



Rezept der Woche
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer
füllt Radicchio-Blätter mit
Hähnchenfleisch und Banane.

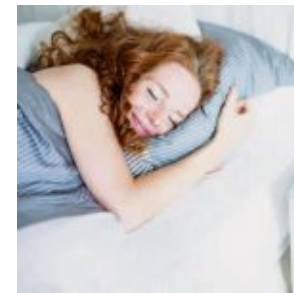
► Seite 3

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Rezept zum Glück
Genug Schlaf ist alles andere als
Zeitverschwendung. Denn wer
erholt ist, ist auch glücklich.

► Seite 4



AUSGABE SÜD

Woche 2 | 9. Januar 2026

Vögel füttern

Eine Expertin des Bundes Naturschutz hat Tipps für die Fütterung von Vögeln im Winter.

► Seite 2

Symbolbild: cagala – stock.adobe.com



Christbäume in Amberg richtig entsorgen

Amberg. Die Stadt Amberg informiert darüber, dass Bürgerinnen und Bürger vollständig abgeschmückte Christbäume über die ganzjährig bereitstehenden Grüngutcontainer im Stadtgebiet entsorgen können. Eine Ab-
la-

ge oder Sammlung der Christbäume am Dultplatz sei nicht mehr vorgesehen und nicht zulässig. Die Stadt Amberg bittet darum, ausschließlich Grüngut in die dafür vorgesehenen Container zu geben. Das Ablagern

anderer Abfälle stelle eine Ordnungswidrigkeit dar und werde entsprechend geahndet.

Sollte es vorkommen, dass ein Container voll ist, können Bürgerinnen und Bürger das der städtischen Abfallbera-

tung unter Telefon 09621/10-1248 melden. Außerdem können ausgediente Christbäume ebenso auf den Wertstoffhöfen Gailoh und Industriegebiet (IG) Nord zu den jeweiligen Öffnungszeiten entsorgt werden.

Alleinerziehenden-Treffen

Amberg. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe der Alleinerziehenden findet am Sonntag, 11. Januar, ab 10.30 Uhr in der Albert-Schweitzer-

Schule in Amberg statt. Die Kinder werden während des Treffens betreut. Anmeldung und Informationen bei Birgit Wittmann: 017684163364.

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

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

FENSELAU BAUTENSCHUTZ

Inh. Jan P. Fenselau • Zum Weinberg 9 • 92272 Freudenberg
Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de

Ihr Elektro- und Photovoltaik-Partner vor Ort

EPP Kutzner
Elektro & Photovoltaik Partner

Gewerbepark 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

Wegen Abteilungs-Umbau:

TEPPICH RÄUMUNGS-VERKAUF

AUF ALLE
LAGERNDEN
TEPPICHE

30% RABATT!

Nur
solange
der Vorrat
reicht!

Ohne
Wenn &
Aber!

**ALLE GRÖSSEN
ALLE TEPPICHE
ALLES REDUZIERT**

- DESIGNER-TEPPICHE
- NEPAL-TEPPICHE
- ORIENT-TEPPICHE
- HANDTUFT-TEPPICHE

inter
living

Frauendorfer
Möbel und Küchen

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Tel. 0 96 21/47 80
info@frauendorfer.de

Für Sie geöffnet:
Mo.-Mi. 9.30-18.30 Uhr

Do.+Fr. 9.30-19.00 Uhr
Sa. 9.30-17.00 Uhr



Vögel füttern im Winter – was dabei beachtet werden sollte

Viele Menschen wollen jetzt in der kalten Jahreszeit den Vögeln wieder helfen, indem sie sie füttern. Doch wie sinnvoll ist das – und was gibt es dabei zu beachten? Beate May vom Bund Naturschutz erklärt, was Vögeln wirklich hilft.

Von Evi Wagner

Sulzbach-Rosenberg. Auch wenn die Winter mit viel Schnee und sehr kalten Temperaturen immer seltener werden, wollen viele Menschen in dieser Jahreszeit Vögeln helfen. Im Einzelhandel werden deswegen Unmengen an Vogelfutter angeboten, mehr als 20 Millionen Euro geben Vogelfreunde jährlich dafür aus. Doch die Fütterung im Winter hilft nur den Vogelarten, denen es sowieso schon vergleichsweise gut geht. „Über 90 Prozent der heimischen Brutvogelarten, vor allem die seltenen und bedrohten Arten, kommen gar nicht ans Futterhäuschen“, erklärt Beate May, Vorsitzende des Bundes Naturschutz Kreisgruppe Amberg-Sulzbach. „Während häufige Arten wie Meisen und Amseln am Futterhäuschen wie im Paradies leben, haben Vogelarten, denen es besonders schlecht geht, kaum etwas davon.“

Im Gegenteil: Die Winterfütterung verschafft häufigen und an den Menschen angepassten Arten nur einen weiteren Konkurrenzvorteil. Denn durch die Fütterung überleben auch schwache und kranke Vögel den Winter. „Und so steht dann im nächsten Frühjahr ein noch härterer Konkurrenzkampf um Nahrung und Brutplätze an“, so Beate May. „Vögel, die Winterfutter nicht annehmen oder nicht hier überwintern, geraten also weiter ins Hintertreffen. Der winterliche Nahrungsengpass ist außerdem meist gar nicht das Problem, daran sind die Vögel angepasst, sondern der Verlust an geeigneten Le-



Futterhäuschen im Garten bieten eine gute Gelegenheit, Vögel aus der Nähe zu beobachten

Symbolbild: InPixKommunikation – stock.adobe.com



Auf keinen Fall Meisenknödel in Plastiknetzen verwenden, denn diese sind eine Gefahr für die Vögel. Symbolbild: Ingo Bartussek – stock.adobe.com



Bedrohte Vogelarten wie zum Beispiel die Graumammer kommen nicht zu einer Futterstelle im Garten. Symbolbild: Bund Naturschutz/Marcus Bosch

HINTERGRUND

Die ideale Vogelfutterstelle

- etwa zwei bis drei Meter Abstand zu Büschen oder Mauern, damit Katzen nicht heranspringen können
- eine Hecke in der Nähe, damit sich die Vögel bei Gefahr in Sicherheit bringen können
- das Futter muss trocken gehalten und vor Wetter geschützt bleiben
- die Futterstelle sollte nicht direkt an einem Fenster sein, um Kollisionen zu vermeiden
- das Futter sollte in Futtersilos oder Röhrenspendern angeboten werden, damit es nicht durch Kot verunreinigt wird



Bild: Beate May/exb

„Während häufige Arten wie Meisen und Amseln am Futterhäuschen wie im Paradies leben, haben Vogelarten, denen es besonders schlecht geht, kaum etwas davon.“

Beate May, Vorsitzende des Bundes Naturschutz Kreisgruppe Amberg-Sulzbach

Naturerlebnisse zu erfahren“, so Beate May. „Eine Untersuchung der katholischen Universität Eichstätt zum Beispiel zeigt, dass Vogelbeobachtungen glücklich machen. Deshalb ist gegen ein sachgemäßes Füttern im Winter nichts einzuwenden. Wichtig ist aber, dass die Futterstellen im Garten sauber gehalten werden. Verschmutztes Futter muss man regelmäßig entsorgen. Frisches Wasser sollte das ganze Jahr über angeboten werden.“

Ebenfalls sehr wichtig: die Wahl des richtigen Vogelfutters. „Den Bund Naturschutz erreichen in den letzten Tagen viele Meldungen zu minderwertigen Meisenknödeln. Bei Billigvogelfutter aus dem Discounter oder dem Baumarkt leidet oft die Qualität. Sehr günstige Meisenknödel enthalten meist Abfallfette, Backbrösel und andere unverdaulich Füllstoffe.“ Wer also in seinem Garten viele Vögel beobachten will, sollte auf eine gute Futterqualität setzen. Dabei gilt: Je vielfältiger das Futterangebot ist, desto mehr Vogelarten finden etwas Passendes. Als Vogelfutter geeignet sind Sonnenblumenkerne, Hanf, Hirse, Getreidekörner, Fettkleie-Gemische, Haferflocken, Obst, Rosinen, Futterringe und Futterknödel, Kokosnusshälften mit Rinderfett oder Rindertalgstücke.

„Wichtig ist auch, nur Futter zu verwenden, das garantiert frei von Ambrosia-Samen ist. Diese allergieauslösende Pflanze wird über Vogelfutter verbreitet. Außerdem sollten keine Meisenknödel in Plastiknetzen verwendet werden, denn sie sind eine Gefahr für die Vögel. Diese können sich verfangen und dabei Flügel oder die Krallen verletzen. Außerdem enden diese Netze oft als Plastikmüll in der Umwelt. Generell gilt: Der Kauf von regionalen und biologisch angebauten Lebensmitteln hilft am besten, den Lebensraum für viele verschiedene Vogelarten zu erhalten. Das ist sinnvoller, als übermäßig Winterfutter zu erwerben.“

bensräumen.“ Wer also wirklich etwas für Vögel tun will, sollte ihnen etwas Lebensraum zurückgeben.

Ihr Appell an alle Gartenbesitzer: „Es fängt schon damit an, im Herbst Stauden, Gras oder Disteln im Garten stehen zu lassen. Denn darin überwintern viele Insekten-

larven – ein Leckerbissen für viele Vögel. Die Samen der stehengelassenen Stauden dienen Körnerfressern wie Finken als Nahrung. Auch abgefallenes Laub sollte man im Garten liegen lassen – entweder flächig, wo es eben hinfällt, oder gesammelt, zum Beispiel auf Bee-

ten oder unter Hecken.“ Weitere Maßnahmen: einen Komposthaufen anlegen, denn auch hier finden Vögel ein reichhaltiges Nahrungsangebot. Auf Insektenvernichtungsmittel verzichten, denn Insekten sind die Hauptnahrung vieler Vogelarten. Und einen naturnahen

Garten anlegen. Echter Vogelschutz ist also der Erhalt von Strukturlandschaften und der Schutz natürlicher Lebensräume. Doch ganz verkehrt ist die Vogelfütterung trotzdem nicht. „Futterstellen bieten eine gute Gelegenheit, Vögel aus der Nähe zu beobachten und spannende

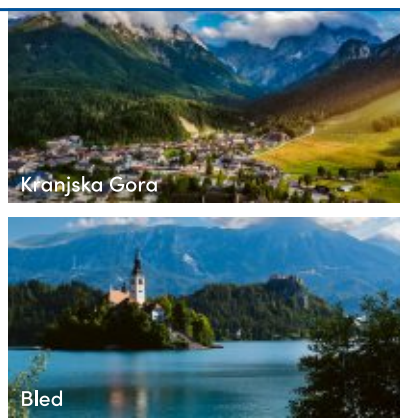


Traumhaftes Slowenien – Radtour durch das grüne Herz Europas

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Radreise durch den Norden Sloweniens: Von der alpinen Bergwelt des Nationalparks Triglav bis zu den smaragdgrünen Seen von Bohinj und Bled.

Ihre Inklusivleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus mit schonendem Fahrrad- und Gepäcktransport ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne Hotel Spik
- Begleitete Radtouren laut Reiseprogramm u.a. nach Pokljuka im Nationalpark Triglav, zum Bohinj-See, zum Gletschersee von Bled uvm.
- M-TOURS Reisebegleitung



Ihr Reisetermin
14.09. – 19.09.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 1.099 €

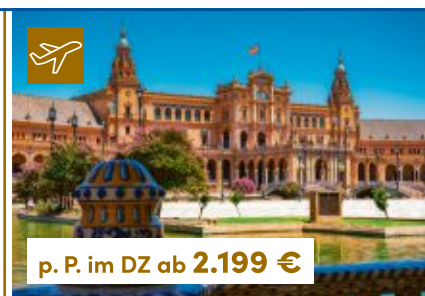
Buchbar bis 27.07.2026 | 10,- €



Flusskreuzfahrt auf dem Douro
03.08. – 12.08.2026

Ihre Reisehighlights

- Flug nach Porto & zurück
- ausführliches Vorprogramm in Porto Mit Übernachtung und Altstadtführung
- 7 Ü/ all inclusive an Bord des luxuriösen Boutique Schiffs MS PORTO MIRANTE
- inkludierte Ausflüge: Castelo Rodrigo, Phinao, Lamego & Regua uvm.



Stolzes Andalusien
14.04. – 21.04.2026

Ihre Reisehighlights

- Flug ab München nach Málaga und zurück
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension in ausgewählten Hotels in Granada, Sevilla & Costa del Sol
- 1 Tapas Mittagessen
- Olivensprobe & Picknick, Schinkenverkostung, Besuch Sherry Bodega uvm.

Buchbar bis 06.02.2026

Leserreisen
oberpfalz
medien

Infos und Buchung: **0961 – 85 298** (Mo. bis Fr. 8 – 17 Uhr)
www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☞ Vorteilscard-Rabatt ☞ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Umomos/shutterstock.com, © Niels Vos/shutterstock.com, © DaLiu/shutterstock.com, © Scylla AG, © Georgios Tichlis/Shutterstock.com

M-TOURS
ERLEBNISREISEN



Gefüllte Radicchio-Blätter

OWZ-Küchenchef Michael Schiffer füllt die Salatblätter mit einer Mischung aus Hähnchenbrustfilet und Bananen. Dazu gibt es eine Soße mit Senf und Ahornsirup.

Zubereitung: Den Radicchio putzen, die Blätter einzeln ablösen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter eines Radicchios kurz in kochendes Salzwasser tauchen und je drei bis vier Blätter übereinander auf eine Arbeitsfläche legen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, fein



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



Bild: Michael Schiffer

würfeln und in eine Schüssel geben. Das zerriebene Brot mit den Eiern zum Fleisch geben, gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Cayenne-pfeffer, Curry und Ingwer abschmecken. Die Bananen in Stücke schneiden, je 1 Stück

Banane mit etwas Hähnchenmasse auf die Radicchioblätter legen und diese zusammenlegen. Die Radicchio-Stücke zu Kugeln formen, zuerst in etwas verquirltem Ei wenden und anschließend panieren.

Das Butterschmalz erhitzen und die Radicchio-Kugeln darin goldgelb backen.

Die Bratensoße mit dem Senf und dem Ahornsirup in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Mit Curry, Ingwer, Cayennepfeffer so-

wie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Radicchio-Blätter dekorativ anrichten, die Radicchio-Kugeln darauf geben, mit der Soße überziehen. Ausgarnieren und servieren. (dt)

ZUTATEN

Gefüllte Radicchio

Rezept für vier Personen.

- 2 Köpfe Radicchio-Salat
- 400 Gramm Hähnchenbrustfilet
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel Curry
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- 2 Bananen
- Saft von 1 Zitrone
- 2 bis 3 Eier
- 1 bis 1½ Tassen Panierbrot
- Butterschmalz zum Ausbacken

■ **Für die Soße:**

- › ¼ Liter gebundene Bratensoße
- › 2 bis 3 Esslöffel mittelscharfer Senf
- › 2 bis 3 Esslöffel Ahornsirup

 Mehr Rezepte gibt es auf :
www.onet.de/essen-genießen

GET MOVIN'

NIX WIE HIN:

SALE

BIS ZU -50%*

VIELE ARTIKEL
IM SALE,
WIE ZUM
BEISPIEL:

HIKINGSCHUH
STOREN GTX

SALOMON

Herren

Damen

STATT* 139.99

69.99

50% SPAREN

Synthetik/Textil Obermaterial • GORE-TEX® Membran • Contagrip®-Außensohle • Damen: 36–41 • Herren: 41–47 • 3453116, 3450880

SKISCHUH
RC4 110/95 BOA

Damen

Herren

STATT* 549.99

269.99

51% SPAREN

BOA Fit System, VACUUM Fit System • leichte VACUUM Fit-Schale • Grip Walk Sohle • maximaler Komfort • 3515172, 3491920

CARVING SKI
THE CURV POWER TPR

Carbon Tech • 3489403

Bindung
RS 10 PR
Radius
ca. 15 m bei Länge 160 cm
Längen
150, 155, 160, 165, 170, 175 cm

STATT* 499.99

299.99

40% SPAREN

Gültig im Hervis Store 92224 Amberg, An den Franzosenäckern 2 und auf www.hervis.de. Solange der Vorrat reicht, längstens bis Sonntag, 15.02.2026. *Die Ersparnis bezieht sich auf den Stattpreis. Stattpreis = unser Verkaufspreis vor der erstmaligen Reduktion. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Glücklich im Schlaf

Wälzen Sie sich nachts auch unruhig im Bett, schlafen Sie dauernd schlecht oder zu wenig? Dann sollten Sie dringend etwas ändern. Denn guter Schlaf ist schließlich nicht nur wichtig für unseren Körper, sondern auch für unser Gemüt.

„Ich bin so knallvergnügt erwacht, ich klatsche meine Hüften. Das Wasser lockt, die Seife lacht, es düstet mich nach Lüften.“ Das Gedicht „Morgenwonne“ von Joachim Ringelnatz lässt vermuten, wie sehr sein Verfasser das Aufstehen nach einer erholsamen Nacht genossen hat. Doch leider ist vielen von uns dieses Vergnügen nicht oder nur selten vergönnt. Rund 80 Prozent aller Deutschen leiden laut einer wissenschaftlichen Studie an Schlafstörungen.

Gehören Sie auch zu denen, die morgens nicht aus den Federn kommen, sich gerädert und den ganzen Tag müde fühlen? Schlafen Sie schlecht oder einfach zu wenig? Dann wird es höchste Zeit, das zu ändern. Denn



Schlafen ist alles andere als Zeitverschwendung.

Symbolbild: Diana Drubig – stock.adobe.com

nicht nur unser Körper profitiert von ausreichend Schlaf, sondern auch unsere Psyche. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort: „Kein größerer Segen als der Schlaf, er hält uns gesund und macht uns glücklich.“

Hören Sie also auf damit, sich einzureden, dass ein paar Stunden Schlaf schon genügen. Wissenschaftliche Tests ergaben: Schlafen wir zehn Nächte am Stück nur etwa sechs Stunden, entsprechen unser Leistungs- und Reaktionsvermögen einem Zustand, als hätten wir rund ein Promille Alkohol im Blut. Seien Sie ehrlich: Wollen Sie tatsächlich Ihr Leben leicht benebelt, gereizt und neben der Spur verbringen? Bestimmt nicht.

Machen Sie also Schluss mit der Dauermüdigkeit und tun so nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihr Gemüt. Schlaf ist nämlich alles andere als

Zeitverschwendung. „Schlafen kann ich auch noch, wenn ich tot bin“, sagen Sie jetzt vielleicht.

Sicher ist aber: Wenn Sie nicht schlafen, haben Sie auch keine Freude mehr am Leben. Und glücklich werden Sie so sicherlich nicht. Von einer Morgenwonne á la Ringelnatz können Sie dann nur träumen.

Tatsächlich ist Stress oft der Grund, warum wir uns nachts unruhig in den Laken wälzen. Auch wenn es zunächst schwer erscheint, diesen Stress zu reduzieren, können schon kleine Veränderungen wahre Wunder wirken. Der erste Schritt: eine klare Grenze zwischen Arbeit und Privatleben ziehen.

Schalten Sie nach Feierabend bewusst in den Entspannungsmodus. Tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht, entspannen Sie mit Yoga oder Pilates, machen Sie einen Abendspaziergang

oder nehmen Sie ein duftendes Schaumbad.

Rituale helfen, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten. Natürlich spielt auch genügend Bewegung und die richtige Ernährung eine Rolle. Alkohol und Zigaretten sollten Sie ebenfalls vermeiden, wenn Sie am nächsten Morgen ausgeruht aufwachen wollen. Und verbannen Sie ebenfalls Fernseher, Smartphone und Tablet aus dem Schlafzimmer. Diese Geräte stören nur die Nachtruhe.

Und wer wünscht sich schließlich nicht, den Tag mit so einer Morgenwonne zu beginnen wie Ringelnatz: „Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Nasenflügelbeben ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.“ (ewa)

Mehr Rezepte zum Glück auf: 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).

Kontakt: redowz@oberpfalzmedien.de

KURZ GEMELDET

Schlager und Chanson im Seidel-Saal

Sulzbach-Rosenberg. (dt) Peter Wittmann und die Ballhausboys geben am Samstag, 7. Februar, um 20 Uhr ein Konzert in der Historischen Druckerei Seidel. Diese „Boysgroup“ widmet sich einerseits mit Liebe und Leidenschaft dem klassischen Chanson jeglicher Couleur, geschrieben von bösen Buben wie Bert Brecht, Kurt Weill, Friedrich Holländer,

Georg Kreisler oder Jaques Brel, andererseits machen sie selbst vor dem Schlager nicht halt, den sie selbstverständlich immer ernsthaft interpretieren – mal rhythmisch südamerikanisch-heiß, mal unterkühlt gejazzt, durchaus tanzbar, auch zu zweit. Serviert wird den Gästen dieses musikalische Gourmetmenü von Sänger und Conférencier Peter Wittmann, wie immer seriös und völlig harmlos. Die Besetzung: Peter Wittmann (Gesang), Horst Plössner (Piano), Markus Fritsch

(Kontrabass), Thomas Stock (Schlagzeug), Oliver Hien (Violine, Bratsche) und Markus König (Saxofon, Klarinette)

Karten gibt es im Vorverkauf auf www.nt-ticket.de, unter der Tickethotline 0961/85-550 oder 09621/306-230 sowie in allen Geschäftsstellen von Oberpfalz-Medien und den NT-Ticket-Vorverkaufsstellen.

Kammermusik mit Eliot-Streichquartett

Sulzbach-Rosenberg. Das renommierte Eliot-Streichquartett, das das Oberpfälzer Publikum schon zweimal begeistert, kommt am Mittwoch, 21. Januar, um 19.30 Uhr mit einem faszinierenden Programm in den Konzertsaal der Staatlichen Berufsschule in Sulzbach-Rosenberg. Die vier vielfach ausgezeichneten Künstler spielen Franz Schuberts Quartett G-Dur D 887, Josef Haydns Quartett C-Dur op. 54/2 und Dmitri Schostakowitschs Streichquartett Nr.

9 Es-Dur op. 117. Die Königsdisziplin der Kammermusik wird damit aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Das 2014 in Frankfurt am Main gegründete Eliot-Quartett hat sich als eines der führenden Ensembles der internationalen Streichquartettszene etabliert. Einen lange gehegten Traum erfüllte sich das Eliot-Quartett in der Spielzeit 2024/25 anlässlich des 50. Todestages von Dmitri Schostakowitsch: Das international besetzte Ensemble – die Mitglieder stammen aus Russland, Kanada und Deutschland – führte im Rahmen seines Konzertzyklus „DSCH & beyond“ alle Streichquartette des großen russischen Komponisten auf. Einlass und Abendkasse sind ab 18.45 Uhr.

Karten gibt es im Vorverkauf auf www.nt-ticket.de, unter der Tickethotline 0961/85-550 oder 09621/306-230 sowie in allen Geschäftsstellen von Oberpfalz-Medien und den NT-Ticket-Vorverkaufsstellen.



Peter Wittmann und die Ballhausboys geben am Samstag, 7. Februar, um 20 Uhr ein Konzert in der Historischen Druckerei Seidel. Bild: Peter Wittmann/exb

OWZ-STERNSTUNDEN

10. bis 16. Januar 2026

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

Es scheint etwas zu geben, das Sie auf die lange Bank schieben. Doch Aufschub ist keine Dauerlösung. Haken Sie die Angelegenheit ab.

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

Wenn das Warten auf die große Liebe zur Geduldsprobe wird, sollten Singles dieses Thema vorläufig ad acta legen und stattdessen das Leben genießen.

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

Legen Sie Ihrem Einfallsreichtum keine Fesseln an. Nur eines ist wichtig: die Reifezeit. Nicht jedes Problem lässt sich im Handumdrehen bewältigen.

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

Ein Stimmungshoch kündigt sich an. Es wird sich auch privat positiv auswirken, wenn Ihr Gemütszustand in Hochform ist.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Die Sterne verheißen keine Höhenflüge, dafür sind aber auch mittlere Katastrophen ausgeklammert. Hindernisse regen zum Umdenken an.

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

Wehren Sie sich, wenn andere sich in Ihre Angelegenheiten einmischen wollen. Schließlich wissen Sie selbst am besten, wie es um Ihre Gefühle steht.

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

Erwarten Sie derzeit keine Wunder. Beruflich muss vieles erkämpft werden. Auf dem Gefühlsbarometer sieht es dagegen heiter aus.

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

Erhoffen Sie sich von dem Versprechen eines Mitmenschen nicht zu viel. Wenn Ihnen etwas wichtig ist, dann sollten Sie es selbst erledigen.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Sie sind aufgrund Ihres differenzierten Denkvermögens zu besonders überraschenden Leistungen fähig, die Ihnen Anerkennung bringen werden.

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

Ihr Organisationstalent ist gefragt. Das Gelingen einer Zusammenkunft wird durch Ihre Mitwirkung gewährleistet.

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

Eine gewisse Unsicherheit wird bei Ihnen Nervosität hervorrufen. Prüfen Sie vorerst besonders sorgsam, was Sie zu tun gedenken.

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

Der momentane Trend ist stabil bis steigend. Legen Sie einen Ruhetag ein. Eine Sache geht Ihnen bestens von der Hand. Keine überspannten Ansprüche!

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110
Feuerwehr	112
Notarzt/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf	089/19240
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923
	0941/9440 (Uni)
Telefonseelsorge	
Nordoberpfalz	0800/1110111
Kinder-/Jugendtelefon	
	0800/5458668
Donum Vitae	0800/0066737
Weißer Ring	0800/343434

Notruf für Eltern	0800/1110550
Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Frauenhaus Burglengenfeld	09471/7131
Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Frauenhaus Amberg	09621/487272
Kartensperr-Notruf	116116
ADAC-Pannenhilfe	
Festnetz:	0180/2222222
Handy:	222222
ACE (Autoclub Europa)	
Pannenhilfe	0711/530343536

OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:
Telefon: 0961/85-480
Fax: 0961/85-555-323
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

OWZ-Verteilung:
Telefon: 0961/85-501
Anzeigen-Service:
Telefon: 0961/85-502
09621/306-130

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Die Ausgabe OWZ Nord und OWZ Süd erscheint mit einer aktuellen Gesamtauflage von 154.982 Exemplaren.

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

Zentrale Redaktionsleitung:
Kai Gohlke (verantw.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

Anzeigenpreise: lt. Preisliste Nr. 61, 1. Januar 2026

Anzeigenannahme:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telephonisch 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 Verlages, 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 Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

**ANKAUF/
VERKAUF**

Bekleidung



Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!
Bildpreis nur 11,00 €*!
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
Fi/Ki 42 €/rm, HH 61 €/rm frei Haus,
ggf. Entfernungszuschlag,
ab 1 LKW = ca. 40 Ster.
Forstservice Joksch GmbH
91275 Auerbach, ☎ 0170 3557147

Einrichtung/Haushalt

Sofa mit elektrischer Kippfunktion,
L-Form, Alcantara, braun, 2,05 m x 2,65 m,
inklusive Hocker mit Staufach, 1,30 m x 0,65 m, Selbstabholung, 290 €, zu verkaufen. ☎ 0152/22771188

Kaufgesuche

Suche Mikrocar, Tischkutter, Fleischwolf, Schwingsiebroder, Rau-Kombi-Gege-
rät. ☎ 0173 893 61 52

Suche Ölofen, gebraucht, bis 5 Jahre. ☎ 09627/344

**Suche von Hutschenreuther o. Rosen-
thal Porzellan/Zinn.** ☎ 0177/2721821

Su. Lederhosen, Charivari, Kropfketten,
Silberbesteck, Zinn. ☎ 0178/5351818

Musikinstrumente

Hohner Student IVN Akkordeon, inkl.
Koffer, 60 bässig, günstig zu verkaufen.
☎ 09659 240

Sport/Freizeit/Hobby

Halbautomat Büchse Heckler & Koch,
inkl. Zielfernr., **Pistole 9mm Walther,**
Abgabe nur an Erwerbsberechtigte,
Preis VB. ☎ 0173/8734004

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

Tickets



**Bilder sagen mehr als Worte!
Ein Bild für nur 11,00 €*!**
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

Da.- + Herren- Winterjacken u.- Mäntel
neuw. (Gr.42/44 + 50/52),sonst. Bekl.
sehr preisg., Winterfellfußsack für Kin-
der / Sportwagen neuw., Kinder - u. Ba-
bykleid, sowie Bettwäsche f. Wiege bzw.
Kinderbett, Holzschlitten, Rosenthal
Porzellan (Classic Rose), Kaffee / Ei-
service 12 tl., sowie Vasen usw. Bleikris-
tallgläser u. Zinn, VB. ☎ 0179/3260838

Damen-Fahrrad, Vortexx, 3-Gang-
Schaltung, 26", € 30,-, **Motorsense**
(Freischneider), Lux, €, 30,-. Bilder per
Whats-App mögl. ☎ 0162/9294459

Miele Milchzentrifuge, Handbetrieb,
betriebsbereit, **Singer Nähmaschine,**
Eisengestellt, versenkbar, betriebsbe-
reit. ☎ 09628/639

Alte Nähmaschine Gritzner ohne Motor
60.- € VB, Weihnachtsteller ø 20 cm von
Royal Tettau Atelier zu verkaufen.
☎ 0961/26901

Verkaufe Schneefräße, guter Zustand;
Verkaufe Haustürevordach incl. ein
Seitenteil, ☎ 01515/59144409

**BEKANNT-
MACHUNGEN**

Bekanntmachungen

medjugorje
Monatliche Botschaft
vom 25.12.2025

Liebe Kinder! Auch heute, da
Gott mir erlaubt hat den kleinen
Jesus, den König des Friedens, in
meinen Armen zu euch zu tragen,
möge Er euch mit der Glut der
Liebe und des Friedens erfüllen,
damit jedes Herz Seinem Herzen
ähnlich werde. Seid in dieser Zeit
der Gnade kühne und mutige
Verteidiger der Liebe eures
Gottes, damit Er euch in dieser
Gnadenzeit Seinen Frieden
schenke. Danke, dass ihr meinem
Ruf gefolgt seid!
(Mit kirchlicher Erlaubnis)
Info: www.medjugorje.de
Tel. 07302/4081

Handwerker

Bauunternehmen, Meisterbetrieb, über-
nimmt Neubau-, Umbau-, Renovie-
rungs-, Maler-, Fliesenleger- u. Boden-
belagsarbeiten, auch kleine Aufträge,
sehr preisgünstig. ☎ 0151/57004087

HAUSTIERE

Haustiere

Border Collies, sehr schöne freundliche,
starke, reinrassige Welpen, entwurmt
und geimpft, zu verk. ☎ 0157/82951667

**WERDEN SIE
MEERES
BEWAHRER
MIT IHREM NACHLASS.**

Wir informieren Sie gerne.
Telefon: 030.311 777-729
wwf.de/testamente

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
Schranzenplatz 7
Ferd.-Winkler-Haus / schräg beim Theater
Telefon: 0 96 21 / 78 27 76 6

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

Hobby- und Kunsthandwerker aufgepasst!

Sie haben eine kreative Ader und basteln gerne? In Ihrer Werkstatt entsteht Kunstvolles, Schönes, Nützliches? Vielleicht greifen Sie auch gerne zur Stricknadel, doch die Enkel haben schon alle warme Pullover?

Schöne Dinge sollten nicht im Keller verstauben. Andere freuen sich darüber! Machen Sie mit einer Privatanzeige in unserer neuen Rubrik

„Hobby- und Kunsthandwerk“
auf Ihr Angebot aufmerksam.

Auch Veranstalter von Hobbykünst-
lermärkten sind mit einem Inserat in
dieser Rubrik an der richtigen Stelle.

**Wir freuen uns auf
Ihren Anruf!**

**5 Zeilen für nur
19,05 €* (inkl. MwSt.)**

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

* für private Gelegenheitsanzeigen

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

Einige Präparate helfen nicht, andere können Nebenwirkungen haben, doch nicht jedes ist schlecht

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem



die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger

Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-

synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert

den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

Baldriparan®

¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich, Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84. Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffener nachempfundene BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wohnen & Leben



2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Zeit für einen Tapetenwechsel?

Schalten Sie eine Anzeige in der Tageszeitung und lassen Sie Lebens(t)räume wahr werden! Jetzt unter den Rubriken „Immobilienkauf“ oder „Mietgesuche“ inserieren!

Oberpfalz Medien GmbH

Telefon 0961/85-502

E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Einfamilienhaus, sehr guter Zustand, ca. 160 qm, 2 Etagen, großer Garten, teilmöbliert o. Ablöse mit Aussicht über den Horizont in Neuenkirchen, bei Weiden zu vermieten. Preis verhandelbar. ☎ 0171/4447655

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Reihenhaus ins Ens Dorf, Bj. 1995, 165 m² Wfl., 5 Zimmer, 3 WC, 2 Bäder, Garage, Preis 339.000,- €, von privat zu verkaufen. ☎ 0171/6512779

Immobilienverkauf
Grundstücke

Naturnahes Baugrundstück (Nähe Marienhilfberg), ca. 700 m², f. EFH oder MFH, kein Bebauungsplan, sehr gute Verkehrsanbindung, Grundstück am Ende einer Stichstraße, sowie Nähe Landschaftsschutzgebiet. Preis auf Anfrage. ☎ 0151/26371904 (keine unterdrückte Nummer)

Immobilienverkauf
Immobilienankauf

Suche Grundstück in Eslarn. Suche in Eslarn bzw. im Umkreis Wiese, Feld oder Waldstück für Privatgebrauch, zum Kauf. ☎ 0151 670 144 50

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Haus mit Garten gesucht: Suche für meine Familie ein Haus mit Garten und Platz für zwei Kinderzimmer und Büro. Wir leben gerne in einer ruhigen, naturnahen Umgebung im Umkreis von Erbendorf oder dem Rauen Kulm. ☎ 0171/8765653

Suchen Haus z. Kauf Altstadt W/N
Familie su. solides Haus z. Kauf max. kl. Renovierungsarb. in Altstadt W/N, ☎ 0151/70020475

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Geschäftsführer sucht MFH im Raum AM/AS zur privaten Altersvorsorge. Gerne auch sanierungsbedürftig. Sie erreichen mich unter 0173 384 55 22

Immobilienkauf
Grundstücke

Suche Grundstück zum Kauf im Raum Winklarn und weiterer Umgebung, bevorzugt am Ortsrand. ☎ 0174-8083002

Vermietungen
Vermietungen

Schwandorf: 85 m², 1. Stock, 530,- € + 180,- € NK, zentrumsnah, für ältere Personen, ab sofort zu vermieten. ☎ 09438/591 ab 19 Uhr

Vermietungen

1-2-Familien-Häuser

Ält. EFH in Wernberg, Öl-ZH, gr. Garten, Garage, . KM 980,- € + NK. Zuschr. Nr. W49157Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen

2-Zi.-Wohnungen

Kemnath: 2 Zi.-Whg., ca. 53 m², neu renoviert, neue EBK, neuer Laminatboden, Bad, gr. Balkon, Keller, 1.OG, KM 500,- € + 3 MM Kauti-on. Zuschr. Nr. W49156Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

WEN-West: 2-Zi.-Wohnung, 60 m², 1. OG, Küche m. EBK, Bad, Abstellraum, ab 1.4.26 verfügbar. 300,- € KM + NK, 500,- € Kauti-on. Besichtigung nach Absprache: ☎ 0157/53623220

WEN-OST: Sehr schöne Wohnung, 70 m², an 1-2 Personen, ab Febr. 2026 zu verm., gehob. Ausst., 1. OG, Balkon, Carport, NR, keine Haustiere, KM 600€. Whatsapp an: 0170-7583885.

AM: 2-Zi.-Whg., 50 m², Küchenzeile, Abstellraum, 2. OG, Süd-Balkon, ab sofort zu vermieten. Näheres unter ☎ 01522/9491225

Immenreuth Zentrum, 2-Zi.-Wohnung, 46 m², € 500,- inkl. NK + Heizung. ☎ 0043-664 / 49 29 430

Vermietungen

3-Zi.-Wohnungen

Über den Dächern von Weiden ---- 3-Zi-Whg. mit Balkon und Aufzug. Gepflegte und helle 75m² Wohnung im 5. Stock, Abstellraum, Kellerabteil ab 1.März oder früher zu vermieten! WARM 900,- Euro. ☎ 0176-55163962

Über den Dächern von Weiden ---- 3-Zi-Whg. mit Balkon und Aufzug. Gepflegte und helle 75m² Wohnung im 5. Stock, Abstellraum, Kellerabteil ab 1.März oder früher zu vermieten! WARM 900,- Euro. ☎ 0176-55163962

Vermietungen

Garagen/Stellplätze

Immenreuth Zentrum, Garage, € 55,-. ☎ 0043-664 / 49 29 430

Mietgesuche

Mietgesuche

Arzt su. 2 bis 3-Zi.-Whg. in Weiden, zentrumsnah (wenn möglich Nähe Sintzelstr.), Haustiere erwünscht (Hund/Katze), ab sofort. ☎ 0152/56341091

Mietgesuche

1-2-Familien-Häuser

Suche Haus in Moosbach/VOH od. bis zu 30 km Umkreis zu mieten (evtl. Leibreute). ☎ 0171/7677041 oder noredin@t-online.de

Suche Haus in Moosbach/VOH od. bis zu 30 km Umkreis zu mieten (evtl. Leibreute). ☎ 0171/7677041 oder noredin@t-online.de

PARTNER & FREIZEIT



Freundschaften

Wunschzettel wohl noch unterwegs? Da steht mit Freundin oder Freund neue Ideen umsetzen, viel reden und zusammen lachen. Willst Du es mit mir weiblich, 65 Jahre, Ü100, spontan und quirlig versuchen? Bitte Deinen aktuellen Wunschzettel zum ersten Treffen mitbringen. Jetzt aber los, Kontaktaufnahme unter Zuschr. Nr. W49160Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er sucht Sie

Unverwundlicher Romantiker su. Partnerin, um die Schönheit des Lebens gemeinsam zu erleben, am Sommermorgen im See zu baden und an einsamen Winternächten einen Rotwein zu genießen. Ich bin 63 J., 180 cm und naturverbunden. Ich wünsche mir eine Beziehung mit viel Zärtlichkeit und sinnlicher Nähe, in der Erotik sich begegnet. ☎ 0170/4419361

Sport- und Hobbypartner

Lust auf Walzer, Cha-cha-cha, Rumba? Tanzfreudige Sie su. ebensollen ihn (+/- 60, gepfl., NR, Raum Amberg, mit Niveau) für Bälle in Amberg. Zuschr. (bitte mit Tel.-Nr.) Nr. AZ49162A an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

Affäre

Ich männlich, 57 J. suche eine Affäre von Kopf bis Fuss zum verwöhnen. 100 % Diskretion, würde mich freuen von dir zu hören. ☎ 01522/4228039

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

Regenschirm

21,90 €

19,90 € mit Vorteils card

Mit unserem Knirps „Sauweda“ kommen Sie trocken durch jedes Oberpfälzer Wetter. „Windproof“, mit leichtgängigem Handöffner und farblich passender Hülle.

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

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



Das große Immobilienangebot der Region!

oberpfalz medien

Sparkassen Immobilien GMBH
VERMITTLUNGS

Sparkasse Oberpfalz Nord
Immobilienteam

Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

ImmoCenter | FinanzCenter GmbH

Schloßgraben 8
92224 Amberg
Telefon 09621 78772 44
Telefax 09621 78772 49
E-Mail info@immo-center.de
Web www.immo-center.de
Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD

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

CITYIMMOBILIEN GMBH

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

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



**Gleich anrufen und abonnieren:
Leser-Service 0961/85-501**



+



=

**Der perfekte
Start
in den Tag!**

Oberpfalz Medien GmbH
E-Mail: leserservice@oberpfalzmedien.de



Stellenangebote

Wir suchen Maurer, Bauhandwerker (m/w/d)
Infos unter:
www.heindl-kamin.de

Büroassistenz Architekturbüro in Weiden sucht zuverlässige Bürokräft für Rechnungsprüfung und Büromanagement in Teilzeit. Tel. 0961 / 4705483-0.

Stellengesuche

Biete in Amberg und Umgebung Einkaufshilfe und Arztbegleitung, zuverlässige Unterstützung in Alltag mit flexiblen Zeiten. ☎ 0171/3497515

Suche Job als Altagsbegleiterin. Sehr gerne möchte ich eine helfende Hand für Menschen sein. Teil- oder Vollzeit im Raum WEN. ☎ 09438/203737

Rentner mit Führerschein sucht geringfügige Tätigkeit, z.B. Fahr- oder Botendienste. ☎ 0157/37873193

Private Stellenangebote

Familie mit Kind su. 1-2 x wöchentl. Hilfe im Haushalt in Amberg. Zuschr. Nr. AZ49208A an Amberger Ztg., Mühl-gasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Haushaltshilfe in WEN/Hammerweg f. 1-Pers.-Haushalt wegen Krankheit vorübergehend std.weise bei freier Zeiteinteilung ges. ☎ 0179/5085908

Haushaltshilfe im Umland VOH f. 2-Pers.-Haushalt mit Hund und Katze ges., freie Zeiteinteilung, auf Minijob-Basis. ☎ 0176/12883321, 18-20 Uhr

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

Wir helfen gerne in Edelsfeld und im Umkr. von 20 Km. Kaufen ein, betreuen, begleiten, übernehmen Schriftverkehr, Fahrdienste und leichte Hausarbeiten etc. Abrechnung über Pflegekasse wäre möglich, da ehrenamtlich registriert. Bitte melden unter ☎ 0151/68104289.

we are one



JR RÄDLINGER

Werde Teil der JR Erfolgsgeschichte in der nördl. Oberpfalz und Umgebung!

Egal, ob du gerade deinen Abschluss gemacht hast oder bereits Berufserfahrung mitbringst – unsere Unternehmensgruppe bietet dir viele verschiedene Einstiegs-möglichkeiten.

Neugierig geworden?
Bewirb dich bei JR und starte jetzt deine Karriere!

Rädlinger Straßen- und Tiefbau GmbH
Stegenwaldhauser Straße 3 | 95152 Selbitz
Tel. +49 9971 4003-6045
www.raedlinger.com

Helden der Nacht gesucht!

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



**oberpfalz
logistik**

WIR SUCHEN DICH!



Firmengruppe Rubenbauer

Zur langfristigen Verstärkung unseres Teams suchen wir:

- Bau-Elektriker (m/w/d)
- Polier (m/w/d)
- Baggerfahrer (m/w/d)
- KFZ-Mechaniker (m/w/d)

Haben wir dein Interesse geweckt?



Rubenbauer GmbH Schwandorfer Straße 4a 92245 Kümmersbruck
E-Mail: info@rubenbauer-task.de Tel.: 09621 250 950 www.firmengruppe-rubenbauer.de

www.onetz.de/jahrgangszeitung

**oberpfalz
medien**

STELLEN-SPEZIAL
Ausbildung & Weiterbildung

Sehr geehrte Kunden,

am **17. Januar 2026** erscheint das beliebte **Sonderthema „Ausbildung und Weiterbildung“** in unserer Tageszeitung.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Stellenanzeige in diesem Sonderthema zu platzieren und profitieren Sie von der hohen Auflage und der breiten Leserschaft unserer Tageszeitung.

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen als attraktiven Arbeitgeber, der in die Weiterbildung und Entwicklung seiner Mitarbeiter investiert.

Zudem ist eine zusätzliche Erscheinung in der OWZ am 23. Januar enthalten und die Anzeigen stehen für 30 Tage auf unserem regionalen Jobportal stellen.onetz.de.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick: Erscheinungstermin:
Sa., 17. Januar 2026 (Tageszeitung)
Fr., 23. Januar 2026 (OWZ)

Anzeigenschluss:
Do., 15. Januar 2026, 10 Uhr

Medium:
Gesamtausgabe Tageszeitung
+ OWZ (Wochenzeitung)
+ Online-Stellenportal (30 Tage)

Ansprechpartner:
Das Team der Stellen-Unit
stellen@oberpfalzmedien.de
Tel. 0961/85-330



Genossenschaftsbank eG München

Wir suchen VERSTÄRKUNG

Werde Teil unseres Teams als:

- Mitarbeiter der Revision / Kreditrevision (m/w/d)
- Mitarbeiter im Rechnungswesen / Controlling (m/w/d)
- Mitarbeiter im Vertrieb (m/w/d)

Mitarbeiterwohnung verfügbar

Unsere Stellenangebote finden Sie unter:
www.genobamuc.de/meine-bank/karriere/aktuelle-stellenangebote.html



Bewerbung an: kontakt@genobamuc.de
ODER
Genossenschaftsbank eG München
Personalabteilung
Bergsonstr. 184
81245 München

www.genobamuc.de · kontakt@genobamuc.de · ☎ 089 / 86 30 30

Auto & Motor

Ford



Fiesta Vignale 1,0 Eco Boost, 140 PS, EZ 3/2018, 137.751 km, 6-Gg.-Schaltgetr., Start-/Stopssystem, B&O, Navi, 8" Touchscreen, Leder, Sitz- u. Lenkradh., VB 9.800,- €. ☎ 0178/8379672

Seat



Seat Ibiza, Kubik 1198, KW/PS 51/70, Bj. 8/2012, Euro 5, 180.000 km, 5 Türen, Farbe rot, TÜV neu, Radio, ZV, Klima, Alufelgen, WR, Top-Zustand, 4.250,- €. ☎ 0171/8149623

Volkswagen



Golf VI, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, graumet., 160 TKM, Benziner, Euro 5, TÜV 12/26, Klima, Sitze Stoff/Leder, Parkkontr., eFH, eASP, ZV, Radio, KD u. Steuerkette neu, 8fach ber., 5.650,- €. ☎ 0171/8149623

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

Autokaufgesuche

Kaufe Schrottautos!
Firma, Tel. 0171/4522135

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH
kauft Autos zum Ausschachten und Schrottfahrzeuge.

Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere! Sofortige Barzahlung.

Günstige Gebrauchtteile zu verkaufen.
Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Wohnmobile/Caravan

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

Motorräder

Fränkische Firma kauft Motorräder & Mopeds neu & alt!
0911-5485000 / 0170-5485000

Suche Mofa, Moped, Motorrad, auch Teile, Zustand egal. ☎ 0160/99631807

E-Bikes



E-City-Bike 28" NCM Hamburg 28
Rahmen ALU, mech. Scheibenbr. Heckmotor 250W, 55Nm, 468Wh, sehr wenig gefahren techn. u. opt. top, VB 520 €. ☎ 09661/2655

Zweiradkaufgesuche

Suche altes Mofa/Moped zum Herichten. ☎ 09438/203737

Onetz

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Suche Westfalia Melkzeuge Stimpuls, Gitterroste mischwagen od. Futterverteilwagen, Kälberglus, Schlepper m. Frontzapfwelle ab 120 PS u. max. 5.000 Betriebsstd., Hoflader. ☎ 09642/2492

5 ha Ackerfläche im Raum Vilseck/Hahnbach zu verk., trocken u. eben, gut erschlossen, hohe Bewertungsz. WVZ/DWZ. Zuschr. Nr. W49154Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suche Landwirtschaftsflächen zum Kaufen oder Pachten im Umkreis von Speichersdorf, Vorbach, Prebitz. ☎ 0160/95300470

Immobilien

Suche im Großraum Kemnath/Stadt landwirtschaftl. Grund zu pachten. ☎ 0162/5978312



Vorteile nutzen, besser einkaufen!



Vorteils card

Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-501
leserservice@oberpfalzmedien.de



TICKETS

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



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

Der neue Tag

Weigelstraße 16 92637 Weiden

Telefon 0961/85-550

nt-kartenservice@oberpfalzmedien.de

Amberger Zeitung

Mühlgasse 2 92224 Amberg

Telefon 09621/306-230

az-kartenservice@oberpfalzmedien.de



LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Suche Westfalia Melkzeuge Stimpuls, Gitterroste mischwagen od. Futterverteilwagen, Kälberglus, Schlepper m. Frontzapfwelle ab 120 PS u. max. 5.000 Betriebsstd., Hoflader. ☎ 09642/2492

5 ha Ackerfläche im Raum Vilseck/Hahnbach zu verk., trocken u. eben, gut erschlossen, hohe Bewertungsz. WVZ/DWZ. Zuschr. Nr. W49154Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suche Landwirtschaftsflächen zum Kaufen oder Pachten im Umkreis von Speichersdorf, Vorbach, Prebitz. ☎ 0160/95300470

Immobilien

Suche im Großraum Kemnath/Stadt landwirtschaftl. Grund zu pachten. ☎ 0162/5978312



Vorteile nutzen, besser einkaufen!



Vorteils card

Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-501
leserservice@oberpfalzmedien.de



Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem ganz besonderen Geschenk.

Einer Glückwunschanzeige zum

Geburtstag!



Eine Auswahl an verschiedenen Anzeigenformaten und Motiven finden Sie in unseren Geschäftsstellen oder online unter onetz.de/anzeigenmuster-nette-rubrik

Oberpfalz Medien GmbH

Telefon 0961/85-502

E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



KURS ANGEBOT

ANMELDUNG:

Tickets erhältlich in unseren Geschäftsstellen Weiden und Amberg oder online unter www.onetz.de/tcm



STARKES IMMUNSYSTEM FÜR DIE GANZE FAMILIE

Kursinhalte:

- Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Warum in der TCM eine starke Mitte so wichtig ist
- Stärkung des Immunsystems nach TCM
- Praktische Tipps für Zuhause

Termin:

Donnerstag, 22. Januar 2026,
19.00 - 21.00 Uhr

Ort:

Kubus
Schulgasse 1, 92289 Ursensollen

Kursgebühr:

Für Abonnenten: 20,- €
Für Nichtabonnenten: 35,- €

Kursleiterin:

Marion Bauer | www.lebenskrafterwecken.de

Tel. für Rückfragen: 0961/85-550



Marion Bauer ist studierte Betriebswirtin und Gründerin von LEBENSKRAFT ERWECKEN. Als TCM-Ernährungs- und Lebensberaterin begleitet sie Menschen 1:1, hält Workshops und Vorträge (online/vor Ort) und unterstützt das betriebliche Gesundheitswesen von Unternehmen.

Marion Bauer
TCM-Coach

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.