



Rezept der Woche
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer serviert Pangasiusfilet mit einer Soße mit Trauben und Silberzwiebeln.

► Seite 3

Rezept zum Glück
Das Glück liegt im Freien, auch jetzt im Winter, weiß die OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



Hecken für die Umwelt

Der Kirschlorbeer ist in Verruf geraten. Der BUND hat Tipps für ökologische Alternativen.

► Seite 2



Symbolbild: Hermann – stock.adobe.com

Winterspaziergang in die Natur für Familien

Wernberg-Köblitz. Der Winter ist für die Tiere eine harte Zeit. Wie schaffen sie es, bei eisigen Temperaturen zu überleben? Welche Strategien haben sie entwickelt, um mit dem Mangel an Wärme und Nahrung zurecht zu kommen?

Am Sonntag, 25. Januar, lädt der Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV) um 14 Uhr zu einem Spaziergang in die Natur ein. Familien mit Kindern kommen dabei besonders auf ihre Kosten. Wer sich gemeinsam mit der LBV-Naturpädagogin Su-

sanne Götte auf Spurensuche begeben will, sollte sich warm und wetterfest anziehen. Gerne können ein Fernglas und eine Lupe mitgebracht werden.

Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Kirche in Oberköblitz (Hauptstraße 18) in

Wernberg-Köblitz. Die Veranstaltung dauert rund zwei Stunden. Statt eines Teilnahmebeitrages freut sich der LBV über eine Spende für die Naturschutzarbeit im Landkreis Schwandorf. Weitere Informationen auf www.schwandorf.lbv.de.

INVENTUR Nicht verpassen! **Wir brauchen Platz!** **VERKAUF 2026**

Aktion gültig bis 21.1.26.

HOMA Sindensberger Wohnwelt GmbH & Co. KG
Tel. 0961 67005-0 | www.sindensberger.de
Pressather Straße 27 | 92637 WEIDEN

SINDENBERGER
Homa
WOHNWELT

BAR ANKAUF Gold Zahngold Sofort Bargeld für Ihr Altgold und Silber

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

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

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

ABSCHLUSS? CHECK!
Hier geht's weiter. Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de

ao Ausbildung
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

BONUS-SHOPPING

Extra-Prämien beim Möbelkauf!

1000,- Bis zu **GESCHENKT!**

50,-€ geschenkt ab 499,-€*
100,-€ geschenkt ab 999,-€*
200,-€ geschenkt ab 1999,-€*
500,-€ geschenkt ab 4999,-€*
750,-€ geschenkt ab 7499,-€*
1000,-€ geschenkt ab 9999,-€*

* Gültig bei Neuaufträgen Möbel, nicht auf bereits getätigte Aufträge, ausgenommen Werbeware, Musterring, Interliving-Kollektion, sowie Bestellungen im Onlineshop. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar. ** Ab einem Einkaufswert von 500,- möglich. In der Regel genügt die Vorlage von Personalausweis und EC-Karte. Partner ist die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.

GANZ NACH IHREN WÜNSCHEN!
FINANZIERUNG
0% **
ÜBER 12 MONATE

inter living **Frauendorfer** www.frauendorfer.de
Möbel und Küchen

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

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

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

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

Öko-Hecken: Alternativen zum Kirschlorbeer

Der immergrüne Sichtschutz ist mittlerweile verpönt, weil sie giftig ist und wenig für den Artenschutz bietet. Der Bund für Umwelt und Naturschutz erklärt die Hintergründe und hat Tipps für andere Hecken.

Berlin. (dt) Der Kirschlorbeer steht in vielen Gärten und öffentlichen Grünanlagen als Hecke oder Sichtschutz. Doch die immergrüne Pflanze gilt inzwischen als potenziell invasiv und ist laut Umweltschützern ökologisch alles andere als wertvoll. Corinna Hölzel, Pestizid- und Gartenexpertin beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), erklärt warum und zeigt sieben Alternativen zum Kirschlorbeer.

Der Kirschlorbeer (*Prunus laurocerasus*) ist eine immergrüne Zierpflanze, die schnell wächst, trockene Sommer gut verträgt und ursprünglich aus Kleinasien stammt. „Obwohl die Pflanze sehr beliebt ist, bringt sie erhebliche ökologische Risiken mit sich“, sagt Hölzel. „Kirschlorbeer ist deshalb auf der nationalen Liste der potenziell invasiven Pflanzen. In der Schweiz ist der Verkauf von Kirschlorbeer



Der Kirschlorbeer gilt als ökologisch bedenklich. Symbolbild: maria-magdalena – stock.adobe.com

sogar bereits verboten.“ Alle Pflanzenteile des Kirschlorbeers enthalten giftige cyanogene Glykoside, besser bekannt als Blausäure.

Besonders die Beeren können für Kinder und Haustiere gefährlich sein. Auch bei der Gartenarbeit sei Vorsicht geboten, da das Schneiden reizende Stoffe freisetzen könne.

Der Kirschlorbeer verrottet zudem sehr schlecht. Wegen der Blausäure sei das Schnittgut nicht für den Kompost zu empfehlen. Der Kirschlorbeer-Schnitt sollte deswegen in kommunalen Wertstoffhöfen entsorgt werden. „Auch der ökologische Nutzen von Kirschlorbeer ist



Die Berberitze ist in allen Jahreszeiten schön anzusehen und gilt als anspruchslos. Sie bietet Schutz und Nistplatz für Vögel und Lebensraum für zahlreiche Insekten. Symbolbild: Doris Gräf – stock.adobe.com

gering“, sagt die BUND-Expertin. „Er gibt nur wenigen einheimischen Tieren Nahrung oder Lebensraum. Die Blüten bieten wenig Nektar und Pollen für Wildbienen oder Schmetterlinge. Seine Blätter sind für Raupen oft giftig oder ungenießbar.“ So leiste der Kirschlorbeer keinen Beitrag gegen das Insektensterben.

Ein weiteres Problem für die Natur: Der Kirschlorbeer sei „sehr konkurrenzstark“. Da er giftig sei, könnten ihn Tiere nicht essen und er breite sich ungehindert aus. Besonders im Wald sei das ein Problem. Häufig werde der Kirschlorbeer-Grünschnitt dort entsorgt und könne sich

laut BUND-Mitteilung ungehindert ausbreiten und heimische Sträucher und Krautpflanzen verdrängen. „Leider haben fast alle Gartenmärkte den Kirschlorbeer noch im Sortiment, ohne auf die Risiken hinzuweisen“, sagt Hölzel.

Dabei gebe es heimische und ökologisch wertvolle Alternativen zum Kirschlorbeer.

■ Sieben Alternativen zum Kirschlorbeer:

› **Liguster** (*Ligustrum vulgare*): Halbimmergrün (Abwurf der Blätter je nach Wintertemperaturen), mit Blüten für Insekten und Beeren für



Die Hainbuche ist eine dichte Heckenpflanze. Symbolbild: JRG – stock.adobe.com

Vögel. Robuste, vielseitige Heckenpflanze.

› **Hainbuche** (*Carpinus betulus*): Als dichte, schnittverträgliche Heckenpflanze ideal für Sichtschutz. Bietet Lebensraum für viele Vogel- und Insektenarten.

› **Berberitze** (*Berberis vulgaris*): Anspruchsloser, dornenbewährter, heimischer Strauch mit schönem Herbstlaub. Bietet Schutz und Nistplatz für Vögel und Lebensraum für zahlreiche Insekten.

› **Weißdorn** (*Crataegus monogyna*): Pflegeleichter,

dornenbewährter Strauch, gute Bienenweide. Nektar- und Pollenlieferant und Raupenfutter für zahlreiche Schmetterlingsarten. Perfekt für Vögel.

› **Feldahorn** (*Acer campestre*): Gut schnittverträglich. Bietet Nahrung für Insekten und Deckung für Kleintiere.

› **Roter Hartriegel** (*Cornus sanguinea*): Mit schönen roten Zweigen, weißen Blüten und dunklen Beeren ein echter Hingucker und ökologisch wertvoll.

› **Schlehe** (*Prunus spinosa*): Frühblüher für Bienen, dornig und daher ein guter Schutz für Vögel. Trägt später Früchte für Wildtiere.

Der Kirschlorbeer erscheine laut BUND-Mitteilung auf den ersten Blick als pflegeleichte und immergrüne Pflanze attraktiv, „doch seine negativen ökologischen Auswirkungen überwiegen“. Corinna Hölzel sagt: „Wenn Sie einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten möchten, können Sie bei Gartenhecken auf heimische Gehölze, Wildstauden und Pflanzen setzen, die nicht nur schön aussehen, sondern auch einen echten Nutzen für Insekten, Tiere und unser Ökosystem bieten.“

FITNESSPRODUKTE AUS DEM LESERSHOP

oberpfalz
medien



89,95 €

Sitzheimtrainer

Wetterunabhängiges Ausdauertraining zur körperlichen Ertüchtigung sowie für zielorientiertes Herz-Kreislauf-Training. Zur Förderung des Stoffwechsels, Kräftigung der Muskulatur sowie Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustands.



37,95 €

Yogamatte

Mit 182 x 61 cm bietet sie großzügige Bewegungsfreiheit, während die 6 mm Stärke für angenehme Dämpfung und sicheren Halt sorgt. Die rutschfeste Oberfläche gibt festen Halt bei Dehnübungen, Asanas, Meditation oder Workouts.



39,95 €

Meditationskissen

Dieses Meditationskissen unterstützt Ihre Sitzhaltung sowie innere Ausrichtung während der Meditation. Ob für Yoga, Achtsamkeitsübungen oder als ruhige Sitzgelegenheit – es ist der ideale Begleiter für entspannte Momente.



34,95 €

2er-Set Sporttücher

Die Feuchtigkeitsaufnahme ist wesentlich höher als bei Baumwolle, außerdem sind sie schnell trocknend. Die Tücher können Keime und Bakterien ohne Verwendung von chemischen Reinigungsmitteln um bis zu 99 % zu reduzieren.



749,- €

Wasserrudergerät

Mit der aus massivem Buchenholz stabil gestalteten Ruderzugmaschine, wird dank des innovativen Widerstandssystems aus einer Kombination von Wasser- und direkt verstellbarem Magnetwiderstand, ein authentisches und gelenkschonendes Rudertraining simuliert.



39,95 €

Digitale Personenwaage

Dank umweltfreundlicher Technik braucht das Gerät keine Batterien. Es genügt ein Knopfdruck, um die nötige Energie für den Wiegevorgang zu erzeugen. Sie verfügt über modernste Wiegetechnik für präzise Ergebnisse mit einem Messbereich bis 150 kg.



29,95 €

Faszienrolle

Hilft, Verspannungen tief im Gewebe zu lösen, Triggerpunkte zu bearbeiten, durch Gegendruck wieder zu harmonisieren und Verklebungen aufzubrechen. Die Durchblutung wird verbessert und der Abtransport von Schadstoffen gefördert.



www.onetz-shop.de

0961/85-525

Artikel online und telefonisch bestellbar.

Irrtümer, Änderungen, Zwischenverkauf sowie Verzögerungen bei der Lieferbarkeit vorbehalten.

Pangasius-Filets mit Traubensoße

Die Pangasius-Filets ziehen in einem Sud aus Gemüsebrühe und Obstessig gar. Dazu reicht OWZ-Küchenchef Michael Schiffer in seinem Rezept eine Soße mit Trauben und Silberzwiebeln.

Zubereitung: Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Worcestershiresauce und Zitronensaft beträufeln und im Kühlschrank 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe mit dem Obstessig in einem Topf zum Kochen bringen. Die



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



Die Fischfilets ziehen in einem Sud gar. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer serviert sie mit einer Traubensoße.

Bild: Michael Schiffer

Fischfilets in den Sud legen und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und mit dem Schneebe-

sen glattrühren. Den erkalten Kochsud mit dem Schneebe- sen kräftig darunter rühren und das Ganze in sechs bis acht Minuten zu einer sämigen Soße verkochen. Anschließend die Soße durch

ein Sieb passieren, die Silberzwiebeln und die geputzten und halbierten Trauben sowie die Sahne dazugeben und das Ganze bei starker Hitze kurz einreduzieren lassen.

Die Soße mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce, Zitronensaft, Cayennepfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Die Fischfilets anrichten, mit der Soße überziehen und mit den geschnittenen

ZUTATEN

Pangasius-Filet mit Traubensoße

Rezept für vier Personen.

- 4 küchenfertige Pangasius-Filets
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- einige Topfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestershiresauce
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- ½ Tasse Obstessig
- 2 bis 3 Esslöffel Butter
- 2 bis 3 Esslöffel Mehl
- 100 Gramm Silberzwiebeln
- 200 Gramm weiße Trauben
- 1 Becher Sahne
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Schnittlauchröllchen bestreuen. (dt)

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

Arthrose im Knie?

Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“ (Klaus W.)

Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen. Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z.B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX®

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Raus in den Schnee

Draußen ist es kalt und ungemütlich, es fallen Schneeflocken. Sehnen Sie sich jetzt nach einem heißen Tee auf dem Sofa, am besten eingekuschelt in eine Wolldecke? Dabei lohnt es sich auch jetzt im Winter, ins Freie zu gehen.

„Sonnenschein ist köstlich, Regen erfrischt, Wind kräftigt, Schnee erheitert. Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur verschiedene Arten von gutem“, sagte einmal der britische Schriftsteller und Sozialphilosoph John Ruskin so schön. Und manchmal ist das Wetter an manchen Tagen sogar noch etwas mehr als einfach nur gut. Zum Beispiel dann, wenn die Sonne vom blauen Himmel strahlt und der Schnee, der die Landschaft bedeckt, wunderbar glitzert.

Schon ein Blick aus dem Fenster genügt, dass wir uns an solchen Tagen etwas glücklicher fühlen als an anderen. Und die Laune steigt sogar noch, wenn wir uns in dicke Winterjacken und Schals packen und uns ins Freie wagen.

Ja, wirklich. Probieren Sie es aus. Sicher erinnern auch Sie sich noch daran, welche Freude und Aufregung wir in



Das Glück liegt im Freien, auch jetzt im Winter.

Symbolbild: Lumixera – stock.adobe.com

unserer Kindheit empfangen, als wir den Schnee draußen entdeckten. „Es schneit, es schneit“, tönte es dann durch das ganze Haus, und wir konnten nicht schnell genug nach draußen kommen. Und jetzt denken wir bei diesem Wetter meist erst einmal an Schneeräumen, Streusalz

und Verkehrschaos. Schluss damit. Lassen Sie uns doch einfach wieder Kind sein und einen unbeschwerten Wintertag genießen. Denn man sollte nicht nur die Feste feiern, wie sie fallen, sondern auch das Wetter.

Bauen Sie heute also ruhig einen lustigen Schneemann

oder eine große Schneeburg, holen Sie Ihren Schlitten aus dem Keller oder vom Dachboden, machen Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln eine Schneeballschlacht, schnallen Sie sich die Langlaufski an die Füße oder wandern Sie durch den glitzernden Winterwald. Das Glück liegt schließlich im Freien – ja, auch jetzt in der kalten Jahreszeit. Längst ist wissenschaftlich erwiesen: Der Aufenthalt in der Natur macht nicht nur den Kopf frei, sondern entspannt außerdem und wirkt sich positiv auf unser Wohlempfinden aus.

Und ganz nebenbei wird auch noch unser Immunsystem gestärkt. Wie sagte einst Naturforscher Alexander von Humboldt: „Die Natur muss gefühlt werden.“ Und das gilt besonders an sonnig glitzernden Wintertagen. Denn nicht nur Sonne und Schnee machen glücklich, sondern auch die herrliche Stille, die sich oft mit den Flocken zusammen über die Landschaft legt.

Der Lärm der Welt scheint dann etwas weiter weg zu sein als sonst – und wir dürfen ihn getrost für einige Stunden komplett vergessen. Oder sogar noch etwas länger. (ewa)

Mehr Rezepte zum Glück auf: www.onetz.de/themen/gluecksrezept



Evi Wagner

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

Kontakt: redowz@oberpfalzmedien.de

OWZ-STERNSTUNDEN

17. bis 23. Januar 2026

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

Ein Komplex wichtiger Aufgaben wird auf Sie zukommen. Durch ausreichend Schlaf könnten Sie erforderliche Kräfte auftanken.

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

Wie es aussieht, sind Verstimmungen im zwischenmenschlichen Bereich nicht auszuschließen. Kehren Sie Ihr Ego nicht zu sehr heraus.

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

Wichtige Entscheidungen nicht übereilen. Die Zeichen stehen derzeit auf Sturm. Gönnen Sie sich zwischen durch einmal Rückzugsmöglichkeiten.

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

Ein Streit wird im Keim erstickt, wenn Sie sich darum bemühen, auch die Beweggründe des anderen zu verstehen. Nicht nur Ihre Meinung zählt.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Sie lassen sich nicht einmal von dem größten Pessimisten abhalten und verfolgen eifrig Ihre Ziele. Sie wissen genau, wohin die Reise geht.

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

Eine ärgerliche Sache ist jetzt so gut wie ausgestanden. Reichen Sie jemandem Ihre Hand als Zeichen der Versöhnung oder laden Sie ihn ein.

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

Sofern Sie nun konsequent Ihre Fähigkeiten einsetzen, werden sich die kommenden Tage als gewinnbringend erweisen.

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

Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel. Man wird Einsatz von Ihnen fordern, aber Sie werden den Erwartungen entsprechen.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Eigentlich haben Sie Ihr Ziel sehr klar vor Augen. Wären da nicht die Selbstzweifel, die Sie daran hindern, einen gewagten Schritt zu tun. Seien Sie mutiger!

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

Ein günstiger Einfluss dürfte besondere Fähigkeiten in Ihnen wecken und Sie vor allem beim Erwerb spezieller Kenntnisse sehr unterstützen.

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

Es gibt Momente, da geschieht eben rein gar nichts. Das sollte Sie nicht betrüben, denn es läuft bei Ihnen doch alles bestens.

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

Zurzeit müssen Sie viel Mut beweisen. Halten Sie einen wichtigen Termin ein, dann wird schon nichts schiefgehen. Fortuna stärkt Sie jetzt bei allen Belangen.

NOTFALLNUMMERN

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

Notruf für Eltern	0800/1110550
Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Frauenhaus 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 & VERTEILUNG

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

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

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telephonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungehindert zugängliche Haushalte im Verbreitungsgebiet. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlags, 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.

Hier ist für jeden etwas dabei.

Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine



Viele tolle
Veranstaltungen!

Jetzt Tickets im Vorverkauf
sichern und bequem zu
Hause ausdrucken.

ntticket.de

Auto & Motor

BMW

BMW 530d F11 Touring, 180 KW, EZ 2/11, 197 Tkm, EURO 5, Vollausst., Automatic, Sophisto-grau-met., Soft-Close alle Türen, Head-Up Display, Panorama-dach elektr., Leder-Komfortsitze-Memory, Komfort Zugang, SR 245/35 R 20 95 Y, 275/30 R 20 97 Y, WR 225/55 R17 97 Y, VB 10490,- €. ☎ 0171/1714517

Günstige Gebrauchte



Insrieren 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

Ersatzteile

Su. Altpelteile neu u. gebr., auch Autos zum Schlachten. ☎ 0160/95556065

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)

Kaufe Schrottautos! Firma, Tel. 0171/4522135

Suche Auto mit TÜV, gerne älter. ☎ 09622/717522

BMW E30 zu kaufen gesucht, bitte alles anbieten. ☎ 0151/65132156

Wohnmobile/Caravan

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

Motorräder

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



LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Su. 8 to. Dreiseitenkipper, Pöttinger Ladewagen, ab Bj. 95, Kreiselheuer, 6-od. 8-Stern, Kreiselchwader, Schleppreifen, Gr. 480/70 R 34, oder Kompletträder f. GTA. ☎ 0152/37097210

Ein Amazone Düngerstreuer und eine Lemken Scheibenegge, neuwertig, zu verkaufen. ☎ 09643/916580

Immobilien

Verk. Hofstelle, 2.500 m², Gem. Pfreimd-Pamsendorf, mit Wohnhaus, Scheunen und Stallung. Zuschr. Nr. W49229Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

13 ha Ackerfläche zu verpachten im Raum Windischeschenbach. Zuschriften Nr. W49220Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

LANDWIRTSCHAFT

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

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

Tiermarkt

Legehennen zu verk., ab 31.1.2026, von 13 bis 16 Uhr. 92724 Trabit, Ort Pichlberg. ☎ 0170/4447778

Verkaufe hochtragende Kalbin. ☎ 09602/61386

Einjährige Legehennen zu verkaufen. ☎ 09665/1626

Frischmelkende Kalbin zu verkaufen. ☎ 09633/2325

3 Stück männliche Fleckviehfresser zu verkaufen. ☎ 0152/01990426

PARTNER & FREIZEIT
Jetzt auch im Internet: www.onetz.de/anzeigen

Freundschaften

Jung gebliebene 77jährige Frau sucht Freundin für gemeinsame Unternehmungen im Lkr Amberg, Zuschr. Nr. AZ49228Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Sport- und Hobbypartner

Lust auf Walzer, Cha-cha-cha, Rumba ? Tanzfreudige Sie su. ebensollen ihn (+/- 60, gepfl., NR, Raum Amberg, mit Niveau) für Bälle in Amberg. Zuschr. (bitte mit Tel.-Nr.) Zuschr. Nr. AZ49231A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Bekanntschaften

Ich bin eine 68-jährige Witwe und suche einen humorvollen ehrlichen Mann, der mich unterstützt, mit dem ich lachen kann und der mit mir gemeinsam das Leben genießen möchte. Ich freue mich darauf mit einem lieben Menschen an meiner Seite viele schöne Momente zu teilen. Zuschriften unter folgender Chiffrenummer: Zuschr. Nr. W49236A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Hallo liebe Frauen, ich, m. 40, gepflegt, normale Figur, ledig, mobil und tageslichttauglich suche eine vernachlässigte Sie zwischen 18 und 60 Jahren für eine erotische Freundschaft/Dauerbeziehung, ohne finanzielles Interesse. Aussehen zweitrangig. Würde mich freuen, wenn sich eine Frau melden würde unter WhatsApp/SMS ☎ 0151/50904509

Er sucht Sie

Er 62 J., sucht nette Frau im passenden Alter, ruhig etwas mollig, für schöne Partnerschaft. ☎ 0171/4790704

Netter Er 61, 171 groß, vorzeigbar, Nichtraucher und Nichttrinker, kurze Haare, grüne Augen, humorvoll, ehrlich, treu, romantisch, leider Schichtarbeiter, unternehmungslustig, aufgeschlossen, wohne Nähe Eschenbach. Versuche mal auf diesem Wege eine nette hübsche Sie kennenzulernen für eine schöne harmonische Beziehung mit all Ihren Höhen u. Tiefen. Würde mich sehr über eine Zuschrift o. Whatsapp freuen gerne auch per Mail netterer@t-online.de oder Whatsapp 0157-33195047

Hallo, welche schlanke Frau kommt zu mir. Bin alleine, habe eine schöne Wohnung, Südseite, in AM, auch ein Zimmer für dich frei und Hilfe im Haushalt. Kost u. Wohnung frei, keine Zuzahlung. Auch eine Zahlung mtl. nach einer Vereinbarung. Bitte melde dich unter Zuschr. Nr. AZ49223Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Er (62/183) sucht Sie für Freundschaft+ im Raum AM/AS Zuschriften Nr. W49218Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er, 56, 1,82 m, normale Figur, sucht Sie für erotische und diskrete Treffen. Bei Sympathie und Zuneigung wäre auch eine Freundschaft Plus möglich. Freundschaft Plus ist besser als Einsamkeit. ☎ 0151/25325046

zweisam.onzet.de

Jetzt kostenlos anmelden

zweisam heißt verliebt sein

Finden Sie Kontakte, Flirts oder die große Liebe in der Oberpfalz.

Charmanter Mann, Mitte 60, schlank, NR, vielseitig interessiert, su. ebenso schlanke Frau, NR, für eine feste Beziehung. Raum AM, Sulzbach-Rosenberg, SAD. ☎ 0163 867 08 21

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

Sie sucht Ihn

Attrakt. Sonja 65 J., verwitwet, habe ein liebes, fürsorgliches Wesen, bin häuslich, harmonisch, mag die Natur, das Landleben, Kachelofenwärme u. sehne mich pv nach einen lieben Mann! Bist Du auch alleine ? Nur Mut! Anruf o. SMS 0151-28383646

Liebevolle Marga, 79 J., seit einigen Jahren Witwe, bin eine saubere, hübsche Frau mit weiblicher Figur, nicht anspruchsvoll, mag gemütliche Abende daheim. Da ich keine Kinder habe bin ich immer allein – ich suche pv einen ehrlichen Mann dem es ähnlich geht – wir bereden alles am Telefon, wenn Sie anrufen ☎ 0151 – 62913874

Hallo, bin die Ingeborg, 71 Jahre jung, (ehemalige Stationschwester) eine sehr liebe Witwe u. hübsche Frau, ohne Anhang. Nach der Trauerzeit sehne ich mich pv wieder nach Liebe u. Zärtlichkeit. Darf ich auf Ihren Anruf hoffen? ☎ 0157 – 7506942

Klubs/Treffs/Kontakte

Tabulose Lisa hat Lust
Ruf an 09005-1067526
1,99€/Min aus allen deutschen Netzen

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

Gesundheit

ANZEIGE

Schneller einschlafen mit Magnesium Plus?

Innovative Formel für ein neues Schlafgefühl

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?
Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen



Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium
Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne

die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Mela-

tonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z.B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied
Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von

Baldriparan®
Magnesium

NEU

KURS ANGEBOT

ANMELDUNG:

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



ntticket.de

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.

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

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

Wegen Wohnungsauflösung Eßtisch u. Couch, und verschiedene Haushaltsartikel zu verk., ich verschenke auch. ☎ 0151/21466948

Couch, braun, Stoff veloursähnlich, 3Sitzer, 1 1/2 J. alt, 2,20 m lang, bei Selbstabholung, 180,- €. Amberg ☎ 0160/91617398

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

Doppelflinte Mickler Kaliber 16/65 Western Rev. Hege 36Black Powder Doppelflinte Simson Kaliber 16/70 Sportwaffe Einzellader Walther UIT Halbauf. Pistole Walther 9mm Luger. Abgabe nur an EWB – ☎ 0173/8734004

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

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

2 Nähmaschine, Adler u. Meister, beide versenkbar, zu verkaufen. ☎ 0170/1475511

BEKANNT- MACHUNGEN

Handwerker

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

Gartengeräte/-bedarf

Murray-Schneefräse 8,5, 70 cm breit, 8,5 PS, Bj. 2007, B+S-Motor, E-Starter, wenig gelaufen, guter Zustand, VB: 370,- €. ☎ 0151/10649332

Kaufgesuche

Ankauf von DVD-Sammlungen jeder Art, sowie Blu Rays und HC, Filmfiguren, im guten Zustand. ☎ 0176/64623965

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

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

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

Hochwert. **Handtaschen u. Reisekoffer** gesucht. ☎ 0157 86951950.

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

Verschiedenes



Ehrlicher Finder Gesucht
Haben im Stadtteil Ullersricht Roschauerstr., eine Umhängetasche mit erheblichen Geldbetrag verloren. Wir bitten den Finder sich zu melden. Wir sind ein Seniorenpaar, waren unsere einzigen Erpässe. Werden hohen Finderlohn zahlen. ☎ 015144941018 oder im Fundamt abgeben mit Anschrift.

SCHAFKOPF
Ich suche Mitspielerinnen für eine gemütliche Schafkopf-Runde. schafkopf1@gmx.net

Brennstoffe

Verkauft wird Buchenbrennholz in folgenden Längen: Buche 25 cm frisch 110 €, Buche 33 cm frisch 115 €. Verkauft wird in Ster. ☎ 09635/8188

Buche Brennholz
Buche, auf 33 cm geschnitten, trocken, pro Ster 120,-€, Lieferung mit Aufpreis möglich in Hirschau. ☎ 0174/1746913

Büro- u. Geschäftsausstattung



Gelegenheit – Büroschreibtische, höhenverstellbar m. Drehsessel, Sideboards, weiß. Sehr hochwertig. Umständehalber, 50 % unter VP zu verk.; ☎ 0171/5361853

Musik/CDs

Schallplatten gesucht: Heavy Metal, Hardrock, Punk, Gothic, Reggae, Hip-Hop, Elektro, Beat, Psych, Kraut, Blues, Jazz, Rock/Pop allgem... guter Zustand, kein Schlager ! ☎ 0151 15242646

Musikinstrumente

Volksflöte MURAMATSU, generalüberholt (mit Rechnung), 1.850,- €. ☎ 0151/42434627

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

Verkäufe

Schlafzimmerschrank mit Spiegel, 2,70 x 2,25 x 0,60 m, **Ledercouch** schwarz, 2,40 x 0,90 m, beides gut erhalten, zur Selbstabholung, Preise verhandelbar. ☎ 0151/28935176

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

Orig. German Wings Flugzeugsitze, 3er-Reihe, neuwertiger Zustand, VB 380,- €. ☎ 09621/673607

Winteräpfel zu verkaufen. ☎ 09628/613

HAUSTIERE

Haustiere

Mini Bichon Frisé Hündin, 5 Monate, sucht neue gutes Zuhause. ☎ 0151/28846218

Vermisste Tiere



Zugelaufen
Sehr zutrauliche Katze Mitte Dezember 2025 in Hebermühle Nähe Teunz zugehauen. Vermisst sie jemand? ☎ 0160 903 130 02

URWALD RETTEN MIT IHREM NACHLASS.

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



Stabskirche Maihaugen Museum

Malerisches Südnorwegen – Entdeckungsreise durch das Land der Fjorde

Eindrucksvolle Fjordlandschaften, bunte Städte, faszinierende Marmorkhöhlen und eine Straße, die über das Meer zu führen scheint – all das erwartet Sie auf dieser abwechslungsreichen Rundreise durch den malerischen Süden Norwegens.

Ihre Inklusivleistungen

- Flug ab/bis München nach Oslo und von Bergen zurück
- Je 1 Übernachtung inkl. Halbpension in Oslo, Svingvoll, Trondheim, Molde und Sogndal & 2 Nächte in Bergen
- Eintritte für Maihaugen-Museum in Lillehammer, Nidaros-Dom in Trondheim und Marmorkhöhle in Molde inkl. Floßfahrt
- Mini-Kreuzfahrt auf dem Geirangerfjord, u.v.m.

Ihr Reisetermin
05.06. – 12.06.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 2.999 €

Buchbar bis 26.02.2026 | ☎ 10,- €



Nidaros Kathedrale Trondheim



Geiranger Fjord

Ihr Reisetermin
05.06. – 12.06.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 2.999 €

Buchbar bis 26.02.2026 | ☎ 10,- €



p. P. im DZ ab 889 €

Arena di Verona

07.09. – 10.09.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel Relais Empire (400 Meter von der Arena entfernt)
- Opernkarte für „Nabucco“

Buchbar bis 30.03.2026 | ☎ 10,- €



p. P. ab 2.489 €

Flusskreuzfahrt auf dem Rhein

11.05. – 21.05.2026

Ihre Reisehighlights

- An- und Abreise im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 10 Ü/VP an Bord des komfortablen Superior Schiffs MS GLORIA
- inkludierte Ausflüge nach Koblenz, Speyer, Straßburg, Colmar, Wiesbaden, Köln uvm.

Gepäck? Haben wir schon zuhause abgegeben ...
Für Ihre Flussreise bieten wir Ihnen den TERRA Haus-Schiff Service an. Wir befördern Ihr Gepäck schnell und sicher von der Haustür direkt zu Ihrer Kabine an Bord des Schiffes und zurück.

Leserreisen

**oberpfalz
medien**

Infos und Buchung: **0961 - 85 298** (Mo. bis Fr. 8 - 17 Uhr)

www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☎ Vorteilscard-Rabatt ☎ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Dmitry Naumov/Shutterstock.com, © dibrova/Shutterstock.com, © saiko3p/Shutterstock.com, © Sean Pavone/Shutterstock.com, © Scylla AG



M-TOURS
ERLEBNISREISEN



49 Enjoyhotels
in den Niederlanden, Belgien,
Deutschland und Frankreich.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub

32
Jahr
Enjoyhotels

5 Tage All-Inclusive
mit eigenen PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

RHÖN

Enjoyhotel Rhön Residence in Dipperz



Es gibt
sogar ein
kleines Kino

Kostenloser Busfahrt-/
Shuttleservice zur
Wasserkuppe, dem
höchsten Berg der Rhön



Kostenlose Nutzung von
Sauna, Innen- und Außenpool

5 DAGEN
VANAF €
199⁹⁵
p.p.

HOCHSAUERLAND

Enjoy Berghotel Hochsauerland in Winterberg



NEU
Enjoyhotel in
Deutschland

ERÖFFNUNGSANGEBOT 5 DAGEN
VANAF €
229⁹⁵
p.p.

TEUTOBURGERWALD

Enjoy Landhotel Lippischer Hof in Lügde



Kostenlose
Nutzung Sauna

5 TAGE AB €
239⁹⁵
p.p.

LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar



Am Rande der
historischen Innenstadt

5 TAGE AB €
249⁹⁵
p.p.

LÜNEBURGER HEIDE

Enjoy Landhotel Michaelishof in Bergen



Die größte Heide-
landschaft Europas

5 TAGE AB €
199⁹⁵
p.p.

RHÖN

Enjoy Wellnesshotel Aqualux in Bad Salzschlirf



Kostenlose Nutzung Saunen,
Innen- und Außenpool

Kostenlose Busfahrt/Shuttle-
service zur Barockstadt Fulda

5 TAGE AB €
209⁹⁵
p.p.

WATTENINSELN - AMELAND

Enjoyhotel Hollum Ameland in Hollum



Kostenlose
Nutzung der
finnischen
Außensauna

5 TAGE AB €
249⁹⁵
p.p.

WATTENINSELN - VLIELAND

Enjoyhotel Vlieland in Oost-Vlieland



Ruhe, Weite und Natur
in ihrer reinsten Form

NEU
Enjoyhotel in den
Niederlanden
GEÖFFNET
AB FEBRUAR
2026

ERÖFFNUNGSANGEBOT

5 TAGE AB €
269⁹⁵
p.p.

In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ Empfang mit Mittagessen oder Kaffee mit Kuchen oder etwas anderem Leckerem
- ✓ 4 x Übernachtung mit reichhaltigem "Enjoy"-Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Kaffeecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag KOSTENLOS
- ✓ Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsaft, Bier, Wein, Jenever und Apfeln
- ✓ Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- ✓ KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wanderwegen



Fordern Sie jetzt die
**ERNEUERTE
BROCHÜRE FÜR
2026**
an unter
www.enjoyhotels.de

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter www.enjoyhotels.de oder rufen Sie kostenlos an: 0800 - 28 18 818

Alle Fehler vorbehalten und exklusive lokale Steuern. 🍷 **Keine Buchungskosten**

Stellenangebote

NEXOCOM®
ELEKTRO- UND FERNMEDETECHNIK

Wir suchen ab sofort für unser Einsatzgebiet Neumarkt i. d. Opf. / Amberg / Burglengenfeld:

- Monteur im Öl-Freileitungsbau*
- Kupfermonteur*
- Glasfasermonteur*
- Monteur für Kabelzieh- und Einblasarbeiten*
- Bauleiter*
- Bauabrechner*
- Vorarbeiter/ Bauhelfer im Tiefbau* (m/w/d)

Wir bieten:

- Modernste Arbeits- und Werkzeugausstattung sowie neueste Fahrzeuge
- Sicherer Arbeitsplatz mit langfristiger Perspektive und Aufstiegschancen
- Flache Hierarchien und schnelle Entscheidungsfindung in einem Betrieb mit familiärer Führung
- Bereitstellung von Arbeitskleidung
- Überdurchschnittliche Vergütung und zusätzlicher Leistungsbonus

Nexocom GmbH
Spitzbergweg 3, 96275 Marktzeuln
Tel.: 09574 6548008
bewerbung@nexocom.de

JETZT BEWERBEN

Verkaufstalente
in Teilzeit und auf geringfügiger Basis, für unseren neuen s.Oliver Store im Herzen von Weiden, gesucht.

Bewerbungen an
info@reili-mode.de oder
schriftlich an

s.Oliver

s.Oliver Store Weiden
REILI Mode GmbH
Wörthstr. 14, 92637 Weiden

Zahnarztpraxis Dr. med. o. h. Dr. med. dent. Dr. med. dent. Dr. med. dent.
Dr. Hans Rothballer
Gabelsbergerstraße 8
92224 Amberg
info@dr-rothballer.de
09621/33859

Wir suchen ab sofort zur Verstärkung unseres Teams in Voll- oder Teilzeit eine **Zahnmedizinische/n Fachangestellte/n (m/w/d).**
Gehalt nach Tätigkeitsgruppe 5

KOPF
Fahrservice sucht:
Fahrer (m/w/d)
aus Mitterteich
auf 603,- € Basis / Teilzeit
PKW/Kleinbus
(Führerscheinklasse B)
MIETAUTO KOPF
09631/2613

Hautarztpraxis in Weiden sucht MFA in Vollzeit
Schriftliche Bewerbung an:
Privatärztliche Hautarztpraxis
Josef Mörtl
Bahnhofstr. 15, 92637 Weiden

Milchviehbetrieb nördliche Oberpfalz sucht **Unterstützung in Vollzeit** für tgl. Aufgaben im Stall, Tierbetreuung, Fütterung, Feldarbeiten. Voraussetzung: Zuverlässigkeit, handwerkliches Geschick. Wir bieten eine langfristige, vielseitige Tätigkeit in einem modernen Betrieb ☎ 015123449650

Verkäuferin (m/w/d) gesucht für unsere VOIT-Imbissstände in Weiden; Aushilfe/Teilzeit/Vollzeit Melde dich bei uns ☎ 0151/75553904 oder ☎ 0961/6345440

Koch (m/w/d) für Partyservice/Kantine in Ursensollen gesucht. Nachmittage (Mo-Fr) + Sonntage frei, Metzgerei Partyservice Hirsch, ☎ 09628/1561, hirsch@t-online.de

Ausiliskraftfahrer (m/w/d) aus Raum Wernberg für gelegentliche, kurzfristige Einsätze gesucht. (Kipper vorladen, LKW in Werkstatt bringen). ☎ 09604/93266-0

Suche **Abspül- und Putzhilfe**, je Do. 11-15 Uhr, Gasthaus Riebel in Dölsch. ☎ 09681/615

Stellengesuche

Zuverlässiger Rentner (flexibel, freundlich, pünktlich) sucht Minijob im Bereich Einkauf, Telefonservice oder Fahrdienst. Erfahrung im Umgang mit Menschen vorhanden. Erfahrung als EK- u. Mawi-Leiter vorhanden. Führerscheinkl. B (unfallfrei). Kontakt: ☎ 0179 73 04 765

Gelernte Haushälterin (34) aus CZ, deutschsprachig, sucht Stelle als Allrounderin (putzen, bügeln, kochen). Bin ehrlich, zuverlässig, korrekt und mobil. Arbeitszeit nach VB, im Raum TIR und MAK. ☎ / SMS 0157/34738171 (Hana)

Private Stellenangebote

Junge Familie sucht Leih-Oma zur Entlastung im Haushalt in Amberg sowie zur liebevollen Betreuung unserer Kinder. Zuverlässigkeit, Erfahrung und ein herzliches Miteinander sind uns wichtig. Zuschr. Nr. AZ49215Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Raumpfleger/in in Kümmerbruck Su. zuverlässige Zugefrau (Nichtraucherin) in Kümmerbruck 1x/Wo., vormittags ca. 4 Stunden. Gute Bezahlung, Anspruch auf Urlaub und Lohnfortzahlung bei Krankheit. ☎ 09621-914011 oder 0173-7320406.

Biete Haushaltshilfe für ältere Menschen, z. B. Staubsaugen, Einkaufen, Fahrt zu Arztterminen usw. ☎ 0159/01744027

Suche **Putzfrau**, in Amberg, 3-4 Std./14-tägig vormittags, außer Samstag. ☎ 09621/176046

Suche **Reinigungskraft** in Reuth b. Erbendorf für 3 Stunden pro Woche, gerne WhatsApp an ☎ 0170/2056114

Pflege vor Ort

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.

Unterricht/Fortbildung

Nachhilfe in Französisch und Englisch gesucht, Bezahlung nach Absprache. Zuschr. Nr. W49221Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

oberpfalz logistik

WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d)
auf Minijob - Basis / Springer
Vollzeit

Liefere News aus der Region für:
Amberg als Springer – Gebenbach
Hirschau – Kohlberg –
Poppenricht – Sulzbach
Rosenberg – Vorbach –
Weiherhammer

JETZT BEWERBEN

Ansprechpartner:

Recruiting Team
karriere@oberpfalzlogistik.de
Tel.: 0961 85 635

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

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

oberpfalz medien

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

+

=

Der perfekte Start in den Tag!

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

Landratsamt Schwandorf

Beim **Landkreis Schwandorf** ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Ingenieur- oder Architektenstelle** (Dipl.-Ing. / Bachelor in der Fachrichtung Bauingenieurwesen oder Architektur) in **Teilzeit** (mind. 19,5 Wochenstunden) **bis optional zur Vollzeit** für die technische Sachbearbeitung in Baugenehmigungsverfahren zu besetzen.

Nähere Informationen zu dieser Stellenausschreibung finden Sie im Internet unter www.Landkreis-Schwandorf.de oder mit Hilfe des QR-Codes.

Landratsamt Schwandorf
Ebeling, Landrat

Bauunternehmen GmbH STRALLER
Gartengestaltung - Bauwerkstrockenlegung - Abbruch

Bauunternehmen Straller GmbH
Raiffeisenstraße 1
92269 Fensterbach

Zur Verstärkung suchen wir ab sofort:

Vorarbeiter (m/d/w)
Helfer (m/d/w)

Einfach online bewerben:
www.bp-straller.de/karriere

Wir suchen ab sofort einen **Koch (m/w/d)** oder eine **Küchenhilfe (m/w/d)** 20 - 30 Stunden

Metzgerei Englhart
Fleisch & Wurst

Achtung: Bei uns arbeitest Du von Mo.-Fr. von 7.00 bis 13.00 Uhr.

Bewerbungen bitte an
Metzgerei Englhart GmbH & Co. KG, z. Hd. Sandra Völkl
Georgenstraße 62, 92224 Amberg, Telefon 09621/12592
E-Mail: metzgerei.englhart@t-online.de - www.metzgerei-englhart.de
Bewerbung auch per Whatsapp möglich: 0160/91056347

VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

STELLVERTRETENDE TEAMLEITUNG HR (m/w/d)

PERSONALREFERENT HR OPERATIONS (m/w/d)

PERSONALREFERENT HR BUSINESS PARTNER (m/w/d)

HR SPECIALIST PAYROLL (m/w/d)

BENEFITS

- flexible Arbeitszeiten
- mobiles Arbeiten
- flache Hierarchien
- Gesundheitsmaßnahmen

INTERESSE?

ANSPRECHPARTNER:
Oberpfalz Medien GmbH
Recruiting-Team
0961/85-1213
Weigelstraße 16
92637 Weiden

Mehr Infos unter:
www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen

oder auf den Plattformen:

oberpfalz medien

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf**www.ofen-goetz.de**Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in begehrter Lage in Weiden-Ost zu verk., Wfl. ca. 170 m², ca. 400 m² Grund, mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, exkl. Innenausstattung, Studiobereich im DG, VB 620.000,- €. ☎ 0173/5967005

Reihenhaus in Ensdorf, Bj. 1995, 165 m² Wfl., 5 Zimmer, 3 WC, 2 Bäder, Garage, Preis 299.000,- €, von privat zu verkaufen. ☎ 0171/6512779

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumswhg.

Tirschenreuth: Helle, gepfl. 3-Zi.-ETW., DG m. Balkon und Stellplatz, niedriger Energieverbrauch, ruhige Lage, Bj. 1970, teilrenoviert, 129.000 €. ☎ 0152/25791138

Amberg/Amersricht: 3-Zi.-Whg., 85 m², zu verk., Zuschr. Nr. AZ49194Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Immobilienkauf
Immobilienankauf

Suche Wohnimmobilie jeglicher Art von Privat an Privat, in Amberg Stadtbiet und Innenstadt. ☎ 096219011814

Su. v. Privat ETW - Häuser, gerne sanierungsbedürftig. Firma ☎ 0175/7011852

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

Einfamilienhaus gesucht Mein Mann und Ich suchen ein Haus in Alleinlage, viel Grundstück. Kann gerne etwas renovierungsbedürftig sein, kein Abrissobjekt. Im Umkreis von 15km 92637 Weiden Bis 200.000€ 0151 51375137

EFH gesucht junge Fam. sucht Bestandsimmobilie ab 130 m² Wfl., mit Garten & Keller. Lkr. TIR & NEW/WEN. mail.efh-gesucht@web.de ☎ 0173 34 700 02

Junges Paar sucht Einfamilienhaus in der Stadt Tirschenreuth. Renovierungsobjekte sind willkommen. Für Angebote gerne melden. 0151/29132973

Vermietungen
Vermietungen

Whg. in AM, Raigeringer Höhe, 85 m², 3 ZKB (EBK), an alleinst. Person, 1. Stock, möbliert, 700,- € + NK, zu verm., evtl. gr. Whg., ca. 110 m², wird gesu. bzw. Tausch. ☎ 09621/14162 AB

1-Zimmer-Wohnung, Amberg, neben Hochschule, mit EBK, möbl. mit Bett, Kommode und Tisch, 1. Stock, ab sofort frei, ideal für Student/in. ☎ 0175/7550139

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

Zimmer an Wochenendheimfahrer zu vermieten, Regenstauf bei Regensburg. ☎ 0175/2035467

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Amberg: nahe Siemens 1 1/2 Zi.-Whg. teilmöbl., zu vermieten, 32 m², KM 340,- €, zzgl. NK, Kaut. 1.020,- €, ☎ 0170/4747911
Objekt ID: GNYQ85 I immo.onetz.de

AM, 1-Zi.-Whg., Innenstadt, 54 m², 1. Stock, Terrasse, kpl. neu saniert, 840,- € warm. ☎ 0160/3339175

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Nabburg: 2,5-ZKB, Einliegerwohnung in 3-Parteien-Haus, ca. 68 m², ruhig und gepflegt, Ankleide/Büro, Abstellraum, Kellerabteil und eigenem Garten. Ab sofort zu vermieten. ☎ 09433/437

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

Vohenstrauß/Altstadt, Singlewhg. 50 m², 2 Zi., Kü., Dusche, Diele, Abstellraum, Gashzg., EG, ab sofort zu verm. ☎ 09651/1541

Freudenberg, 2 Zi.-Whg., 50 m², Küche, Bad mit Fußbodenhgz., Terrasse, Garage, für eine Person geeignet, keine Haustiere. ☎ 0162/3197123 ab 17 Uhr

AM, sehr moderne 2-Zi.-Whg., offenes Wohnen, 77 m², Nähe FH, m. Fußbodenheizung, EBK, Balkon, Erstbezug, ab sofort zu vermieten. ☎ 0175/7550139

Eschenbach: Sehr schöne helle 2-Zimmer-Wohnung, mit EBK, 1. OG, Südbalkon. ☎ 09645 921918

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

Zweifamilien-WH in Nabburg, zwei getrennte von einander zugängliche Wohnungen, EG 65 m², OG 75 m², ab Frühjahr 26. März/April, beide Whg. mit süd-seitl. Balk., zu verm. ☎ 0173/5760275

92263 Ebermannsdorf: 3 Zi.-DG-Whg., ca. 100 m², Küche (EBK), Bad, WC, Abstellr., Balkon, 595,-€ kalt + NK + 2 MM Kaut. + Garage 50,-€, keine Haustiere, nur an NR ab 1.4. ☎ 09624/1098

Kümmersbruck: 3 Zi., Kü., Bad, 1. Stock, zu verm., 80 m², KM 580,- € + NK, keine Haustiere. ☎ 09621/83990

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

4 Zi., Küche, Bad, 95 m², 700,- € zzgl. NK ab 01.04. 2026 in 92237 Su.-Ro. zu verm. ☎ 0171 5448229

Su-Ro Großalbershof: 4-Zi-Wohnung, 92 m², Kü., Bad, WC, EB, Kl. Ter., KM 650 + NK. ☎ 09661/2675

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

Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen

Ruhige Rentnerin, NR, sucht ab Febr./März 2026 im Raum Schwarzenfeld, in ruhiger Lage, 2-3-Zi.-Wohnung, ca. 50 m², mit Gartennutzung od. Terrasse, langfristig. ☎ 09431/7987448

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

Notfall! 3ZKB mit Gartenmitbenutzung. Ich (weiblich, angestellt, alleinstehend) suche dringend eine 3ZKB bis 500 Euro kalt mit Garten in dem ich meine 10 Hühner mitnehmen darf. Gern Bauernhof oder ländlich. Der Ort spielt keine Rolle. ☎ 0170/3243999

Su. eine 3 Zimmer Wohnung in Weiden m. Balk., Bin eine alleinst. Frau mit einem 18-jähr. Sohn, NR und o. Haustiere. Ich habe eine Festanstellung bei den Justizbeh. in WEN. Wir sind ruh. Mieter und suchen auf diesem Weg eine Wohg. zum Wohlfühlen. ☎ 0176/ 21886883

Mietgesuche
Garagen/Stellplätze

Stellplatz o. Garage zur Miete in Waldershof gesucht. ☎ 01758272490



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



Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch
Helfen auch Sie mit, als Fördermitglied.
Für uns alle!
www.duh.de/50jahre

VERANSTALTUNGEN

PURA VIDA MUSICAL ENTERPRISES PRESENTS
ABBA MAMMA MIA
AND MUCH MORE...
A GREAT TRIBUTE SHOW
01.03.2026 WEIDEN
MAX-REGER-HALLE // 20:00 UHR
TICKETS: eventim Vorverkaufsstellen, alle örtlichen Vorverkaufsstellen

Die erfolgreichste Musicalgala mit den Starsolisten der Musicalszena
Die NACHT der MUSICALS
Das Original!
FROZEN • TANZ DER VAMPIRE • ALADDIN • PHANTOM DER OPER • CATS
KÖNIG DER LÖWEN • MAMMA MIA • MOULIN ROUGE u.v.m.
19.03.2026 AMBERG
AMBERGER CONGRESS CENTRUM // 20:00 UHR
TICKETS: eventim Vorverkaufsstellen, alle örtlichen Vorverkaufsstellen

Die Egerländer Musikanten
70 Jahre Jubelalmstour
9/4/26 WEIDEN Max-Reger-Hl.
Brettl Spitzen LIVE
mit Couplet-AG, De Gschubstn Marion Schieder, Tobi Probst & Fabian Neulinger
Die Volkssängerrevue aus dem BR Fernsehen
Do 26/3/26 AMBERG ACC

Zoigl
mit Brotzeiten
Freitag, 16.01. bis Sonntag, 18.01.2026
Fleischpflanzerln
Sonntag: Braten und Schäuferle
Binnerlindl
92702 Kohlberg, Raiffeisenstraße 1
Tel. 09608/923677 od. 09608/923525
Fr. und Sa. ab 16 Uhr, So. ab 10 Uhr
www.zoigl-stubn-kohlberg.de

PLATZ-ANGST?
Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!
Oberpfalz Medien GmbH
Tel. 0961/85-553

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

SPARRER IMMOBILIEN
30 Jahre Immobilien Sparrer – Erfahrung, die für sich spricht.
Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
Fax 0961/61230
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Amberg-Sulzbach
Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Oberpfalz Nord Immobilienteam
Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

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

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

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.







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



JANUAR 2026

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 Wulfen, Sulzbach-Rosenberg
24. Jan. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer) - Ersatz für Doubleface	Golfhotel Fahrenbach, Tröstau
24. Jan. 2026	Fischer&Rabe	Schmidt-Haus, Nabburg
24. Jan. 2026	Wolfgang Krebs - Bayern liebt DJCH!	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, Kümmersbruck
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
19. Feb. 2026	Rites of the Blood Moon Tour`26	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
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	Caro Matzko - Alte Wut	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
27. Feb. 2026	Martina Schwarzmann	Sportarena, Speichersdorf

27. Feb. 2026	Eva Karl Faltermeier	Amberger Congress Centrum
27. Feb. 2026	Weitherer	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
28. Feb. 2026	Vergiss Vegas (Varieté)	Ringtheater, Amberg









28. Feb. 2026	LIAB (Lost in Bar)	Kultur-Schloss Theuern, Kümmersbruck
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 Wulfen, 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, Kümmersbruck
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 Séleam-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 Flyod tribute	Congress-Centrum, Amberg
11. Apr. 2026	Tom & Basti	VAZ, Pfarrheim, Burglengenfeld
15. Apr. 2026 	Heeresmusikcorps 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 Innovation 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 Avenik	Max-Reger-Halle, Weiden
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 Innovation Center, Weiherhammer
26. Apr. 2026 	The Magic Night of Dance Musicals	Max-Reger-Halle, Weiden

MAI 2026

02. Mai 2026 	Rolf Miller	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 Brettspitzen	Max-Reger-Halle, Weiden
--------------	-----------------	-------------------------

09. Mai 2026 	Nockis	Nordgauhalle, Nabburg
--	--------	-----------------------

10. Mai 2026	Orgelkonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Kevelaer)	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	Ringletetter + La Piccola Banda	Ringtheater, Amberg
--------------	---------------------------------	---------------------

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

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 Burgtreswitz, Moosbach
04. Juli 2026	Stahlzeit	Steinbruch Arena, Burglengenfeld
05. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
05. Juli 2026	Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“	Kath. Stadtpfarrkirche Maria, Vohenstrauß
11. Juli 2026	Robin Hood	Schloß Burgtreswitz, 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/ Ringletetter	Schlosspark, Schwarzenfeld

AUGUST 2026

02. Aug. 2026 	Nena	Schlosspark, Schwarzenfeld
02. Aug. 2026	Orgelkonzert mit Prof. Günther Kaunzinger (Würzburg)	Stiftsbasilika, Waldsassen
07. Aug. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Schlossgaststätte Kröblitz Terasse, Neunburg v. Wald
28. Aug. 2026	Blind Date (Musical)	Vorplatz Wieskapelle, Speinshart


SEPTEMBER 2026

02. Sep. 2026	The Sweet	ZKF Schwandorf, Theaterbühne
04. Sep. 2026	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
04. Sep. 2026 	Nockis	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN



Bei den mit  gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten Sie Rabatt auf die Eintrittskarten. Vorteils card 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

