



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

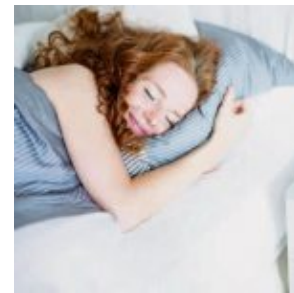
► Seite 3

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

► Seite 4



AUSGABE NORD

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



Informationen zur Patientenverfügung

Tirschenreuth. Im kostenlosen
Vortrag „Patientenverfügung
– was ist wichtig?“, einer Ko-
operationsveranstaltung der
Kliniken Nordoberpfalz AG
und der Volkshochschule des
Landkreises Tirschenreuth
erklärt Dr. Stephanie
Kuchlbauer, Chefarztin der
Klinik für Palliativmedizin in

Weiden, wie eine Patienten-
verfügung aus medizinischer
Sicht sinnvoll gestaltet wird.
Sie soll den Willen des Kran-
ken in schwierigen Situatio-
nen klar zum Ausdruck brin-
gen. Kuchlbauer erläutert am
Mittwoch, 14. Januar, um
18.30 Uhr im Landratsamt
Tirschenreuth (1. Stock), wel-

che Behandlungsmöglichkei-
ten wie künstliche Ernäh-
rung, Beatmung oder
Schmerztherapie in kriti-
schen Situationen zur Verfü-
gung stehen. Dabei sei es
wichtig, persönliche Ent-
scheidungen präzise formu-
lieren können. Interessierte
erhalten Einblicke, wie die

Patientenverfügung im Zu-
sammenspiel mit der ärztli-
chen Versorgung und der
rechtlichen Betreuung wirkt,
um sicherzustellen, dass me-
dizinischen Wünsche respek-
tiert werden. Anmeldung auf
www.vhs.kreis-tir.de, Telefon
09631/88-205 oder per E-Mail
an vhs@tirschenreuth.de.

ADAM
ZAUNBAU

**Zaun- & Toranlagen seit
über 40 Jahren!**

Weiden i.d. Opf. 0961/ 401 80 822
www.zaunbau-adam.de

**Rollo
Raab**
FENSTER · ROLLÄDEN · HAUSTÜREN
GARAGENTORE · MARKISEN · SONNENSCHUTZ

Gesteinerstr. 59 · 95692 Konnersreuth
☎ 09632 92310-0, 0171/8149547



www.rollo-raab.de

**Jubiläumstür
CONSTRUCTIVE**

Aktionszeitraum:
01.01.2026 – 31.03.2026

* Das Editionsmodell 5508 aus der
Modellreihe CONSTRUCTIVE von Köster
erhalten Sie jetzt zum Sonderpreis

3.350,00 € * inkl. der
inkl. Montage! gesetzlichen
Mehrwertsteuer.

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler

HERMAN
Fenster + Türen
www.herman-fenster.de

92699 Irchenrieth, Leuchtenberger
Straße 33, Tel.: 09659-932750

Bestatter-Meisterbetrieb

BESTATTUNG BAUER

92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 · Tel (0961) 3 40 50

OWZ

Redaktion:
redowz@oberpfalzmedien.de

www.onetz.de/owz

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

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Frauendorfer

Möbel und Küchen

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 Lebensräumen.“ 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 Insektenlarven – ein Leckerbissen für viele Vögel. Die Samen der stehengelassenen Stauden dienen Körnerfressern wie Finken als Nahrung. Auch ab-



Auf keinen Fall Meisenknödel in Plastiknetzen verwenden, denn diese sind eine Gefahr für die Vögel.

Symbolbild: Ingo Bartsussek – stock.adobe.com



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

gefallenes Laub sollte man im Garten liegen lassen – entweder flächig, wo es eben hinfällt, oder gesammelt, zum Beispiel auf Beeten 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 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. Fri-

sches 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.



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

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 Vö-

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

gel 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, Fett-Kleie-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.“

BESTATTUNGSINSTITUT SCHNEIDER
92637 WEIDEN, SINTZELSTRASSE 12
Telefon 0961/670280 · Fax 61959
Mobil 0171/2128552

Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL?
Wir helfen – kompetent und zuverlässig.
Dauerhafte Schimmelbeseitigung und Mauertrockenlegung mit VEINAL-System seit über 15 Jahren.
MIT ERFOLGS GARANTIE
ab sofort neue Adresse
FENSELAU BAUTENSCHUTZ
Inh. Jan P. Fenselau • Zum Weinberg 9 • 92272 Freudenberg
Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de



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 Špik
- 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,- €



p. P. im Zweibettkabine ab 3.249 €

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, Pinhao, Lamego & Regua uvm.



p. P. im DZ ab 2.199 €

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
- Olivenprobe & 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. ☎ Vorteilsrabatt ☎ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Umomos/shutterstock.com, © Niels Vos/shutterstock.com, © DaLiu/shutterstock.com, © Scylla AG, © Georgios Tsihlis/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



Der gefüllte Radicchio wird auf einem Salatbett und einer Soße mit Senf und Ahornsirup serviert.

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, Cayenne-pfeffer 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 Cayenne-pfeffer
- 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.onetz.de/essen-geniesen

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 Verzichten 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. 1¹ 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 erholten 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



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 • ⁴OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffener nachempfunden
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



Schlafen ist alles andere als Zeitverschwendung.

Symbolbild: Diana Drubig – stock.adobe.com

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 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.



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.battenbergietl.de).

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

ken. 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

KURZ GEMELDET

Sagen und Geschichten aus Prag

Tirschenreuth. Am Donnerstag, 15. Januar, um 19 Uhr lädt die Volkshochschule zu einem „sagenhaften“ Spaziergang durch Prag mit Rainer Christoph ein. Im Sitzungssaal des Landratsamtes in Tirschenreuth erzählt der ehemalige Rektor, der sich seit der Grenzöffnung 1990 für die deutsch-tschechische Verständigung einsetzt, zauberhafte, geheimnisvolle und romantische Sagen aus der Goldenen Stadt. Begleitet von Bildern werden in diesen Geschichten Kaiser und Könige, Heilige und Ketzer lebendig. Der Eintritt beträgt 5 Euro. Anmeldung und weitere Informationen bei der VHS unter Telefon 09631/88-205, E-Mail vhs@tirschenreuth.de

oder auf www.vhs-tirschenreuth.de.

Vortrag „Hormone im Lebenslauf der Frau“

Vohenstrauß/Oberbibrach/Neustadt/WN. Das BBV-Bildungswerk lädt Interessierte ein zu einer Veranstaltung zum Thema „Hormone im Lebenslauf der Frau“. Referentin ist Theresa Schwab, zertifizierte Expertin für ganzheitliche Frauenheilkunde. Die Vorträge finden im Rahmen eines Landfrauenfrühstückes statt. Termine sind am 13. Januar, um 9 Uhr im Gasthaus „Drei Lilien“ in Vohenstrauß (Anmeldung bis 9. Januar), am 14. Januar, um 9 Uhr im Schützenhaus in Oberbibrach (Anmeldung bis 9. Januar) und am 16. Januar um 9 Uhr im DJK-Sporthaus in Neustadt/WN (Anmeldung bis 12. Janu-

ar). Anmeldung der BBV-Geschäftsstelle unter Telefon 0961/4019510.

Christbaumabfuhr ab 12. Januar

Weiden. Die Beschäftigten des städtischen Bauhofs entsorgen ab Montag, 12. Januar, ab 6 Uhr gut sichtbar abgestellte Christbäume. Die Bäume sollten ohne Verkehrsbehinderung am Bürgersteig oder Straßenrand ablegt werden. Zur Erleichterung der Abholung sollten die Bäume zusammengestellt werden. Für Bürger, die ihren Christbaum länger stehen lassen, wird ab 12. Januar an den Wertstoffhöfen in der Vohenstraußer Straße und Pressather Straße zusätzlich ein Großcontainer zur Selbstanlieferung aufgestellt. Die Anlieferung ist bis 7. Februar möglich. Der Weih-

nachtsschmuck muss entfernt werden, da die Bäume sonst nicht gehäckselt und kompostiert werden können.

Vortrag über Bitterstoffe

Nagel. Im „Haus der Kräuter“ findet am 17. Januar von 10 bis 13 Uhr ein Vortrag „Wozu braucht unser Körper Bitterstoffe“ statt. Der Kurs kostet 79 Euro (inklusive Material, Skript, Produkte). Die Teilnehmer lernen detailliert die Pflanzen kennen, die Bitterstoffe beinhalten. Für zu Hause gibt es Rezepte, Bittertropfen und Bitterpulver. Anmeldung spätestens drei Tage vor Kursbeginn unter Telefon 0157/82989391 per SMS oder per E-Mail an naturkraeuterdorfverein-nagel@web.de oder kontakt.kraeutererlebnis@t-online.de.

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 überragenden 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	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 Burglengelfeld	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 UND 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

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 (verantwort.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

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

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

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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 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.

Bei uns finden Sie **TICKETS**
für kulturelle **HIGHLIGHTS**
ganz in Ihrer **NÄHE.**



JANUAR 2026

11. Jan. 2026	Conny & die Sonntagsfahrer	Congress-Centrum, Amberg
11. Jan. 2026	Neujahrskonzert - Smetana Philharmoniker Prag	Mehrzweckhalle, Mitterteich
15. Jan. 2026	Yesterday - A tribute to the Beatles	Congress-Centrum, Amberg
16. Jan. 2026	Forever Queen	Mehrzweckhalle, Windischeschenbach
16. Jan. 2026	Die große Johann Strauß Revue	Max-Reger-Halle, Weiden
16. Jan. 2026	Teresa Reichl	Musikomm, Amberg
17. Jan. 2026	Abba - The Concert	Max Reger Halle, Weiden
18. Jan. 2026	Ramona Fink Gospel Group - Abschiedskonzert!!	Mehrfachsporthalle Foyer, Wernberg-Köblitz
18. Jan. 2026	Monty Python`s Spamalot	Stadthalle Neustadt
18. Jan. 2026	Tango Transit - Akrobat	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
21. Jan. 2026	63. Konzertreihe des Kammermusikkreises Eliot Streichquartett	Staatliche Berufsschule Konzertsaal, Sulzbach-Rosenberg
23. Jan. 2026	Freakshow des Mister Gonzales - Ersatz für Doubleface!	Gasthof Hotel zum Wuffen, Sulzbach-Rosenberg
24. Jan. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer) - Ersatz für Doubleface	Golfhotel Fahrenbach, Tröstau
24. Jan. 2026	Wolfgang Krebs - Bayern liebt DICH!	Stadthalle, Waldsassen
30. Jan. 2026	Stephan Zinner - Prachtexemplar	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach Rosenberg
30. Jan. 2026	Lucy van Kuhl	Schafferhof, Windischeschenbach

FEBRUAR 2026

01. Feb. 2026	Martin Zingsheim	WESB Mehrzweckhalle Kleinkunsthöhne
05. Feb. 2026	Alexander Stevens & Jacqueline Belle	Max-Reger-Halle, Weiden
07. Feb. 2026	Peter Wittmann und die Ballhaus-Boys	Historische Druckerei Seidel Saal, Sulzbach-Rosenberg
07. Feb. 2026	Ovigo sings: "Unstillbare Gier..... nach Musical!"	Kultur-Schloss Theuern, Kümmerbruck
07. Feb. 2026	Widersacher aller Liedermacher	Schmidt-Haus, Nabburg
07. Feb. 2026	Schlaghosenball 2026 mit Johnny Gold	Casino Wirtshaus, Amberg
10. Feb. 2026	The 12 Tenors	Max-Reger-Halle, Weiden
11. Feb. 2026	63. Konzertreihe des Kammermusikkreises Aust-Trio mit Klarinette, Bratsche und Klavier	Staatliche Berufsschule Konzertsaal, Sulzbach-Rosenberg
12. Feb. 2026	The 12 Tenors	Amberger Congress Centrum
13. Feb. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Brauerei Jacob Saal, Bodenwöhr
13. Feb. 2026	Die Golden Glitter Band	Schafferhof, Windischeschenbach
13. Feb. 2026	Maxjoseph	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
14. Feb. 2026	Ovigo sings: "Unstillbare Gier..... nach Musical!"	Spitalkirche, Nabburg
20. Feb. 2026	1. Weidener Turn und Tanzgala	Max-Reger-Halle, Weiden
20. Feb. 2026	Romeo Kaltenbrunner	WESB Mehrzweckhalle Kleinkunsthöhne
21. Feb. 2026	Martin Frank	Max-Reger-Halle, Weiden
21. Feb. 2026	Living Theory	VAZ-Pfarrheim, Burglengenfeld
22. Feb. 2026	Chiemgauer Volkstheater	Max-Reger-Halle, Weiden

25. Feb. 2026	Multivisionsshow über den Jakobsweg Tour 26	Kulturzentrum Hans Bauer, Weiden
26. Feb. 2026	The Cashbags - One Hit at a Time	Musikomm, Amberg
27. Feb. 2026	Eva Karl Faltermeier	Amberger Congress Centrum
27. Feb. 2026	Martina Schwarzmann	Sportarena, Speichersdorf
27. Feb. 2026	Eva Karl Faltermeier	Amberger Congress Centrum
27. Feb. 2026	Weiheler	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
28. Feb. 2026	Vergiss Vegas (Variété)	Ringtheater, Amberg



28. Feb. 2026	LIAB (Lost in Bar)	Kultur-Schloss Theuern, Kümmerbruck
28. Feb. 2026	Burglengenfelder Rocknacht II	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

MÄRZ 2026

05. Mär. 2026	RABEA: Cello trifft auf Alternative Pop	Ehemalige Synagoge, Sulzbach-Rosenberg
06. Mär. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel zum Wuffen, Sulzbach-Rosenberg
06. Mär. 2026	Stephan Schlögl - Wien, du Stadt meiner Träume	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
06. Mär. 2026	1ste Blues Night 2026	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
06. Mär. 2026	B.B. & The Blues Shacks	Schafferhof, Windischeschenbach
07. Mär. 2026	Six Pack	Kultur-Schloss Theuern, Kümmerbruck
12. Mär. 2026	Das Phantom der Oper	Max-Reger-Halle, Weiden
13. Mär. 2026	The Rooster Crows	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
14. Mär. 2026	Ovigo sings: "Unstillbare Gier..... nach Musical!"	Historischer Schlosssaal, Neunburg v. Wald
14. Mär. 2026	Gankino Circus: Das Gegenteil von Rock'n Roll	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
14. Mär. 2026	MTW	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld



20. Mär. 2026	Gwasch - Mitsingkonzert zugunsten der Aktion Lichtblicke	TSG Turnhalle, Mantel
21. Mär. 2026	Josef Hader "Hader on Ice"	Stadthalle, Grafenwöhr
21. Mär. 2026	BBou - der Oberpfälzer Freigeist	Schafferhof, Windischeschenbach
21. Mär. 2026	Stephan Bauer	WESB Mehrzweckhalle Kleinkunsthöhne
22. Mär. 2026	Passionskonzert mit Sonus Aeternus	Stiftsbasilika, Waldsassen
22. Mär. 2026	Harry G	Amberger Congress Centrum
22. Mär. 2026	Das Experiment	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
22. Mär. 2026	Dreiviertelblut- Prost Ewigkeit	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
24. Mär. 2026	Harry G	Weiden, Max-Reger-Halle



25. Mär. 2026	63. Konzertreihe des Kammermusikkreises Sélean-Trio mit Tenorposaune, Bassposaune und Klavier	Staatliche Berufsschule Konzertsaal, Sulzbach-Rosenberg
25. Mär. 2026	Live Multivisionsshow Abenteuer Südamerika	Max-Reger-Halle, Weiden
25. Mär. 2026	Pam Pam Ida	Schafferhof, Windischeschenbach
27. Mär. 2026	Irina Titova - Queen of Sand	Congress-Centrum, Amberg
29. Mär. 2026	Sigi Zimmerschied	Schafferhof, Windischeschenbach
29. Mär. 2026	Fantasy - Bube Dame König - Tour 2026	Congress-Centrum, Amberg

APRIL 2026

07. Apr. 2026	Heino - Made in Germany Solo Tour 2026	Max-Reger-Halle, Weiden
08. Apr. 2026	VERLEGT-Kastelruther Spatzen Tournee	Max-Reger-Halle, Weiden
09.04.2026	Da Meier & Watschnbaum	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
10. Apr. 2026	Fonse Doppelhammer	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
10. Apr. 2026	Bewie Bauer - Ein Teenager wird 50!	Schafferhof, Windischeschenbach



10. Apr. 2026	Abba Diamonds	Congress-Centrum, Amberg
10. Apr. 2026	Mathias Tretter	WESB Mehrzweckhalle Kleinkunsthöhne
11. Apr. 2026	Beyond - A Pink Floyd tribute	Congress-Centrum, Amberg
15. Apr. 2026	Heeresmusikkorps Veitshöchheim	Max-Reger-Halle, Weiden
16. Apr. 2026	Sarah Brandhuber	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
17. Apr. 2026	Roland Hefter	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
18. Apr. 2026	Lisa Wahlandt Quartett	Schafferhof, Windischeschenbach
18. Apr. 2026	Monty Python`s Spamalot	Kettelerhaus Saal, Tirschenreuth
18. Apr. 2026	Holger Paetz	WESB Mehrzweckhalle Kleinkunsthöhne
19. Apr. 2026	Tom & Basti	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
19. Apr. 2026	SAD-88	Mehrzweckhalle, Kemnath
23. Apr. 2026	Abi Wallenstein - SAN2 - Ludwig Seuss	Schafferhof, Windischeschenbach
23. Apr. 2026	Eiskönigin 1 & 2 - Musikshow auf Eis	Max-Reger-Halle, Weiden
24. Apr. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	BHS Innovision Center, Weiherhammer
24. Apr. 2026	Chris Boettcher	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
25. Apr. 2026	Die Paldauer - bis ans Ende der Welt	Stadthalle, Erbendorf
25. Apr. 2026	Nur ein Tag	Schloss Guteneck, Guteneck

25. Apr. 2026	Saso Avsenik	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
25. Apr. 2026	Creedence Clearwater Revived	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
25. Apr. 2026	UDO - Ein ehrenwerter Abend	Schafferhof, Windischeschenbach
25. Apr. 2026	Double Drums - All you can BEAT	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
25. Apr. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	BHS Innovision Center, Weiherhammer

26. Apr. 2026	The Magic Night of Dance Musicals	Max-Reger-Halle, Weiden
---------------	-----------------------------------	-------------------------

MAI 2026

02. Mai 2026	Rolf Müller	Amberger Congress Centrum
02. Mai 2026	Eisi Gulp	Musikomm, Amberg
03. Mai 2026	Robert Jon & The Wreck	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
03. Mai 2026	Eisi Gulp	Musikomm, Amberg
03. Mai 2026	Die Udo Jürgens Story	Amberger Congress Centrum
03. Mai 2026	BR Brettlsitzen	Max-Reger-Halle, Weiden
09. Mai 2026	Nockis	Nordgauhalle, Nabburg
10. Mai 2026	Orgekonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Kevelaer)	Stiftsbasilika, Waldsassen
16. Mai 2026	Toni & Max Üthoff	Stadthalle, Neustadt
17. Mai 2026	Bywater Call	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
17. Mai 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Altentadt a.d. Waldnaab
17. Mai 2026	Tom & Basti	Kultur- und Veranstaltungszentrum, Tirschenreuth
19. Mai 2026	Ringlsetter & La Piccola Banda	Ringtheater, Amberg
22. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennborg
29. Mai 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

JUNI 2026

12. Juni. 2026	Live im SchlossBauernHof - Stödl. Bayerisch.Humor	Stödl im Schlossbauernhof
26. Juni 2026	Culcha Candela	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld
26/27. Juni 2026	Eine ganz heiße Nummer	Spitalhof, Nabburg

JULI 2026

04. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtresswitz, Moosbach
04. Juli 2026	Stahlzeit	Steinbruch Arena, Burglengenfeld
05. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtresswitz, Moosbach
05. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kath. Stadtpfarrkirche Mariä, Vohenstrauß
11. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtresswitz, Moosbach
12. Juli 2026	Orgelkonzert mit Paolo Oreni	Stiftsbasilika, Waldsassen
13. Juli 2026	ZZ Top The Big One	P3 am Jahnstadion, Regensburg
24. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kloster, Speinshart
31. Juli 2026	Schmidbauer/Kälberer/ Ringlsetter	Schlosspark, Schwarzenfeld



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN



Bei den mit gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten Sie Rabatt auf die Eintrittskarten. Vorteilscard einfach in den Vorverkaufsstellen vorlegen oder bei Online-Bestellung Code und VC-Nummer angeben.

Tickets bequem und einfach von zu Hause aus kaufen. Oder lassen Sie sich in unseren Geschäfts- und Vorverkaufsstellen beraten:
www.nt-ticket.de/vorverkaufsstellen

Der neue Tag · Weigelstraße 16 · 92637 Weiden
Telefon 0961/85-550
Montag bis Donnerstag 8 bis 16:30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr

Amberger Zeitung · Mühlgasse 2 · 92224 Amberg
Telefon 09621/306-230
Montag bis Donnerstag 8 bis 16:30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr



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, gepf., NR, Raum Amberg, mit Nivea) 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 0961/83-205
 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@immocenter.de
 Web www.immocenter.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., Mühlgasse 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

24-Stunden-Pflege zu Hause.
Zuhause bleiben – wir machen es möglich.
☎ 0157 7688 1768
www.buchmann-betreuung-zuhause.de

oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

stellen@oberpfalzmedien.de

0961/85-330



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. Lenkrad., 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, grau-met., 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

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

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 Joks 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

Kaufe Metalle

Kupfer, Messing, Aluminium, usw.
Fa. Üblacker, Flossenbürg, ☎ 09603/462, auch samstags 9–13 Uhr geöffnet

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

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

Suche von Hutschenreuther o. Rosenthal 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

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

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

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 Kinder / Sportwagen neuw., Kinder - u. Babykleid. sowie Bettwäsche f. Wiege bzw. Kinderbett, Holzschlitten, Rosenthal Porzellan (Classic Rose), Kaffee / Eßservice 12 tl., sowie Vasen usw. Bleikristallgläser 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**, Eisengestell, versenkb., betriebsbereit. ☎ 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

Dienstleistungen

SATIN - Sandstrahlungen aller Art, vom Auto bis Zaun. ☎ 0961/61156

Betten-Berr
Bettfedernreinigung und Bettenfabrikation
Ziegelhütte 14 · 95643 Tirschenreuth · Telefon 09631/1273

Willkommen in unserem **Matratzenstudio!**
Wir haben für Sie die passenden Matratzen und Lattenroste.

Handwerker

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

HAUSTIERE

Haustiere

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

Sie suchen einen verlässlichen, kompetenten Partner, der den **Kartenvorverkauf für Ihre Veranstaltung** übernimmt?

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!

ntticket.de

Oberpalz Medien GmbH
Telefon: 0961/85-553

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Suche Westfalia Melkzeuge Stimpuls, Gitterroste 1m x 1m, **Futtermischwagen od. Futtermittelwagen**, **Kälberiglus, Schlepper** m. Frontzapfwelle ab 120 PS u. max. 5.000 Betriebsstd., **Hoflader**. ☎ 09642/2492

Immobilien

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

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

OWZ Vertrieb: Telefon 0961/85-501
www.onetz.de/owz



Wir informieren Sie gerne.
Telefon: **030 311777-730** · **wwf.de/testamente**

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

oberpfalz
medien

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.

KURS
ANGEBOT

ANMELDUNG:

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



ntticket.de