



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

► Seite 3

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

AUSGABE NORD

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

► Seite 4



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 Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth erklärt Dr. Stephanie Kuchlbauer, Chefärztin der Klinik für Palliativmedizin in

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

che Behandlungsmöglichkeiten wie künstliche Ernährung, Beatmung oder Schmerztherapie in kritischen Situationen zur Verfü- gung stehen. Dabei sei es wichtig, persönliche Entscheidungen präzise formulieren können. Interessierte erhalten Einblicke, wie die

Patientenverfügung im Zu- sammenspiel mit der ärztli- chen Versorgung und der rechtlichen Betreuung wirkt, um sicherzustellen, dass medizinischen Wünsche respektiert 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 15508 aus der
Modellreihe CONSTRUCTIVE von Köster
erhalten Sie jetzt zum Sonderpreis

3.350,00 € * inkl. der
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**

Frauendorfer
www.frauendorfer.de
Möbel und Küchen

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Tel. 096 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



Ruoffstraße 20
92224 Amberg

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-

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-



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

Symbolbild: Ingo Bartussek – stock.adobe.com

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.“

Bei Billigvogelfutter aus dem Discounter oder dem Baumarkt leidet oft die Qualität. Sehr günstige Meisenknödel enthalten meist Abfallfette, Backbrösel und andere unverdauliche 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



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



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

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, Kokosnusshälfte mit Rinderfett oder Rindertalgstücke.

„Wichtig ist auch, nur Futter zu verwenden, das garantiert frei von Ambrosia-Samen ist. Diese alleigieauslösende 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.“

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

Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwörth
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.
ab sofort neue Adresse
FENSELAU BAUTENSCHUTZ
www.fenselau-bautenschutz.de
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 Spik
- Begleitete Radtouren laut Reiseprogramm u.a. nach Pokljuka im Nationalpark Triglav, zum Bohinj-See, zum Gletschersee von Bled uvm.
- M-TOURS Reisebegleitung

Ihr Reisetermi

14.09. – 19.09.2026

Reisepreis p. P. im DZ

ab 1.099 €

Buchbar bis 27.07.2026 | ↗ 10,- €



Kranjska Gora

Bled

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, Phiniao, 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
- Olivenprobe & Picknick, Schinkenverkostung, Besuch Sherry Bodega uvm.

Buchbar bis 06.02.2026



p. P. im Zweisbettkabine ab 3.249 €



p. P. im DZ ab 2.199 €

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, Puricellistraße 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 Tsichlis/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, Cayennepfeffer, 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:

- › ½ Liter gebundene Bratensoße
- › 2 bis 3 Esslöffel mittelscharfer Senf
- › 2 bis 3 Esslöffel Ahornsirup

 Mehr Rezepte gibt es auf:
www.onetz.de/essen-geniesen

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 Verzichten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam einschlafen

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 erholten Start in den Tag.

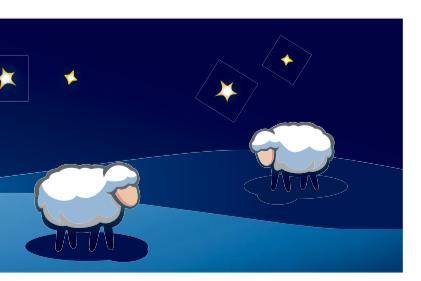
Unser Tipp: Starten Sie heute mit erholsamem Schlaf und unterstützen Sie Ihre Gesundheit. Fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Baldriparan – Stark für die Nacht. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

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



www.baldriparan.de

Baldriparan®





Schlafen ist alles andere als Zeitverschwendungen.

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 dürtet 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 Zeitverschwendungen. „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 à 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 wir-



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

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 ungeheuerer 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-Sportheim 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 abgelegt 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 naturkrauterdorfverein-nagel@web.de oder kontakt.krautererlebnis@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 ausgemässt. 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.

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 Notdienst 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 Burglengenfeld 09471/7131

Frauenhaus Weiden 0961/3893170

Frauenhaus Amberg 09621/487272

Kartensperr-Notruf 116116

ADAC-Pannenhilfe

Festnetz: 0180/2222222

Handy: 2222222

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

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 Kohlhe (verantw.)

Sandra Schmidt (stellv.)

E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:

Oberpfälzer Medien GmbH

Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:

wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenchluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

Anzeigenannahme:

Oberpfälzer Medien GmbH

Weigelstraße 16, 92637 Weiden

E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelte Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungebündelt 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. Die Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlages, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugängig 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 Werbebeautaufkleber 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 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | Yesterday - A tribute to the Beatles | Congress-Centrum, Amberg |
| 16. Jan. 2026 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | Forever Queen | Mehrzweckhalle, Windischeschenbach |
| 16. Jan. 2026 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | Die große Johann Strauß Revue | Max-Reger-Halle, Weiden |
| 16. Jan. 2026 | Teresa Reichl | Musikomm, Amberg |
| 17. Jan. 2026 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | Abba - The Concert | Max Reyer Halle, Weiden |
| 18. Jan. 2026 | Ramona Fink Gospel Group - Abschiedskonzert!! | Mehrfachsporthalle Foyer, Wernberg-Köblitz |
| 18. Jan. 2026 | Monty Python 's Spamlot | 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 Wulfen, Sulzbach-Rosenberg |
| 24. Jan. 2026 | Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer) - Ersatz für Doubleface | Golthotel 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 Kleinkunstbühne |
| 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, Kimmersbrück |
| 07. Feb. 2026 | Widersacher aller Liedermacher | Schmidt-Haus, Nabburg |
| 07. Feb. 2026 | Schlaghosenball 2026 mit Johnny Gold | Casino Wirtshaus, Amberg |
| 10. Feb. 2026 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | 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 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | The 12 Tenors | Amberger Congress Centrum |
| 13. Feb. 2026 | Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder | Brauerei Jacob Saal, Bodenwöhren |
| 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 Kleinkunstbühne |
| 21. Feb. 2026 | Martin Frank | Max-Reger-Halle, Weiden |
| 21. Feb. 2026 | Living Theory | VAZ-Pfarrheim, Burglengenfeld |
| 22. Feb. 2026 <small>Rabatt-Code: VC10</small> | Chiemgauer Volkstheater | Max-Reger-Halle, Weiden |



25. Apr. 2026 Rabatt-Code: VC10 Saso Avsenik Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld

25. Apr. 2026 Creedence Clearwater Revived VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

25. Apr. 2026 UDO - Ein ehrenwerter 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 Innovation Center, Welherhammer

26. Apr. 2026 Rabatt-Code: VC10 The Magic Night of Dance Musicals Max-Reger-Halle, Weiden

MAI 2026

02. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10 Rolf Miller Amberger Congress Centrum

02. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10 Eisi Gulp Musikomm, Amberg

03. Mai 2026 Robert Jon & The Wreck VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

03. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10 Eisi Gulp Musikomm, Amberg

03. Mai 2026 Die Udo Jürgens Story Amberger Congress Centrum

03. Mai 2026 BR Brettspitzen Max-Reger-Halle, Weiden

09. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10 Nockis Nordgauhalle, Nabburg

10. Mai 2026 Orgekonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Keverlaer) Stiftsbasilika, Waldsassen

16. Mai 2026 Toni & Max Uthoff Stadthalle, Neustadt

17. Mai 2026 Bywater Call VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

17. Mai 2026 Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder Altenstadt a.d. Waldnaab

17. Mai 2026 Tom & Basti Kultur- und Veranstaltungszentrum, Tirschenreuth

19. Mai 2026 Ringstetter + La Piccola Banda Ringtheater, Amberg

22. Mai 2026 Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer) Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennberg

29. Mai 2026 Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer) Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

JUNI 2026

12. Juni 2026 Live im SchlossBauernHof - Stodl. Bayerisch.Humor Stodl 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 Rabatt-Code: VC10 Schmidbauer/Kälberer/ Ringlstetter Schlosspark, Schwarzenfeld



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN

10%

15%

20%

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

oberpfalz medien

Wohnen & Leben



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

OWZ www.onetz.de/owz
Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de

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)

Immobilienkauf
Immobilienankauf

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

Immobilienkauf
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 Altenstadt W/N
Familie su. solides Haus z. Kauf max. kl. Renovierungsarb. in Altenstadt 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

Alt. 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 Kauft. Zuschr. Nr. W49156Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92630 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,- € Kauft. 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 ☎ 0152/9491225

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

PARTNER & FREIZEIT



Freundschaften

Wunschzettel wohl noch unterwegs?

Da steht mit Freundin oder Freund neue Ideen umzusetzen, 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

Sport- und Hobbypartner

Lust auf Walzer, Cha-cha-cha, Rumba (+/- 60, gepfl., NR, Raum Amberg, mit Niveau) für Bälle in Amberg. Zuschr. (bitte mit Tel.-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. ☎ 0152/4228039

Er sucht Sie

Unverbesserlicher 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

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

Fetisch
Aufgeschlossene Frau gesucht die Interesse an Bdsm wie auch einer normalen Liebe abseits davon hat. 35/ schlank, liebesselig, tierlieb, ehrlich usw. Details unter boundx@gmx.de

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

Regenschirm

oberpfalz medien

21,90 €
19,90 € mit Vorteilscard

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

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

S SOMMER
0961 39 161 990

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

GREGOR IMMOBILIEN & 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.immobiliengregor.de

CITYIMMOBILIEN GMBH

Immobilienengesellschaft
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

Büroassistent Architekturbüro in Weiden sucht zuverlässige Bürokrat 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. Zusch. 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 Zeit-einteilung 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. Haushaltshilfe und Betreuung zu Hause mit deutschsprechendem 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 Erfolgs-geschichte 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

**WIR
SUCHEN
DICH!**

oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

✉ stellen@oberpfalzmedien.de
☎ 0961/85-330



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

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?



www.onetz.de/jahrgangszeitung

Genossenschaftsbank eG München



**Wir suchen
VERSTÄRKUNG**

Werde Teil unseres Teams als:

- **Mitarbeiter der Revision / Kredit-revision (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



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

Auto & Motor



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



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



Golf VI, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, grau-met., 160 TKM, Benziner, Euro 5, TÜV 12/26, Klima, Sitze Stoff/Leder, Park-kontr., 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



Anzeigen-Service
0961/85-502

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Suche Westfalia Melkzeuge Stim-puls, Gitterroste 1m x 1m , Futter-mischwagen od. Futterverteilwa- gen, 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



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

KURS
ANGEBOT

ANMELDUNG:

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



Auto & Motor

Autokaufgesuche

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

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 Her-richten. ☎ 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 €/m, HH 61 €/m 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

Verkaufe Schneefräse, guter Zustand; **Verkaufe Haustürenvordach** incl. ein Seitenteil, ☎ 01515/59144409

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

Miele Milchzentrifuge, Handbetrieb, betriebsbereit, **Singer Nähmaschine**, Eisengestell, versenkbare, betriebsbereit. ☎ 09628/639

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

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

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

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

Musikinstrumente

Hohner Student IVN Akkordeon, inkl. Koffer, 60 bäsbig, 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

Dienstleistungen

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

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 12tl., sowie Vasen usw. Bleikristallgläser u. Zinn, VB. ☎ 0179/3260838

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

Miele Milchzentrifuge, Handbetrieb, betriebsbereit, **Singer Nähmaschine**, Eisengestell, versenkbare, betriebsbereit. ☎ 09628/639

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

Verkaufe Schneefräse, guter Zustand; **Verkaufe Haustürenvordach** incl. ein Seitenteil, ☎ 01515/59144409

Kaufgesuche

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

Suche Mikrocar, Tischkutter, Fleischwolf, Schwingsieboder, Rau-Kombi-Legege- rät. ☎ 0173 893 61 52

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

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

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

Musikinstrumente

Hohner Student IVN Akkordeon, inkl. Koffer, 60 bäsbig, 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

Dienstleistungen

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

Betten-Berr Bettfedernreinigung und Bettfabrikation 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, reiñrige Welpen, entwurmt und geimpft, zu verk. ☎ 0157/82951667

VERANSTALTUNGEN

ZOIGL in der **Wolframstüb'n** ab Freitag, 09. bis Sonntag 11. Januar, jeweils ab **11.30 Uhr**
Eigene Zoiglbrauerei Windischeschenbach • Braugasse www.zoiglbrauerei.de

oberpfalz medien

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

Onetz.de
Newsletter



Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.

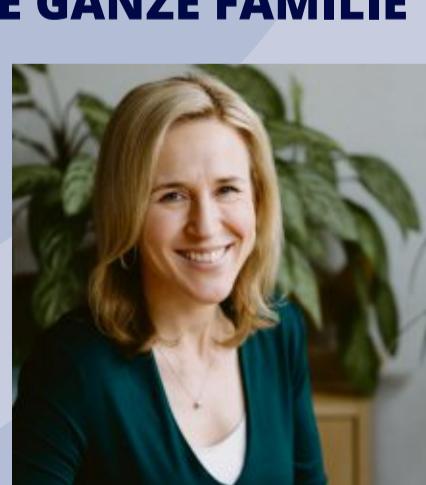
kostenlos

Jetzt anmelden auf: onetz.de/newsletter

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



Tel. für Rückfragen: 0961/85-550

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

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: