AUSGABE 02/2026
ISSN 2943-5307
8. JAHRGANG
3,90 EUR

#oberpfälzerin

www.oberpfaelzerin-magazin.de



KRIEGSREPORTERIN
SOPHIA MAIER

DARK ACADEMIA
Elegante Atmosphäre für dein Zuhause

IN DEN BANN GEZOGEN
Drei Frauen auf der dunklen Seite

GEHEIMNISVOLLE ORTE
Der mystische Norden Europas

ACCESSOIRES NEU GESCHNÜRT
Schals, Gürtel und Co.

FESSELND

GEHEIMNISVOLL. SPANNEND. TIEFGRÜNDIG.

Ein Produkt von
oberpfalz medien

02
9 772943 530005

oberpfalz medien

analog.
digital.



überall.

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

www.oberpfaelzerin-magazin.de



Fesselnd.

Manche Geschichten lassen uns nicht los. Sie sind fesselnd, weil sie Fragen aufwerfen, uns in unbekannte Welten entführen oder einen Blick auf Seiten des Lebens ermöglichen, die wir sonst lieber ausblenden. Das Geheimnisvolle zieht uns an, das Spannende hält uns fest und das Tiefgründige lässt uns weiterdenken. Denn manchmal wollen wir einfach wissen, was hinter den Dingen steckt – und warum uns bestimmte Geschichten so sehr berühren.

In dieser Ausgabe der #oberpfälzerin widmen wir uns genau diesen Facetten. Wir tauchen ein in düstere Geschichten, beschäftigen uns mit menschlichen Abgründen und blicken auf die Momente, die ein Leben und die Sicht auf die Welt prägen.

Im Mittelpunkt steht unsere Coverstory mit der Kriegsreporterin Sophia Maier. Sie berichtet aus Krisengebieten, begegnet Menschen in Extremsituationen und macht sichtbar, was oft verborgen bleibt. Auch unsere Frauenstrecke dreht sich um das Dunkle und Unbekannte: Eine Krimiautorin, eine bildende Künstlerin und eine True-Crime-Podcasterin erzählen, was sie an menschlichen Abgründen, düsteren Bildwelten und Verbrechen so fasziniert.

Doch das Fesselnde begegnet uns nicht nur in Krimis oder den großen Geschichten dieser Welt. Es zeigt sich auch in unserem Alltag: in Gedanken, die kreisen, in dem Wunsch, es allen recht zu machen, oder in Erlebnissen, die Spuren hinterlassen. Wir sprechen mit einer Heilpraktikerin für Psychotherapie über Traumatherapie und die Regulation unseres Nervensystems, beschäftigen uns mit People Pleasing und zeigen Wege, Stress abzubauen und Schlafmangel entgegenzuwirken. Dazu entführen wir euch an mystische Orte, entdecken mit Dark Academia einen Wohntrend voller geheimnisvoller Eleganz und zeigen auf unseren Modeseiten, wie Gürtel und Schals unsere Outfits auf besondere Weise zusammenhalten.

Das gesamte Team der #oberpfälzerin wünscht dir spannende Einblicke, überraschende Perspektiven und Geschichten, die noch ein bisschen nachwirken. Schön, dass wir uns gefunden haben!

P.S.: Keine Ausgabe mehr verpassen: #oberpfälzerin gibt´s auch im Abo.

Herzlichst, Ivana Zang

meet the team

© Artful – stock.adobe.com

#inhalt

#menschen

8 **SOPHIA MAIER**
Eine Reise in Kriegs- und Krisengebiete

14 **IN DEN BANN GEZOGEN**
Drei Frauen auf der dunklen Seite

16 **SONJA SILBERHORN**
Autorin mit Tiefgang und Abgründen

18 **ELENA HELFRECHT**
Fotografin von Surrealem und Unheimlichem

20 **STEFANIE KRAUS**
Heimatverbundene True-Crime-Podcasterin

22 **„CRIME DAHEIM“**
Der Fall Klaus-Peter Beer aus Amberg

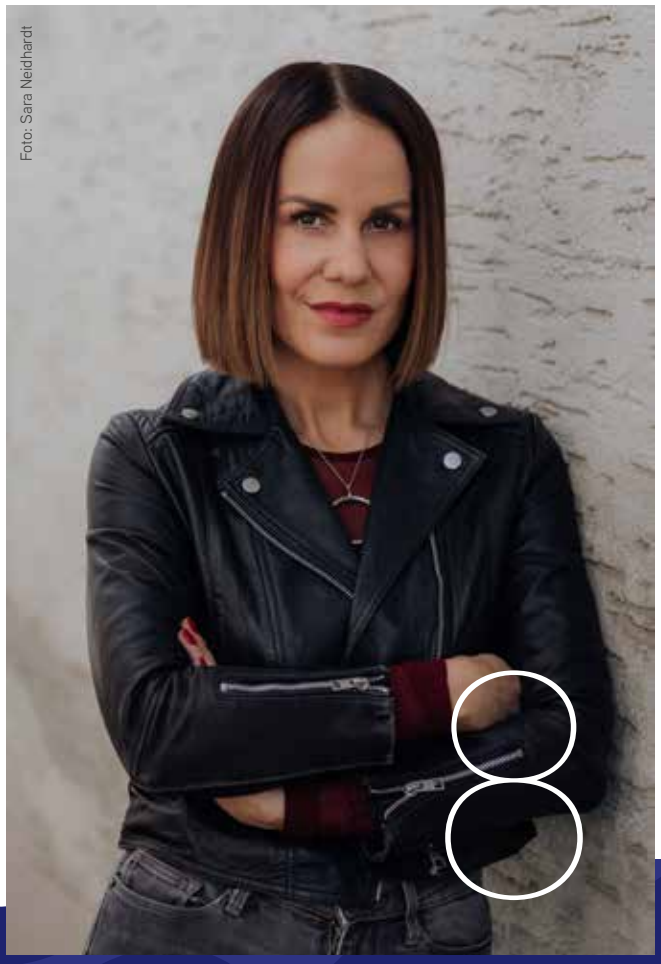


Foto: Sara Neidhardt



Foto: Elena Helfrecht

#vitalität & beauty

26 **GOOD VIBES ONLY?**
Wir sagen dem Stress den Kampf an

30 **DIE UNSICHTBAREN BEAUTY-KILLER**
So holst du dir deinen Glow zurück

LIKE US ON SOCIALS

oberpfaelzerin_magazin

Als moderner Verlag setzen wir KI verantwortungsvoll ein.

© ssstocker – stock.adobe.com



© Eva – stock.adobe.com

#leben

36 **8 FRAGEN ZUR TRAUMATHERAPIE**
Heilpraktikerin für Psychotherapie Tanja Schweda

38 **DIE CHEFIN VON HEUTE**
Was macht eine gute Chefin aus?

40 **PEOPLE PLEASING**
Wenn „Nein"-Sagen schwerfällt

42 **FRAUEN UND FINANZEN**
Wir werfen einen Blick darauf

40



Schal: Marc O'Polo | Foto: Sara Neidhardt



Foto: Isabell N. Wedin / Rebel Walls

#lifestyle

46 **DER NORDEN EUROPAS**
Hier warten mystische Orte und Legenden

50 **FESSELNDE MODE-PIECES**
Accessoires für deinen Herbst und Winter

56 **CRIME-TIPPS AUS DER REDAKTION**
Bücher, Podcasts, Serien und Co.

58 **THEME-SOULFOOD**
Snacks für deinen Filmabend

60 **DARK ACADEMIA**
Der Einrichtungsstil für eine edle Atmosphäre

70 **REGIONALE GESCHENKETIPPS**
Zum Verschenken und Auspacken

74 **KOLUMNE**
Gänsehaut gefällig?

60

MEDIEN-BERATUNG & VERKAUF

PIA SCHIFFNER
0961/85-355
pia.schiffner@oberpfalzmedien.de

MELANIE KIND
0961/85-290
melanie.kind@oberpfalzmedien.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden

GESAMTVERANTWORTUNG ANZEIGEN / REDAKTION / DESIGN
Ivana Zang

REDAKTION
Lea-Mareen Kuhnle
Max Friedl
Lea Zirkelbach
Evi Wagner
Isabell-Katrin Diehl

GESTALTUNG
Ramona Hanisch
Laura Wiesgickl-Urban
Isabell-Katrin Diehl

TITELBILD
Sara Neidhardt

DRUCKEREI
Gebr. Geiselberger GmbH
Druck und Verlag, Altötting

INFOS UND ANREGUNGEN
oberpfaelzerin@oberpfalzmedien.de

ISSN 2943-5307

oberpfälzerin



Sichern Sie sich die neue Ausgabe.



- Limitiert
- Versandkostenfrei
- Erscheinung: 2 x jährlich
- Einzelheftpreis: nur 3,90 €



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