und suchen Verstärkung für unser Team. Bei Fragen steht Ihnen Frau Barbara Knorr, **Tel. 09651 921165** zur Verfügung.

Ihre schriftliche, aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

**Buchhandlung Rupprecht GmbH**  
Personalabteilung, Zum Beckenkeller 2, 92648 Vohenstrauß  
[bewerbung@rupprecht.de](mailto:bewerbung@rupprecht.de)

**Rupprecht Buchhandlung**

[www.rupprecht.de](http://www.rupprecht.de)

## ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf [www.ausbildung-oberpfalz.de](http://www.ausbildung-oberpfalz.de)



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

## VERANSTALTUNGEN

**Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen**  
**Wegen großer Nachfrage 2. Beratungstag\***  
 zum Thema „Polyneuropathie“  
 (auch telefonisch möglich)  
 ☑ **Do. 21.08.2025**  
**Jetzt anmelden und Testangebot sichern!**  
 ☎ **09621 - 8 42 60**

\*keine Diagnostik

**Antonius-Apotheke**  
 Apothekerin Dr. Elisabeth Schinner  
**Vilstalstr. 88 | 92245 Kümmerbruck**  
 Mo. - Do. 08.00 - 18.30 Uhr  
 Fr. 08.00 - 18.00 Uhr | Sa. 08.30 - 12.30 Uhr

oberpfalz medien präsentiert

**VOXXCLUB**

**BURNING TOUR**  
 LEDERHOS'N

CHARMANT  
LUSTIG  
UNERWARTET  
BERÜHREND

20.12.2025 / 20:00 UHR / AMBERG / CONGRESS CENTRUM

TOUR 25/26

**THE 12 TENORS**

SONGS OF ETERNITY

ROCK | POP | KLASSIK

10.02.2026 / 20:00 UHR / WEIDEN / MAX-REGER-HALLE  
 12.02.2026 / 20:00 UHR / AMBERG / CONGRESS CENTRUM

Tickets & Infos bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter [www.star-concerts.de](http://www.star-concerts.de)

Vorteile nutzen, besser einkaufen!

oberpfalz medien

**Vorteils card**

Oberpfalz Medien GmbH  
 0961/85-501  
[leserservice@oberpfalzmedien.de](mailto:leserservice@oberpfalzmedien.de)

## PARTNER & FREIZEIT

### Reisebegleitung

**Reiselustiger ER (58)** sucht ebenso interessierte **männl. Begleitung** für Kultur-/ Städtereisen etc. Zuschr. Nr. W48722Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

### Er sucht Sie

**Er, Anfang 60**, 1,75, normale Figur, gepflegtes Aussehen sucht Partnerin von 40 bis 60 Jahre für Freizeitgestaltung (Essen gehen, Kino, Tanzen, Rad fahren, kochen, Sport, Musik hören, Wandern und Natur) und Freundschaft (vllt. auch mehr) ☎ 0172/9251683 oder über WhatsApp

**Heben Sie Ihre Anzeige hervor! Roter Rahmen für nur 7,50 €\***  
 Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502**  
**anzeigen@oberpfalzmedien.de**  
\*Preis versteht sich inkl. MwSt. Nur gültig für Privatkunden

**Er 58J, einsachzig und 90kg**, ich lebe im Raum TIR bin gern in der Natur mag Tiere bin NR, Familienmensch, ehrlich, nicht der höher weiter schneller Typ, sondern finde mein Glück in den kleinen Dingen des Lebens und würde dieses Glück unsagbar gerne mit Dir gemeinsam erleben. ☎ 0175/1244735

**Er, 67 J.**, aus gutem Hause kommend, möchte gerne einfache, ehrliche, nette Sie kennenlernen, gerne auch Osteuropäerin, bitte traue Dich und schreib', Du wirst es nicht bereuen, Zuschr. Nr. W48728Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Dominante Partnerin gesucht!**  
 Ein sehr gepflegter und devoter Pensionist würde gerne mit dir (Alter nicht entscheidend) in einer FLR-Beziehung leben. Trau dich einfach und ruf mich an. ☎ 0160/5451145

**Attrakt. Er 48 J.**, schlank, NR, ehrlich, treu sucht tierliebe, naturverb. Sie mit treuem Herz u. Humor für gemeinsame Zukunft. E-Mail: [landwirt1976@web.de](mailto:landwirt1976@web.de)

### Sie sucht Ihn

**Leidenschaftliche Ramona 50 Jahre** mit schöner Figur, sehne mich nach Liebe und Zärtlichkeit. Ich Reise gerne, liebe es mit dem E-Bike am Abend eine Runde in den Biergarten zu fahren. Mit Dir an meiner Seite, daß wünsche ich mir von Herzen, erfüllst du mir den Wunsch und meldest Dich jetzt? Freue mich schon sehr auf Dich Tel/sms **015127186363 ü.Marc-Aurel.eu**

**Attraktive Sie, 68 J.**, 1,68 m groß, NR, charismatisch, unabhängig, möchte den Lebensabend nicht alleine verbringen. Habe ein großes Herz, bin tierlieb, treu und ehrlich und wünsche mir einen ebensolchen Partner an meiner Seite. Zuschr. Nr. W48736Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**Bin Witwe**, 1,65 groß, schlanke Figur, aktiv, naturverbunden. Wüsche mir einen größeren älteren netten Partner für gemeinsame Unternehmungen, kleine Wanderungen usw. Zuschr. Nr. W48725A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](mailto:onetz.de/chiffre)

**zweisam.onetz.de**



2 - 5 Zeilen für 25,49 €\*  
 Jede weitere Zeile 3,50 €

### Gemeinsam ist es einfach schöner!

Dann geben Sie jetzt Ihre **Partnerschaftsanzeige** auf.

- Gültig für folgende Rubriken, z.B.
- » Reisebegleitung
  - » Sport- und Hobbypartner
  - » Bekanntschaften
  - » Er sucht Sie
  - » Sie sucht Ihn

\*inkl. MwSt.

**Oberpfalz Medien GmbH**  
 Telefon: 0961/ 85 - 502

[anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)



**Bildhübsche Witwe Monika 66 mit weibl. vollbusiger. Figur.** Bin sehr verständnisvoll und zuverlässig. Suche nach Liebe, Zärtlichkeit und einem Mann zum Verwöhnen. Melde Dich und wir können uns vielleicht schon morgen treffen und kennenlernen. **ü.Pv Tel/ sms 01607689211**

**Attrakt. Gabi 62 J.**, mit toller Figur, liebevoller Art, koche gut, fahre gerne Rad, liebe Blumen u. Natur. Ich bin fürsorglich, verständnisvoll, habe Humor und sehne mich ü.pv nach einen lieben, ehrlichen Mann für eine glückliche Zukunft. Bitte traue dich! **Anruf o. SMS ü. 0160-93852022**

**Hübsche Jessica 34** schlank sporl. habe noch kein Kind, möchte so gern eine Familie und einen leidenschaftlichen Mann mit Hertz, Liebe und Humor. Schön wäre es, wenn du handwerklich begabt bist. Bitte melde dich, für eine glückliche gemeinsame Zukunft. Freue mich schon sehr. **ü.PV Tel/sms 01607998576**

### Klubs/Treffs/Kontakte

**Reifere Sie verwöhnt Ihn.** Bitte keine SMS. ☎ **0152/06111679**

### Modelle

**Polin (33) privat 01525 729 23 90**  
**Reife Dame erot.Mass.** ☎ 0152/23016907

# TICKETS

für **ROCK & POP, SPORT, MUSICAL, KLASSIK, THEATER** und mehr,...

ntticket.de | lms ticket | ticketmaster | FCN | Stage Entertainment | eventim | reservix

Bei uns an den **Ticketschaltern** in **Weiden** und **Amberg!**

<p><b>Der neue Tag</b>                  Weigelstraße 16 92637 Weiden                  Telefon 0961/85-550  <a href="mailto:nt-kartenservice@oberpfalzmedien.de">nt-kartenservice@oberpfalzmedien.de</a></p>	<p><b>Amberger Zeitung</b>                  Mühlgasse 2 92224 Amberg                  Telefon 09621/306-230  <a href="mailto:az-kartenservice@oberpfalzmedien.de">az-kartenservice@oberpfalzmedien.de</a></p>
---	---

## Leserreisen

<p><b>Busreise</b></p> <p><b>Salzburger Adventsingen</b>                  Tagesfahrt zum Salzburger Christkindlmarkt                  07.12.2025</p> <p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Ihrer gebuchten Zustiegsstelle</li> <li>Eintrittskarte Salzburger Adventsingen in der gebuchten Kategorie</li> <li>Möglichkeit zum Weihnachtsmarktbesuch</li> <li>M-TOURS Reisebegleitung</li> </ul> <p>Inkl. Karte zum Adventsingen PK 1 p.P. ab <b>249,- €</b>                  Inkl. Karte zum Adventsingen PK 2 p.P. ab <b>239,- €</b>  <small>10,- €</small></p>	<p><b>Busreise</b></p> <p><b>Les Misérables</b>                  München Tagesfahrt zum Gärtnerplatztheater                  08.11.2025</p> <p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Ihrer gebuchten Zustiegsstelle</li> <li>Karte für LES MISÉRABLES im Gärtnerplatztheater, PK 2</li> <li>M-TOURS Reisebegleitung</li> </ul> <p><b>Mögliche Zustiege:</b>                  Weiden, Schwandorf, Regensburg Hausen, Siegenburg</p> <p>Buchbar bis 10.09.2025 p.P. ab <b>199,- €</b></p>	<p><b>Busreise</b></p> <p><b>„Der Nussknacker“ in der Semperoper Dresden</b>                  Striezelmarkt und Stollenparade                  05.12. - 07.12.2025</p> <p><b>Leistungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle</li> <li>2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hyperion Hotel Dresden am Schloss</li> <li>1x weihnachtliches Abendessen</li> <li>Möglichkeit zum Besuch des Striezelmarktes und der Stollenparade</li> <li>Ballettkarte für „Der Nussknacker“ in der Semperoper, Preiskategorie 3</li> <li>M-TOURS Reisebegleitung</li> </ul> <p>Buchbar bis 11.08.2025 p.P. ab <b>769,- €</b>  <small>10,- €</small></p>	<p><b>Flugreise</b></p> <p><b>Malta für Alleinreisende</b>                  18.11. - 23.11.2025                  Buchbar bis 16.09.2025 p.P. ab <b>1.399,- €</b></p> <p><b>Christmas Shopping mit Boutique Schiff</b>                  Kreuzfahrt                  02.12. - 06.12.2025                  p.P. ab <b>649,- €</b>  <small>Jetzt neu: Koffer-service zum Schiff</small></p> <p><b>Malta auf Silvester</b>                  Jahreswechsel auf die Mittelmeerrinsel                  28.12.2025 - 02.01.2026                  Buchbar bis 23.10.2025 p.P. ab <b>1.499,- €</b></p> <p><b>„Maria Theresia“ oder „Das Phantom der Oper“ in Wien</b>                  Busreise                  24.10. - 26.10.2025                  Buchbar bis 22.08.2025 p.P. ab <b>449,- €</b></p> <p><b>Entdecken Sie unsere Reisevielfalt ONLINE!</b>  <a href="http://www.leserreisen-onetz.de">www.leserreisen-onetz.de</a></p>
---	---	--	---

## Wohnen & Leben

**Immobilienverkauf**  
Immobilienverkauf

**www.ofen-goetz.de**

**Immobilienverkauf**  
Doppel-/Reihenhäuser

**Reihenhaus in Waldsassen** zu verkaufen. Bj. 1980, Wohnfl. 145 m², Garten, Garage. ☎ 0160 34 87 401

**Immobilienverkauf**  
Sonstige Objekte

**Althofstelle in Mähring, voll erschlossen, über 2200 m²**, Preis VB, Tel. 0171-1504997

**Immobilienverkauf**  
4-Zi.-Eigentumswgh. u. größer

**4-Zimmer Wohnung in Sulzbach - Rosenberg** von privat: Eigentumswohnung mit ca. 90 qm zu verkaufen. Zwei Bäder, Balkon, Baujahr 1992; Mehr Info's unter: Wohnung92237@gmx.de

**Immobilienkauf**  
Immobilienankauf

**Suchen Eigentumswohnungen zum Kauf - gerne auch renovierungsbedürftig.** Wir garantieren eine schnelle & unkomplizierte Abwicklung, keine Makler - privat von privat. Wenn Sie überlegen zu verkaufen oder jemanden kennen, der seine Wohnung abgeben möchte, freuen wir uns über Ihre Nachricht: romi.phil15@gmail.com oder ☎ 0961/20660831

**Suche Haus oder Grundstück** Junges Paar sucht naturgelegenes Haus (auch gerne älter) oder Grundstück in Weiden (+ 20 Kilometer Umkreis) zum Kauf. ☎ 0171 7459849

**Su. Immobilie jeglicher Art** von privat an privat. Amberg + 5km. Bitte alles anbieten. (Auch vermietet/leerstehend/sanierungsbedürftig). ☎ 09621 9039945.

**Immobilienkauf**  
1-2-Familien-Häuser

**Haus mit Garten gesucht:** Suche für meine Familie ein bezahlbares Haus mit Garten, zwei Kinderzimmern und Büro. Wir leben gerne in einer ruhigen, naturnahen Umgebung im Umkreis von Erbendorf oder WEN. ☎ 0171/8765653

**Solventer Käufer sucht in Weiden und Umgebung!** Erfahrener Privatinvestor sucht Immobilien zum Kauf - direkt von Eigentümern. Gesucht werden: Wohnungen, Einfamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser oder Wohn- und Geschäftshäuser. Lage: bevorzugt in Stadtzentrum, aufstrebenden Wohngebieten oder grüner Randlage. Objektzustand: alle Zustände (sanierungsbedürftig bis neuwertig) Preis: flexibel, abhängig vom Objekt. Diskrete Abwicklung und kurzfristige Kaufentscheidungen garantiert. ☎ 0151/20047446

**Immobilienkauf**  
Mehrfamilienhäuser

**Suche Mehrfamilienhaus zum Kauf** Regensburg und Umkreis 25 Kilometer. Zustand und/oder Probleme egal. ☎ 0172 9732261

**Immobilienkauf**  
3-Zi.-Eigentumswgh.

**Amberger Unternehmer sucht Eigentumswohnung** zur Altersvorsorge. ☎ 09621/9011814

**Immobilienkauf**  
Grundstücke

**Geschäftsführer sucht Grundstück in Amberg/Kümmersbruck** Suche Grundstück für EFH in Amberg oder Kümmersbruck >700m². Bitte auch Abbruchgrundstücke anbieten. ☎ 0173-3845522

**Vermietungen**  
Vermietungen

**Lagerhalle:** Vermiete Lagerhalle ca. 770 qm (35mx22m) mit direkter Anbindung an die B22 und 5 km zur Autobahn. Einfahrt 4mx4m beidseits. Tel. 0151/70072113

**Whg. in AM, östl., Stadtrand, 85 m²,** 1. Stock, möbliert, 700,- € + NK, zu verm. - größere Whg., ca.110 m², wird gesucht bzw Tausch. ☎ 0171/3855988 od. 09621/14162 AB

**Vermietungen**  
1-2-Familien-Häuser

**Älteres Haus, 170 m²,** in Schwarzenfeld, zentral, trotzdem ruhig, mit eigenem Garten, Gasheizung neu, ab 01.10., KM 850 € + NK 150 €. ☎ 0170 77 58 973

**Vermietungen**  
Doppel-/Reihenhäuser

**Amberg Altstadt: Reihenhaus, 4 Zimmer,** Einbauküche, Bad, Gäste-WC, Abstellraum, 128 m², ruhige Lage, 1200 € kalt, ab sofort zu vermieten. ☎ 09621/9011946

**Vermietungen**  
Mehrfamilienhäuser

**DHH (Wohnung mit seperatem Eingang)** in Schmidmühlen, 107 m², Kü., Speis, Bad, sep. WC, 4 weitere Zimmer, Garage, Stellplatz, Freisitz im Garten, KM 700,- € + NK. ☎ 0151/17657176

**Vermietungen**  
1-Zi.-Wohnungen/App.

**1-Zi.-Whg. in Regensburg,** Spandauer Str., neu renoviert, 33 m², Kü., Bad, Balkon, Kelleranteil, an Student/innen, mit Elternbürgschaft, Miete 450 Euro zzgl. NK, ab Sept. 2025 frei. Zuschr. Nr. W48733Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Appartement, Wfl. 26 m² + Balkon in Weiden West an seriöse Dame od. Herrn zu vermieten.** Fenster, Türen, Möbel mit Boxspringbett, Vorhänge neu, EBK m. neuem Cerankochfeld u. Kühlschrank, ab sofort, KM 350,- €. ☎ 0151-53832661

**Vermietungen**  
2-Zi.-Wohnungen

**Betreutes Wohnen in Amberg, Brentanostraße, 2-Zi.-App.,** Bad, Terrasse, EBK, Keller, EG, 70 m², ab sofort zu vermieten, KM 700,- € + NK. ☎ 0171/7716323

**Single-Whg., 60 m²,** in Kümmersbruck, 2 ZKB (inkl. Küche) KM 480,- € + NK, Kautions 1000,- €, ab sofort. ☎ 0170/7729408

**Vermietungen**  
3-Zi.-Wohnungen

**3-Zimmer-Wohnung** Wohnung in Weiden zu vermieten, 3 Zimmer, verfügbar ab sofort, 600 EUR kalt, 1.800,- Kautions, Es liegt kein Energieausweis vor, 0152 01928926 Objekt ID: 10278073 | immo.onetz.de

**Amberg: 83 m², 3 ZKB, WC, Abstell.,** DG, Keller, Kü. kann abgelöst werden, ab 1.11.25 od. früher, KM 450,- € + 100,- € NK + 2 MM Kautions. ☎ 09621/15144 o. ☎ 0172/9367231

**Schmidmühlen: 3 Zimmer, EBK, Bad,** extra WC, Diele, 100 m², gr. Balkon, 1. OG, NR, keine Haustiere, Stellplatz, KM 480 € + NK + 1 MM Kautions, frei ab 01.09.2025 ☎ 0175/6246624

**Nähe Dreifaltigkeitskirche Amberg,** 3 Zi., EG, neu renov., 70 m², Kü., Speis, Bad mit Wanne, Kellerraum, KM 700 € + NK. ☎ 0151/17657176

**Weiden-Ost: 3-Zi.-Whg. mit Bad,** ca. 64 m², ab 1.11.2025, KM 690,- € + NK. ☎ 0961/34886

**Vermietungen**  
4-Zi.-Wohnungen u. größer

**Wohnung in Su.-Ro.,** am Stadtrand, zu verm., 4 Zi., 80 m², ZH, Balk., Garage, ab Sept. frei, KM 550,- + NK 200,-. ☎ 09661/51595

**Nabburg, sehr schöne DG-Wohnung** in ruhiger Lage, 4 Zimmer, Küche, Bad, mit herrlichen Balkon, 115 m², ab sofort. ☎ 0160/8041796

**Nabburg: 4-Zi.-Whg.,** mit gr. Balkon, Loggia, HWR, Speis, Garten und Gartennahtbenutzung, ab sofort, Kaltmiete: 870 €, Garage: 50 €, NK: ca. 180 €. gaby.manner@sensortelemetrie.de

**Vermietungen**  
Garagen/Stellplätze

**Amberg: Stellplatz,** Parkhaus Köferinger Höhe D-Programm, ab sofort, 60 €/Monat, zu vermieten. ☎ 0171/8936485

**Mietgesuche**  
Mietgesuche

**Suche Wohnung,** ab 38 qm in Amberg oder Landkreis Amberg - Sulzbach. Zuverlässige Mieterin mit gesichertem Einkommen. Warmmiete bis ca. 600 €. ☎ 0151/29484771 Email: swilhelm2811@gmail.com

**Wohnung zur Miete gesucht** Witt-Mitarbeiterin (festangestellt, Abteilungsleiterin) sucht Wohnung zur Miete. Weiden, 70-80qm, 3 Zimmer, modernes/saniertes Bad, Balkon. Nichtraucher, keine Tiere, 1 Person. WM ca. 1000€ ☎ 0171/9020237

**Suche Wohnung,** ab 38 qm in Amberg oder Landkreis Amberg- Sulzbach. Zuverlässige Mieterin mit gesichertem Einkommen. Warmmiete bis ca. 600 €. 0151/29484771 oder 09621/9148494 Email: swilhelm2811@gmail.com

**Mietgesuche**  
1-2-Familien-Häuser

**Ehepaar sucht DHH/EFH,** Wir, ein junges Ehepaar (32 und 34 Jahre alt) erwarten Nachwuchs und suchen aus diesem Grund ein größeres Zuhause für unsere zukünftige kleine Familie. Wir suchen ein modernes Einfamilienhaus/moderne Doppelhaushälfte, mit mindestens 4 Zimmer, vorzugsweise zur Miete. Wir verfügen über ein gutes, unbefristetes Einkommen, sind beide Nichtraucher und haben keine Haustiere. Die Immobilie sollte in Amberg/Kümmersbruck, oder näherer Umgebung liegen. Über passende Angebote würden wir uns sehr freuen! ☎ 0160/97763122

**Mietgesuche**  
2-Zi.-Wohnungen

**Suche: kleine Wohnung - Raum Edelsfeld** unbefristet im öffentlichen Dienst Beschäftigte, ledig, keine Kinder, keine Haustiere, Nichtraucherin sucht ruhige 2 Zi.-Whg im Raum Edelsfeld. Ein Balkon oder Terrasse sollte vorhanden sein. Zuschr. Nr. AZ48699Z an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

**Ruhige Person sucht 2 ZKB** in Amberg oder nähere Umgebung, wenn mögl. mit Garten/Terrasse, festes Einkommen vorhanden, ca. 50-60 m², NR. ☎ 0176/24226003

**Wohnungssuche:** Suche mit meinem 8jähr. Sohn eine 2-3 Zimmer Whg. mit EBK u. Balkon/Terrasse in Eschenbach/Oberpf. Festes Einkommen vorhanden. ☎ 0171 62 26 044

**Rentner alleinstehend, sucht 2-Zi.-Whg.,** EBK, Bad, ca. 50-70 m², und Möglichkeit zur Holzheizung und -lagerung. Kreis VOH auf dem Land/nordöstl. Landkreis NEW/WN. ☎ 09659/9328655

**Mietgesuche**  
3-Zi.-Wohnungen

**Wir haben Heimweh!** Familie mit 3 Kindern (16, 10, 6 J.) sucht Wohnung oder Haus ab 3 Zi. bis 1000 €. Haustiere sollten erlaubt sein. ☎ 0157 51 17 85 77

**Mietgesuche**  
Garagen/Stellplätze

**Suche Wohnwagen-Unterstellplatz** Raum Amberg-Sulzbach, ab 01.10.25 Bitte auch frühere oder spätere Termine anbieten. Tel. 09664/1338

**Suche Garage im D-Programm Amberg** zu mieten oder kaufen. ☎ 0172/8208245

**Verpachtungen**  
Pachtgesuche

**Verpachtung:** Nähe Stadt Tirschenreuth: 2,80ha Acker und 6,50ha Wiese (alles zusammenhängend) ab Herbst 2025 gegen Höchstgebot zu verpachten. Zuschriften Nr. W48720Z an Der Neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

**20 ha. landw. Grund zu verpachten,** PLZ 95685, Zuschriften Nr. W48707Z an Der Neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

**EnEV 2014: Abkürzungen der Pflichtangaben bei Immobilienanzeigen**

Mit Inkrafttreten der Energieeinsparverordnung (EnEV 2014) ergeben sich Änderungen für die Vermarktung von Immobilien mittels Anzeigen. Die EnEV 2014 verpflichtet zur Angabe bestimmter Energiemerkmale in kommerziellen Medien. Das Inserat muss dann bestimmte Pflichtangaben enthalten, vorausgesetzt, zum Zeitpunkt der Insertion liegt ein gültiger Energieausweis vor.

**Mögliche Abkürzungen:**

<b>Die Art des Energieausweises</b>	
Verbrauchsausweis	V
Bedarfsausweis	B
<b>Der Energiebedarfs- oder Energieverbrauchswert in kWh/(m²a)</b>	
zum Beispiel	247,75 kWh
<b>Energieträger der Heizung/HZG</b>	
Kokos, Braunkohle, Steinkohle	Ko
Heizöl	Öl
Erdgas, Flüssiggas	Gas
Fernwärme aus Heizwerk oder KWK	FW
Brennholz, Holzpellets, Holzhackschnittel	HZ
Elektrische Energie (auch Wärmepumpe), Strommix	E
<b>Baujahr des Gebäudes</b>	
zum Beispiel	Bj. 1999
<b>Energieeffizienzklasse des Gebäudes (EnEffKI. A+ bis H)</b>	
zum Beispiel	EnEffKI. D
<b>Anzeigentext (Beispiel):</b>	
Verbrauchsausweis, 122 kWh/(m²a), Fernwärme aus Heizwerk, Baujahr 1962, Energieeffizienzklasse D	
<b>Mögliche Abkürzung:</b>	
V, 122 kWh, FW, Bj. 1962, EnEffKI. D	

Sollte sich der Energieausweis in Vorbereitung befinden, empfiehlt es sich, dies im Anzeigentext zu nennen.  
Alle Angaben ohne Anspruch auf juristische Gewähr und Vollständigkeit.

**immo.onetz.de**  
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

**immo.onetz.de**  
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz  
Partner von immo.onetz.de sind z. B.

**SOMMER Immobilien**

Hannelore Sommer  
92637 Weiden  
Liebigstraße 5  
Telefon +49 961 39 161 990  
Fax +49 961 39 161 997  
www.SOMMER-Immobilien.eu

**Gregor Immobilien- und Hausverwaltung**

Ihre Zufriedenheit ist unsere Verpflichtung seit 1993

Inh.: Jürgen Gregor  
Schönwerthstraße 2 B  
92637 Weiden  
Telefon +49 961 7288  
Mobil: +49 171 5273473  
E-Mail: info@immobilien-gregor.de  
www.immobilien-gregor.de

**Immobilien-gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**

Wörthstraße 9  
92637 Weiden  
Telefon 0961 84262  
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de  
Web: www.city-immobilien.de

**Immobilien Sparrer**

Max-Reger-Straße 16  
City Center, Turm C  
92637 Weiden  
Telefon 0961/61220  
Fax 0961/61230  
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com  
Webseite: www.immobilien-sparrer.com  
25 Jahre Erfahrung - Ihr Gewinn!

**Sparkasse Amberg-Sulzbach**

Marienstraße 10  
92224 Amberg  
Telefon 09621/3 00 24 33  
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de  
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

Werden auch Sie Partner von immo.onetz.de und profitieren Sie von den Vorteilen!  
Mehr Infos auf [www.immo.onetz.de](http://www.immo.onetz.de) oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.

Zum Ausschneiden

## 30% Sommerabbatt auf Ihre Anzeige!

Gültig für private Kleinanzeigen. Einlösbar nur für einen Anzeigenauftrag. Kann nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.  
**Aktionsende: 20.09.2025**

**Oberpfalz Medien GmbH** | Telefon 0961/85-502  
 Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Kleines Geschenk am Schalter in Weiden und Amberg

## ANKAUF/VERKAUF

### Bekleidung



**Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!**  
**Bildpreis nur 10,50 €\***  
 Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:  
**anzeigen@oberpfalzmedien.de**  
\*Preis versteht sich inkl. MwSt. Nur gültig für Privatkunden

### Brennstoffe

**Frisches Brennholz, Länge 3m, 4m**  
 F/KI 42 €/rm, HH 61 €/rm frei Haus, ggf. Entfernungszuschlag, ab 1 LKW = ca. 40 Ster.  
**Forstservice Joksch GmbH**  
 91275 Auerbach, ☎ 0170 3557147

**Offenfertiges Brennholz** Buche offenfertig gesägt ab 135 EUR/Ster (Weichholz offenfertig ab 75 EUR/Ster. Lieferung in Umkreis AM, SU, KBruck, Freudenberg möglich. Tel.: 0151/46619283

**Brennholz gespalten**, in 1 m, 50 cm, 33 cm, 25 cm, abholbar od. Lieferung gegen Aufpreis möglich, Raum Sulzbach-Rosenberg.  
 ☎ 0172/6400976

**Buchen-Brennholz**, gespalten und trocken, Länge 90 cm, Selbstabholung, 90,- €/Ster. ☎ 09625/202 od. 0155/61786596

**Brennholz zu verkaufen** Trocken, 1m lang, gespalten 60€ je Ster. 33cm lang 70€ je Ster. Tel: 09637 215 von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr oder ab 18 Uhr

**Trockenes Brennholz** günstig zu verkaufen. ☎ 0163/2695803

**Verkaufe 6 Ster Brennholz.** ☎ 0177/6213420

**Selbstabholler sucht Scheitholz**, trocken, offenfertig. ☎ 09657/215

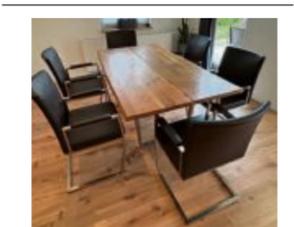
### Einrichtung/Haushalt

**Wohnungsauflösung aufgrund Todesfall.** Hochwertige Möbel von Gleißner, Möbel Hölzl etc. zu fairen Preisen zu verkaufen. Kontakt: nailmania@gmx.de

**Teppich 241x169, reine Schurwolle**, (Neupreis 960,- €) für 150,- €, in Regensburg  
**WhatsApp an 0157/02390327**



**Schlafzimmer Eiche Echtholz.** Bett (Liegefläche 2x2m), Schrank (3,40 b x 2,40 h) u. Kommode. VB 400,-€. ☎ 09604-1444



**Verkaufe Esstisch Holz massiv** mit 6 Leder-Stühlen, braun, 1,80 x 0,95m. VB 450,-€. ☎ 09607-821956

**Wohnungsauflösung, Büroeinrichtung,** Tische, Stühle, Geschirr, Kleidung, Bett, Sofa, Besteck, zu verk. ☎ 0176/43960779, vom 2. - 3.8.2025 und 9. - 10.8. 2025, von 9 Uhr bis 14 Uhr

### Gartengeräte/-bedarf

**Gartenhäcksler Güde** Verkauft wird ein Güde Gartenhäcksler GH 2501 50€ Preis ist verhandelbar! ☎ 096358188

### HiFi/TV/Video

**Suche hochwertige HiFi-Anlagen,** Komponenten, Verstärker, Lautsprecher, Plattenspieler, Boxen, Kassettendeck, Minidisc, CD-, DAT-Player, Kopfhörer, Tonabnehmer. ☎ 0179/9044390

### Kaufgesuche

**Achtung aufgepasst!**  
**Herr Sigmund kauft Ihre Pelze an. Wir zahlen 200,- € bis 8.000,-€**  
 Des Weiteren kaufen wir Mäntel, Trachten, Krokotaschen, Porzellan, Porzellanpuppen, Schreib- u. Nähmaschinen, Orientteppiche, Möbel, Bilder, Schmuck, Silber, Münzen, Bleikristall. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. **Garantieren Ihnen eine seriöse Abwicklung mit sofortiger Barzahlung! Tel. 0 96 21 / 90 13 685** (auch sonntags erreichbar)



**Hobbybahner sucht Modellbahnsammlung** der Spur N, TT, H0, G, viele Loks und Wagen, Tel. 0178 5549028

**Suche von Privat:** Teppiche, Porzellan, Bilder, Uhren, Kristall, Pelze, Dekoratives, Zinn, Schmuck, Trachten, Instrumente, Militaria, Münzen, Besteck uvm. **Unverbindliche Wertermittlung. Seriöse Abwicklung in bar!** ☎ 0178/3804915

**Historiker sucht:** Fotos, Fotoalben, Wehrpässe, Soldbücher, Orden, militärische Nachlässe, Uniformen aus dem I. und II. Weltkrieg. Tel.: 0160/97810053

**Trapez oder Wellblechdach gebraucht oder neu** und Nagelbinder für Pultdach, ca. 7 m Länge. ☎ 0157/32474327

**Suche Gitterboxpaletten** und **H1-Plastikpaletten** günstig, oder geschenkt. ☎ 0170/4770024

**Suche Motorsense ZENOAH Typ GZ25N**, gut erhalten. ☎ 09231/71162

### Schmuck/Uhren

**Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €\***  
 Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502 anzeigen@oberpfalzmedien.de**  
\*Preis versteht sich inkl. MwSt. Nur gültig für Privatkunden

### Sport/Freizeit/Hobby

**Kettler Cross-Trainer CTR3** wenig benutzt, voll funktionsfähig, 50,00 € gegen Abholung in Eitzelwang OT, ☎ 0173/187 87 47

### Tickets



**Bilder sagen mehr als Worte! Ein Bild für nur 10,50 €\***  
 Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:  
**anzeigen@oberpfalzmedien.de**  
\*Preis versteht sich inkl. MwSt. Nur gültig für Privatkunden

### Verkäufe

**Hallo Liebhaber und Sammler, verk. hochwertige, wunderschöne und handgefertigte Krippe aus Südtirol**, L: 1,40 m, B: 0,70 m, H: 0,70 m, mit 17 handgeschnitzten Figuren bis 20 cm Höhe, ein echtes Unikat, VB 2.500,- €. ☎ 0151/11165437

**Minolta X-700 mit Ausrüstung**, alte Truhe/Schreibmaschine/Telefon, Töpfe, Regulator, Standuhr, Teller- Kaffeekannen u.a. Rosent.-Hutschenr. Kleidung, Sikku-Autos, Stoffe uvm. ☎ 09621/61133

**Haushaltsauflösung: Schlafzimmer,** Esszimmer, Wohnzimmer und div. andere Möbel, Geschirr, Tischwäsche, Lampen, Fernseher, etc. Preis VB ☎ 09605/922970

**Achtung - Achtung! Verk. Modelle Deutsche Wehrmacht 1:16 Standmodelle**, bemalt, Panzer I, Panzer III, Sturmgesch. 3, Pakwagen (Halbkette) m. 5 Figuren. Pr. VB ☎ 0151/17638819

**Paintballmarkierer Marke: DYE DSR+** mit umfangreichem Zubehör, z. B. 10.000 Kugeln, neuwertig, da wenig (4x) benutzt, NP: 2190,- € für 1.350 € abzugeben. ☎ 0172/4635324

**Revolver, Cal. 38 Spezial, silberfarb., m. Gürtelholster u. 135 Schuß, Browning Taschenpistole, Cal. 6,35, mit 180 Schuß, günstig, Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbserlaubnis.** ☎ 09621/25662

**Neuw. Bauknecht Gefrierschrank**, 3 J. alt, NP 600,-€ **VB 350,-€ Porzellanpuppen, gestrickte Gobelinbilder mit Rahmen, große CD Sammlung, Preis VB ☎ 09605/922970**

**wegen Umzug zu verkaufen** Carport, Gartenhaus, Vordach & Markise alles einwandfreier, hochwertiger Zustand. Infos unter: 0174-3387516

**Achtung Vereine: Verkaufsbude für Bratwürste, Gebäck** oder anderes zu verk. Anschauen in Rieden-Vilshoferstr. ☎ 0160/96893038

**Hollywoodschaukel** 3sitzer anthrazit inkl. Polster Euro 150,00 (NP 450,00), Selbstabholung. ☎ 09662/7027322

**Kühl-/Gefrierkombination Bosch**, 130,- €. **Waschmaschine Bosch**, 6 kg, 150,- €. ☎ 0174/8403023

**Tassimo Kapsel-Kaffeemaschine**, VB 80,- €, Freischwingliege, VB 100,- €, Rosenthal Geschirr, ☎ 09642/1290

**Orig. German Wings Flugzeugsitze**, 3er-Reihe, neuwertiger Zustand, VB 520,- €. ☎ 09621/673607

**PAX Secura RC2 Sicherheit Fenster** HF Herman Fenster-Türen ☎ 09659/932750,

**Klöppelspitzen** sowie Zwirn, Klöppel, Muster und Sonstiges abzugeben. ☎ 09671/2931

**Inventar aus Gastwirtschaft und Metzgerei + Flohmarktware zu verkaufen.** ☎ 0163 6280548

**Cramer Grillkoffer mit zwei Kochplatten**, 80 €. ☎ 09682/1409

**Alu-Leiter**, 2-teilig, mit je 16 Stufen, Preis VB. ☎ 0175/9207725

**5 Kupferbleche**, a 2 m lang u. 35 cm breit, zu verkaufen. ☎ 09642/1598

**Echtes Baugerüst**, 20 m x 1 m breit, VB € 650,- ☎ 0160/98278131

### Verloren/Gefunden

**Schlüsselbund, mit kleinen roten Anhänger**, mit ca. 15 Schlüsseln verloren, Finderlohn! Wichtig! ☎ 0177/3759267

**Silb. Panzerarmband** am 20.6. in Weiden verloren. Finderlohn, ☎ 0151/1738 3673

## BEKANNTMACHUNGEN

### Dienstleistungen

**Biete Gartenarbeit rund um's Haus!**  
 Heckenschnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfll., Unkrautentf., Zaunarbeiten, Steinreinigung u.v.m.  
**☎ 0175/ 40 71 71 9**

### Handwerker

**Bauunternehmen, Meisterbetrieb**, übernimmt Neubau-, Umbau-, Renovierungs-, Maler-, Fliesenleger- u. Bodenbelagsarbeiten, auch kleine Aufträge, sehr preisgünstig. ☎ 0151/57004087

**ALLROUNDER** sucht neue Herausforderung, AM/Sulzb. ☎ 0160/97773050

## Holzbrett

**9,90 €**  
**8,90 € mit VorteilsCard**

Ideal zum „Braoudzeit machn“: unser Holzbrett mit Gravur „Mei Braoud Mei Graichads Mei Bredl“, 13 mm stark und 230 mm im Durchmesser, aus echtem Buchenholz.

Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:  
**Oberpfalz Medien GmbH**  
 Weigelstr. 16, 92637 Weiden  
**Amberger Zeitung** | Mühlgasse 2, 92224 Amberg

Weitere tolle Artikel finden Sie unter: [onetz-shop.de](http://onetz-shop.de)

## HAUSTIERE

### Haustiere

**Jack Russell Welpen**, weiblich, geimpft und entwurmt. Kann jederzeit besichtigt werden. ☎ 01711534049

**Hundewelpen Golden Retriever/Berner Sennenhund** Nur noch RÜDEN verfügbar. Wunderschöne verspielte gesunde Welpen abzugeben. Besichtigung jederzeit möglich. 0160/98291938. Entwurmt geimpft gechipt!!

**Katzen**. 1 Jahr alt, kastriert, in gute Hände abzugeben. ☎ 0151/54041979

**Verspielte Welpen** Biewer Yorkshire bei Abgabe mehrfach entwurmt, geimpft, gechipt mit EU Impfpass sowie Gesundheitszeugnis und Erstausrüstungsset in gute Hände zu verkaufen. ☎ 015110256023



**Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!**

**Europäische Kurzhaar Kitten suchen Zuhause** Vier kleine, süße Katzen suchen ein neues Zuhause. Bei Interesse melden Sie sich bei ☎ 09635/921130.

**Ältere Dame sucht ält. französische Bulldogge, evtl. Mops o. ä.**, bitte melden unter: ☎ 0961/43154

## Sommerspass

mit Ihrer Heimatzeitung

Jetzt **6 Wochen Ihre Heimatzeitung** im Premiumabo (gedruckt und digital) lesen und mit der VorteilsCard **attraktive Gutscheine** für regionale Freizeiteinrichtungen nutzen.

**All-inclusive-Paket:**  
 6-Wochen-Premiumabo inkl. VorteilsCard **nur 37,50 €**

QR-Code scannen oder bequem online bestellen unter [onetz.de/spass-abo](http://onetz.de/spass-abo)

Telefon **0961 / 85 - 501**

Verlagsgarantie: Die Zustellung des Aktionsabos endet automatisch! Das Angebot gilt für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Die Angebote gelten nicht für bestehende Abos. Grundlage für die Bestellung sind die AGB, die auf [www.onetz.de](http://www.onetz.de) oder in einer unserer Geschäftsstellen einzusehen sind.

# AN MARIÄ HIMMELFAHRT EINKAUFEN

In Franken haben die Geschäfte für Sie geöffnet!  
Bummeln – shoppen – einkaufen

## Bayreuth – Lebensfreude neu entdecken

**Die Wagnerstadt ist immer einen Besuch wert. Egal ob beim Shoppen, Dinieren oder Wellnesen, in Bayreuth kann man die komplette Bandbreite genießen.**

**Bayreuth.** „Wenn wir Freude am Leben haben, kommen die Glücksmomente von selber.“ (Ernst Ferstl)

So wahr diese Aussage auch ist, so kann man dem Ganzen auch einen kleinen Anstoß geben und sich endlich mal wieder etwas Gutes tun.

Egal, ob man sich bei einem Shoppingtrip in der Bayreuther Innenstadt neu während des Sommer-Sales einkleidet, einen unbeschwerten Partyabend mit den besten Freunden verbringt, sich mit der Familie einen Restaurantbesuch gönnt oder bei einem Wellnessstag mit den Liebsten die Seele baumeln lässt – Glücksmomente sind hier garantiert! EinzelhändlerInnen in der Innenstadt und dem Rotmaincenter mit über 80 Läden eröffnen vielfältige Shoppingangebote, bei denen man für jeden Anlass fündig wird. Was bietet sich da mehr an, als an einem so schönen Sommertag sich die liebste Shoppingbegleitung zu schnappen und sich etwas Gutes zu tun.

Hungrig vom Einkaufen oder eine Stärkung gefällig? Ob gut-

bürgerlich oder ausgefallen, traditionell fränkisch oder vegan – Bayreuths Innenstadt bietet ein großes Spektrum an Genusssorten für jeden Geschmack. Sich typischerweise ein leckeres Paar Bayreuther Bratwürste gönnen, in einem der vielen Cafés eine kurze Shoppingpause einlegen oder die warmen Tage im Jahr am Canale Grande mit einer Kugel Eis genießen – diese Pläne lassen sich jetzt besser denn je umsetzen.

Das Leben in der Stadt genießen, durch Bayreuths Gassen oder den Hofgarten spazieren und es sich bei einem Shopping- oder Wellnessstag richtig gutgehen zu lassen: Die Optionen in der Bayreuther Innenstadt lassen keinen Wunsch offen. Wer sich mehr nach Kultur sehnt, hat mit einem Kinobesuch, einem Zwischenstopp in einem der vielen Bayreuther Museen oder einem Theaterabend ein vielfältiges Angebot an neuen Erlebnissen und Eindrücken. Die bunten Angebote, bestehend aus Shopping, Feiern, Genießen und Erleben, machen jeden Besuch in der Bayreuther Innenstadt zu einem echten Highlight!

## Auf Drahtesel durch die Stadt

Mit dem Fahrrad viele Sehenswürdigkeiten erkunden

**Bayreuth.** In einer Welt voller Ausflugsziele, die ihre ganz eigenen Geschichten erzählen, muss sich Bayreuth längst nicht mehr verstecken. Historische Prachtbauten, beeindruckende Events, exzellente Gastronomie und großartige Shoppingmöglichkeiten machen einen Trip nach Bayreuth zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Halb so viel Anstrengung, aber doppelt so viel Spaß. Besucher können die Kulturstadt Bayreuth bequem mit dem E-Bike entdecken. Auf den vielen, gut ausgeschilderten Radwegen in und um Bayreuth durchstreifen sie die UNESCO-Welterbestadt und entdecken Orte, die sie ohne Rad bestimmt nicht gesehen hätten. Beispiele gefällig? Da wären etwa das Markgräfliche Opernhaus, das Museum

im Redoutenhaus, das Richard-Wagner-Festspielhaus, das Neue Schloss mit Hofgarten, der Tierpark Röhrensee und in der Verlängerung der Ökologisch-Botanische-Garten sowie die Parkanlage der Eremitage – um nur einige der möglichen Ziele einer Radtour zu nennen.

Gäste können sich für nur 35 Euro pro Tag (plus 150 Euro Kautions) ein modernes Kalkhoff-E-Bikes leihen und Bayreuth sowie die Umgebung auf gesunde, umweltfreundliche und genussreiche Art erkunden.

Empfehlenswert ist, die Räder im Voraus an der Tourist-Information, entweder telefonisch unter 0921/885 88, oder per E-Mail (info@bayreuth-tourismus.de), zu reservieren.

### TIPP: DER „MAINRADWEG“

Auf dem knapp 600 Kilometer langen „MainRadweg“ gibt es von den Quellen bis zur Mündung nicht nur einmalige Naturschönheiten, sondern auch eine vielfältige

Städtelandschaft zu entdecken. Gemütliche Biergärten, traditionelle Weinstuben und hervorragende Restaurants laden zum kulinarischen Genuss ein.



Lecker Eis oder Cocktail: In Bayreuth mach der Sommer Spaß.

Bild: Stadt Bayreuth

**GEBHART**  
MÖBEL

**Mariä Himmelfahrt geöffnet**  
in Weidenberg am 15. August 2025, von 10.00 bis 18.00 Uhr

### HAUSEIGENE POLSTEREI

NEUBEZIEHEN, AUFPOLSTERN, REPARATUREN

#### POLSTERECK „CLEO“

Bezug: Sonderstoff  
Stellfläche: 273cm x 219cm  
Füße: Metall Schwarz  
Preis: statt 2699€  
Abholpreis: **1889€**  
(\*Lieferung nach Absprache möglich)

#### Erleben Sie außerdem unsere innovatives Liegediagnosesystem!

In Kombination mit einer professionellen Beratung finden Sie sicher Ihr Traumbett bei uns.

Mo Nach Terminvereinbarung / Privatshopping  
Di - Fr 10.00 - 18.00 Uhr  
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Winter-Ring 4, 95466 Weidenberg

☎ 09278 8575

www.polstermoebel-gebhart.de

📱 moebel\_gebhart

Regional | Familiär | Lokal | Traditionell | Meisterbetrieb | Verwurzelt

WIR GESTALTEN WOHNTRÄUME.

## Auto & Motor

### Mercedes



**Verkaufe Mercedes-Benz E 220**  
Bj. 3/2013, 170 PS, Automatik, Diesel, 181.000 km, unfallfrei, Scheckheft-gepflegt, schwarzmetall, € 15.900 VB Handy 0171 3213951

**B 200**, Bj. 08, TÜV 11/26, 8fach alubereift, 136 PS, 190 TKM, AHK, VB 3.800,- €, verk. ☎ 0151/56914167 od. ☎ 09231/4755

### Opel



**Opel Corsa E 1,2, 4 Zyl.**, 51 kW/70 PS, Bj. 4/2016, 77.000 km, 5trg., TÜV neu, weiß, scheckheftgepl., VB 6.900,- € ☎ 0177/5430557

**Opel Agila**, Bj. 2001, 127.000 km, TÜV neu, zu verk. ☎ 09643/916580

### Porsche



**Porsche 911 (997)**, Carrera 4S Cabrio, Automatik, EZ 11/10, TÜV neu, 53 tkm, 3,8 Liter, 283 kW (385 PS), Klappenauspuff, Carreraweiß, Sitze Vollleder Cocoa + Klavierlackschwarz, Verdeck braun, LM-Felgen, 19 Zoll, 911 Turborad, Sommerfahrzeug, von Privat zu verk., VB 79.500,- €, ☎ 0179/5971137 oder ☎ 09431/999610

### Toyota



**Aygo**, EZ 08/2017, TÜV 02/2027, 69 PS, Benzin, 50 TKM, ABS, Klima, LMF, WR/ So., ZV, FB, Radio, 5 trg., weiß, VB 7.800,- €, ☎ 0151/14395148

### Günstige Gebrauchte



Inserieren Sie in unserer Rubrik „Günstige Gebrauchte“ und verkaufen Sie hier Ihren Gebrauchtwagen.  
**Gleich schalten unter:**  
www.onetz.de/anzeigen  
anzeigen@oberpfalzmedien.de  
Tel.: 0961 85 - 502

### Bereifung

### Reifen Allgemein

**LKW-Reifen**, Gr. 315/80R/22,5, m. Felgen, neu/neuertig. ☎ 0170/6073859

### Anhänger

**Hänger, 750 kg**, 1,40 H, MT Plane u. Resopalusbau, TÜV neu, sehr guter Zust., VB 550,- € ☎ 09642/3700

### Autokaufgesuche

**Autoverwertung Wollenzhofen GmbH** kauft Autos zum Ausschleppen und Schrottfahrzeuge.  
**Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere! Sofortige Barzahlung.**  
Günstige Gebrauchteile zu verkaufen.  
Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

**Kaufe Schrottautos!**  
Firma, Tel. 0171/4522135

### Wohnmobile/Caravan

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
☎ 03944-36160, www.wm-aw.de

### Motorräder

**Motorrad-Gottesdienst am Fahrenberg b. Waldthurn** am So., 10.08., um 10.30 Uhr mit musikalischer Gestaltung, anschl. Frührschoppen.  
**MF-Moonrider**

### Mofas/Mopeds/Roller

**Kymco New Downtown, 125 ccm**; verk. meinen scheckheftgepflegten u. neuw. Roller mit ABS u. 1.800 km, Farbe schwarz, EZ 06/2023, TÜV neu bis 06/2027, für VB 3.900,- €. ☎ 0170/7796060

**Honda - Leichtkraftroller SRX 50 - 90**, bordeauxrot, ca. 50 ccm, 6 kW, V max. 80 km/h, ca. 13.500 km, unfallfrei, Windschutzschirm und Koffer, zu verkaufen, VB 900,- €. ☎ 09232/881177

### Räder/Bikes

**Kalkhoff Herrenfahrrad + NSU Damenfahrrad**, jeweils 3 Gänge, gut erhalten. Preis nach Vereinbarung. ☎ 09651/877

### E-Bikes



**E-Bike Raleigh Impulse R**, Orig. 26" Umbau auf 24", tiefer Einstieg, ideal f. Senioren od. kleinere Personen, Shimano 8-Gang, Impulse Mittelmotor (36V/540 Wh), inkl. Lenktasche u. Korb, gut erh., VB 500 €, ☎ 09624/2479 ab 19 Uhr

**SIMPLON Touren City-E-Bike**, Trapez-Alurahmen, schwarz, geräuschloser Motor, 612 Akku, generalüberholt, s. gt. Zust., m. Front- u. Hecktasche, VB 1.149 €. ☎ 0151/10753119

### Zweiradkaufgesuche



**Suche altes Rennrad** bis 400,- €, gerne italienisch, auch reparaturbedürftig, junger Sammler ☎ 0172/6945501

## Wurde Ihnen im Straßenverkehr geholfen?

Jetzt können Sie Ihren „Kavalier der Straße“ online übers Internet melden.

[www.kavalier-der-strasse.de](http://www.kavalier-der-strasse.de)



**Kavalier der Straße** Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tageszeitungen im Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

[www.kavalier-der-strasse.de](http://www.kavalier-der-strasse.de)

## LANDWIRTSCHAFT

### Landmaschinen

**Mengele Ladewagen 16.**, sofort einsatzbereit zu verk. ☎ 0151/20001807

**Verkaufe Traktor Erdschaufel neuwertig**, ☎ 0170 6073859

**Zweischariger Niemeyer Vollandpflug**, Körperform NU8 mit Vorschäler, gut erhalten zu verkaufen – Preis 550,00 Euro ☎ 015150715507

**Tandem-Kipper 7 to., 2 Achs-Kipper 5,7 to. zu verkaufen**, ☎ 09234 6321

**Unkrautspritze**, mit Anbaubock, 650 l, ideal f. Frontanbau, **Alter Leiterwagen**, ca. 100 Jahre alt, **Triolet Düngestreuerschüssel**, mit Aufbau, 600 l, je 60,-. ☎ 0151/56354623

### Immobilien

**Suche Acker und Grünland zu pachten** im Raum Bad Neualbenreuth und Umgebung, Zuschr. Nr. W48729A an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

### Tiermarkt



**Bulle/Ochse Brownie** Wir haben einen sehr schönen Fleckvieh Bullen mit früherer Gelbvieh/Einkreuzung zu verkaufen. Ruhiger Charakter und ist sehr umgänglich. Er ist am 20.09.21 geboren Vater ist VENDT 10/190037 TA (Fleckvieh) Bullen in der weiteren Linie sind 2014 ENDO und 2008 HUMBOLD Kontakt: +49 1516 2468762

**Suche kinderliebes Pony**, ab 1,35 m. ☎ 0151/56860056

### Landw. An- und Verkauf

**Verkaufe Wintergerste**, ca. 5 Tonnen, ☎ 0175/7941350

oberpfalzmedien



## Sie möchten Ihre Pferdebox vermieten?

Geben Sie Ihre **Pferdesport-Anzeige** unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“ auf.

Oberpfalz Medien GmbH  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



## Medizin

## ANZEIGE

# Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Spezieller Wirkstoff bekämpft alle Formen

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer über 60 Jahren leiden unter dieser Erkrankung.<sup>1</sup> Sie entsteht durch den schrittweisen Abbau des Gelenkknorpels, der normalerweise als stoßdämpfende Schicht zwischen den Knochen wirkt und so Reibung verhindert. Schäden am Knorpel führen zu Schmerzen, anfangs möglicherweise nur bei Bewegung, später jedoch auch im Ruhezustand.

### Formen und Arten von Arthrose

Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen, so dass es sehr viele unterschiedliche Formen der Arthrose gibt. Die am stärksten beanspruchten Gelenke sind jedoch am häufigsten betroffen. Mit mehr als dem dreifachen Körpergewicht werden beispielsweise die Kniegelenke beim Treppensteigen belastet.

### Knierarthrose

Zunächst fällt es schwer, das Knie ganz durchzudrücken. Knack- und Reibegeräusche werden hörbar. Treppensteigen verursacht Schmerzen, die sich unter Belastung langsam steigern, aber auch plötzlich einschießen können. Im fortgeschrittenen Stadium treten



Millionen Betroffene leiden an einer Form von Arthrose.

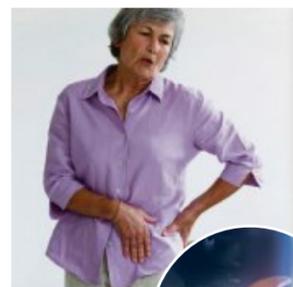
schließlich starke Schmerzen beim Gehen auf.

### Hüftarthrose

Erste Anzeichen sind eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in der Leiste und im Gesäß. Mit fortschreitender Erkrankung beginnen die Betroffenen zu hinken, um das schmerzende Gelenk zu entlasten. Die Schmerzen machen einfache Handlungen wie das Binden von Schuhen zu einer Herausforderung.

### Arthrose in Hand- und Fingergelenken

Arthrose in den Fingern befällt in der Regel die beiden Endgelenke der



Bei der Hüftarthrose spüren viele Betroffene einen Anlaufschmerz.

Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Diese Arthrosen treten typischerweise bei Frauen in den Wechseljahren auf. Die Hand-

arthrose ist eine weitere Form von Arthrose, die sich auf die Gelenke der Hand auswirkt. So können selbst einfachste Handgriffe zu einer echten Herausforderung werden.

### Schulterarthrose

Die Symptome der Schulterarthrose entwickeln sich schleichend. Typisch sind zunächst unspezifische Schulterschmerzen, vor allem bei Belastung der Schulter. Zunehmend stellen sich allerdings auch Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit des Gelenks ein. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Bewegungseinschränkung bei Dreh- und Überkopfbewegungen.

### Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Trotz der enormen Belastung gibt es Hoffnung für Betroffene, denn Forscher fanden heraus, dass der natürliche Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann! Dieser findet auch in anderen Therapiegebieten Anwendung und hat sich unabhängig davon auch in der Krebstherapie als erfolgreich erwiesen. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>2</sup> Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>3</sup> Somit wird der Knorpel geschützt. In Deutschland ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)  
[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

## Stark gegen den Schmerz! Sanft zum Körper!



**RubaXX Arthro**

<sup>1</sup>Deutsche Arthrose-Hilfe: e.V. <https://www.arthrose.de/arthrose/haeufigkeit> (Stand 2023) • <sup>2</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>3</sup>Levastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ö. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing