



**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

## Früherkennung und Behandlung von Prostatakrebs

**Weiden.** Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und der Volkshochschule Weiden-Neustadt befasst sich am Donnerstag, 29. Januar, um 18 Uhr in der VHS mit einem wichtigen Thema der Männergesundheit: „Prostata-

krebs – von der Früherkennung bis zur modernen Therapie“. Professor Thomas Bschleipfer, Chefarzt für Urologie und Ärztlicher Direktor der Kliniken Nordoberpfalz, beleuchtet die häufigste Krebsart bei Männern in Deutschland unter vielen As-

pekten und beantwortet Fragen. Jeder achte Mann leidet im Laufe seines Lebens an diesem Krebs. Früherkennung ist dabei der Schlüssel zum langen Überleben. Die Überlebensrate beträgt derzeit 89 Prozent nach zehn Jahren. Unterschiedliche

Therapien stehen zur Verfügung, die anschaulich erklärt werden. Anmeldung für den kostenlosen Vortrag wird erbeten auf [www.vhs-weiden-neustadt.de](http://www.vhs-weiden-neustadt.de), unter Telefon 0961/48178-0 oder per E-Mail an [info@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:info@vhs-weiden-neustadt.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](http://www.sindensberger.de)  
Pressather Straße 27 | 92637 WEIDEN

**SINDY** WOHNWELT

**HOMA** WOHNWELT

Bestatter-Meisterbetrieb

**BESTATTUNG BAUER**

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

Markilux 1600

Aktion Winterpreise

Einen weißen Winter können wir Ihnen nicht versprechen. Aber einen coolen Sommer.

**fenster rollo Raab**

Gesteinerstraße 59  
95652 Konnersreuth  
09632/92310-0  
0171/8149547

[www.rollo-raab.de](http://www.rollo-raab.de)

**J & M GLÜCK**

Fenster - Haustüren  
Rollläden  
Überdachungen  
Sonnenschutz  
Insektenschutz  
Markisen  
Rollo Motoren

**ALLE REPARATUREN**  
(auch Fremdfabrikate)

Fohlenweg 1, 92637 Weiden - Tel. 0961 - 3989483

**OWZ** Vertrieb: Telefon 0961/85-501

[www.onetz.de/owz](http://www.onetz.de/owz)

# BONUS-SHOPPING

**Extra-Prämien beim Möbelkauf!**

**1000,-\* GESCHENKT!**

Bis zu

**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**

Möbel und Küchen

[www.frauendorfer.de](http://www.frauendorfer.de)

Ruoffstraße 20  
92224 Amberg

Tel. 0 96 21/47 80  
[info@frauendorfer.de](mailto: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 sogar bereits verboten.“

Alle Pflanzenteile des Kirschlorbeers enthalten giftige cyanogene Glykoside,



Die Berberitze ist in allen Jahreszeiten schön anzusehen und gilt als anspruchslos.

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 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



Die Hainbuche ist eine dichte, schnittverträgliche Heckenpflanze.

Symbobild: JRG – stock.adobe.com

Insekten und Beeren für 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 Nist-



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



Liguster bietet Blüten für Insekten und Beeren für Vögel.

Symbobild: M. Schuppich – stock.adobe.com



Die Schlehe ist ein Frühblüher für Bienen, dornig und daher ein guter Schutz für Vögel.

Symbobild: Aggi Schmid – stock.adobe.com

platz 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.“

**ROSSUR.**

## Schmerzen im Rücken?

Wie bei den meisten Erkrankungen gibt es auch bei Rückenschmerzen nicht das eine „Wundermittel“. Eine ganzheitliche Therapie kann helfen, ein schmerzfreies Leben zu führen.

### Orthesen können helfen

Ob Bandscheibenvorfall oder ständige Rückenschmerzen – wer seine Beschwerden reduzieren will, sollte auf regelmäßige Bewegung, gezielte Physiotherapie und ein rückengerechtes Verhalten setzen. Hierbei können orthopädische Hilfsmittel wie die Miami LSO™ Rückenorthese helfen. Diese entlastet und stabilisiert den unteren Rücken, lindert die Schmerzen und schützt die Lendenwirbelsäule vor ungewollten Bewegungen.

### Aktiv und mobil

Bewegung ist das A und O. Damit Sie ein aktives Leben führen können, ist die

Miami LSO™ leicht, komfortabel und atmungsaktiv konstruiert. Sie kann bequem unter der Kleidung getragen werden. Orthesen werden durch den Arzt verschrieben. Nach der Verordnung einer Orthese wird diese im Sanitätshaus individuell angepasst.

### Orthesen-Testtage

Die Miami LSO™ Rückenorthese können Sie bei uns im Haus unverbindlich ausprobieren und sich von der schmerzlindernden Wirkung überzeugen. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zu orthopädischen Hilfsmitteln bei Rückenbeschwerden.

Gutschein

## Jetzt kostenlos Rückenorthese testen.

19.01 – 23.01.2026

Anmeldung: 0961 481 25-0

**Urban & Kemmler**  
Centrum für technische Orthopädie  
reha team Ostbayern

Sanitätshaus Urban & Kemmler GmbH  
Schlörplatz 6, 92637 Weiden  
www.urban-kemmler.de

Hilft bei  
Rückenschmerzen:  
Miami LSO™



Quelle: www.rossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Rueckenorthesen

*Schmitz Bestattungen*

Weiden & Grafenwöhr

☎ 0961 35 0 35

**BESTATTUNGSMITTEL**

**SCHNEIDER**

92637 WEIDEN, SINTZELSTRASSE 12

Telefon 0961/670280 · Fax 61959

Mobil 0171/2128552

Analog + ISDN + VoIP =  
**ALL-IN!**

**COMpact 4000**

Für alle Netze, alle Endgeräte und jeden, der's gern unkompliziert hat. Die neue COMpact 4000 macht den Wechsel auf ALL-IN zur einfachsten Übung.

- Bis zu 3 So-Ports / 8 a/b-Ports
- 4 VoIP-Kanäle im Grundausbau
- Erweiterbar bis 16 Teilnehmer
- 10 Amtgespräche gleichzeitig
- Einfach zu installieren
- Voicemail im Grundausbau

**Zeitler**  
Kommunikationssysteme  
Vorstadt 25  
95666 Mitterteich  
Telefon 09633/8254

www.auerswald.de



# 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 Schneebeesen 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](http://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](http://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



Symbolbild: Lumixera – stock.adobe.com

Das Glück liegt im Freien, auch jetzt im Winter.

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](http://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](http://www.battenberg-gietl.de)).

Kontakt: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto: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 0800/1110111  
Kinder-/Jugendtelefon 0800/5458668  
Donum Vitae 0800/0066737  
Weißer Ring 0800/343434  
Notruf für Eltern 0800/1110550

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

## OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:  
Telefon: 0961/85-480  
Fax: 0961/85-555-323  
E-Mail: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto: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](mailto: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](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

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



Viele tolle Veranstaltungen!

Jetzt Tickets im Vorverkauf sichern und bequem zu Hause ausdrucken.

[ntticket.de](http://ntticket.de)



## Auto &amp; 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, Panoramadach 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 10 490,- €. ☎ 0171/1714517

**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](http://www.wm-aw.de)

## Motorräder

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

## 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



Inserieren Sie in unserer Rubrik „Günstige Gebrauchte“ und verkaufen Sie hier Ihren Gebrauchtwagen.

**Gleich schalten unter:** [www.onetz.de/anzeigen](http://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 Gebrauchteile zu verkaufen. Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Vorteile nutzen, besser einkaufen! **Vorteilscard**

Leser-Service 0961/85-501

SACHVERSTÄNDIGE  
IN DER REGION

Mit unseren Rubriken kommen Sie schnell ans Ziel. Sie wollen sich selbst eintragen lassen?

Einfach E-Mail an [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)



[rubriken.onetz.de](http://rubriken.onetz.de)

Kennen Sie  
einen Kavalier  
der Straße?

Helfen Sie mit, Hilfsbereitschaft und vorbildliches Verhalten im Straßenverkehr zu fördern. Wenn Ihnen geholfen wurde, melden Sie sich bei Ihrer Zeitung oder bei der Arbeitsgemeinschaft „Kavalier der Straße“.

**Kavalier helfen anderen, nicht nur sich selbst.**



**Kavalier der Straße** Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tageszeitungen im Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

[www.kavalier-der-strasse.de](http://www.kavalier-der-strasse.de)

## LANDWIRTSCHAFT

## Landmaschinen

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

**Ein Amazone Düngerstreuer und eine Lemken Scheibenege**, 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. Zuschritten Nr. W49220Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

**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

Geben Sie Ihre **Pferdesport-Anzeige** unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“ auf.

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

## Gesundheit

## ANZEIGE

## Schneller einschlafen mit Magnesium Plus?

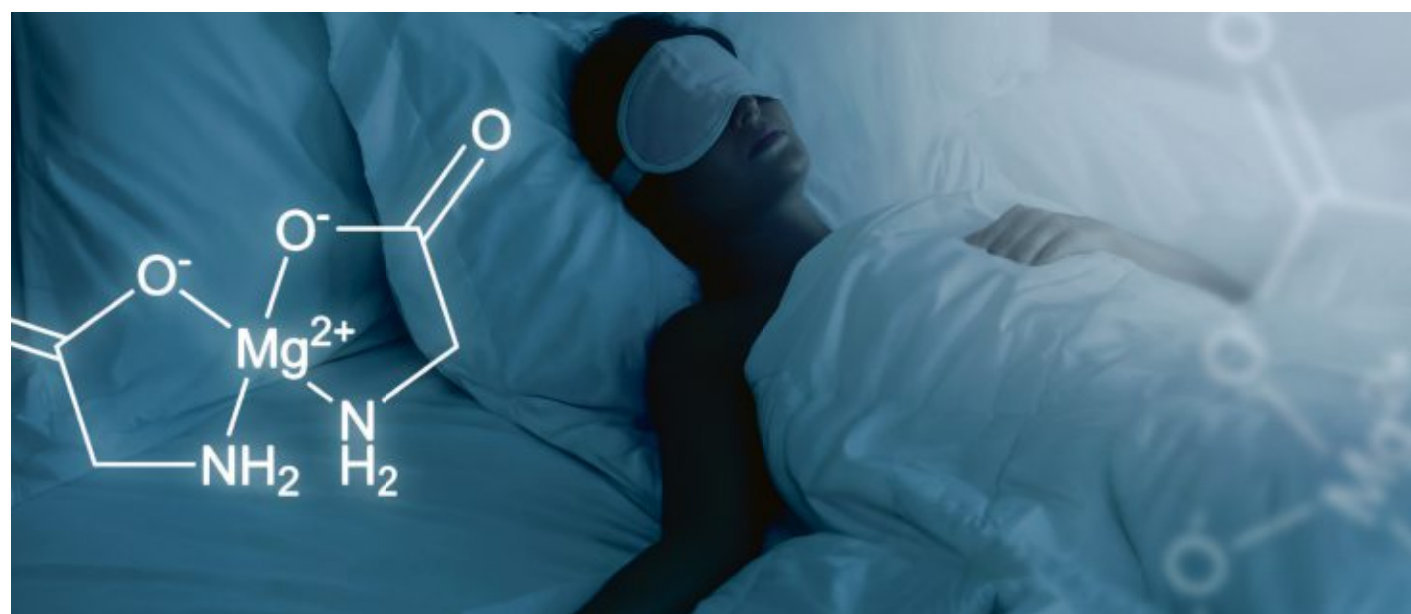
Innovative Formel für ein neues Schlafgefühl

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 Schlafrend 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.<sup>1</sup> Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen



Funktion des Nervensystems bei<sup>1</sup>, 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.<sup>1</sup> 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, dem Nr. 1\* Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>2</sup> So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)

[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)





## 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](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

\*Preis versteht sich inkl. MwSt.  
Nur gültig für Privatkunden

### 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

### Einrichtung/Haushalt

**Sofa mit elektrischer Kippfunktion,** L-Form, Alcantra, 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** Eßisch 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

### 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 Mikrocar,** Tischkutter, Fleischwolf, Schwingsiebroder, Rau-Kombi-Begegerat. ☎ 0173 893 61 52

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

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

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

### 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

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

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

### Schmuck/Uhren

**Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €\***  
Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502**  
[anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto: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 Halbaut. 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

### 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](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

\*Preis versteht sich inkl. MwSt.  
Nur gültig für Privatkunden

### 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

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

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

**Winteräpfel** zu verkaufen. ☎ 09628/613

## BEKANNT- MACHUNGEN

### Dienstleistungen

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

### Handwerker

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

### 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

## Hobby- und Kunsthandwerker aufgepasst!

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

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

**„Hobby- und Kunsthandwerk“**

auf Ihr Angebot aufmerksam.

Auch Veranstalter von Hobbykünstlermärkten sind mit einem Inserat in dieser Rubrik an der richtigen Stelle.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-502  
[anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

\* für private Gelegenheitsanzeigen

**Deutsche Umwelthilfe**

**50 Jahre** Wir setzen Umweltschutz durch

Mach mit – wie Hannes Jaenicke. **Für uns alle!**  
[www.duh.de/50jahre](http://www.duh.de/50jahre)  
DZI Spenden-Siegel

### 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 zugehört. Vermisst sie jemand? ☎ 0160 903 130 02

## FAMILIEN-ANZEIGEN in Ihrer HEIMATZEITUNG!

Informieren Sie schnell und zuverlässig Verwandte, Freunde und Bekannte über alle Familienergebnisse!

**50% Rabatt für Vorteils-card-Inhaber**

Oberpfalz Medien GmbH  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

## 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**  
eventim TICKETS: eventim Vorverkaufsstellen, alle örtlichen Vorverkaufsstellen eventim

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

**Die Egerländer Musikanten**  
ALEXANDER WURZ &...  
70. JAHR  
JUBILÄUMSTOUR  
**9|4|26 WEIDEN** Max-Reger-Hl.  
**Brettspieltage LIVE**  
mit Couplet-AG, De Gschubstn Marion Schieder, Tobi Probst & Fabian Neulinger  
TICKETS bei allen reservix-VVK-Stell. [www.reservix.de](http://www.reservix.de)  
**Do 26|3|26 AMBERG ACC**

**Zoigl**  
mit Brotzeiten  
Freitag, 16.01. bis Sonntag, 18.01.2026  
**Fleischpflanzerl**  
**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](http://www.zoigl-stubn-kohlberg.de)

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



### Malerisches Südnorwegen – Entdeckungsreise durch das Land der Fjorde

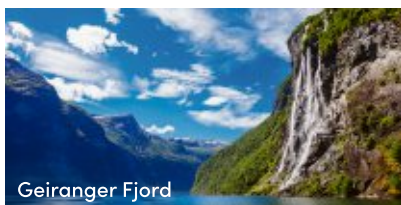
Eindrucksvolle Fjordlandschaften, bunte Städte, faszinierende Marmorhöhlen und eine Straße, die über das Meer zu führen scheint – all das erwartet Sie auf dieser abwechslungsreichen Rundreise durch den malerischen Süden Norwegens.

#### 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 Marmorhöhle in Molde inkl. Floßfahrt
- Mini-Kreuzfahrt auf dem Geirangerfjord, u.v.m.



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,- €



**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,- €



**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.

**Leserreisen**  
**oberpfalz**  
medien

Infos und Buchung: **0961 - 85 298** (Mo. bis Fr. 8 - 17 Uhr)  
[www.leserreisen-onetz.de](http://www.leserreisen-onetz.de) | [leserreisen-onetz@m-tours.de](mailto: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. ☎ Vorteils-card-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



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 €  
**199<sup>95</sup>**  
p.p.



## HOCHSAUERLAND

Enjoy Berghotel Hochsauerland in Winterberg



**NEU**  
Enjoyhotel in  
Deutschland

ERÖFFNUNGSANGEBOT

5 DAGEN  
VANAF €  
**229<sup>95</sup>**  
p.p.

## TEUTOBURGERWALD

Enjoy Landhotel Lippischer Hof in Lügde



Kostenlose  
Nutzung Sauna

5 TAGE AB €  
**239<sup>95</sup>**  
p.p.

## LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar



Am Rande der  
historischen Innenstadt

5 TAGE AB €  
**249<sup>95</sup>**  
p.p.

## LÜNEBURGER HEIDE

Enjoy Landhotel Michaelishof in Bergen



Die größte Heide-  
landschaft Europas

5 TAGE AB €  
**199<sup>95</sup>**  
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 €  
**209<sup>95</sup>**  
p.p.

## WATTENINSELN - AMELAND

Enjoyhotel Hollum Ameland in Hollum



Kostenlose  
Nutzung der  
finnischen  
Außensauna

5 TAGE AB €  
**249<sup>95</sup>**  
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 €  
**269<sup>95</sup>**  
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 Wanderungen



Fordern Sie jetzt die  
**ERNEUERTE  
BROCHÜRE FÜR  
2026**  
an unter  
[www.enjoyhotels.de](http://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](http://www.enjoyhotels.de) oder rufen Sie kostenlos an: 0800 - 28 18 818

Alle Fehler vorbehalten und exklusive lokale Steuern. 🍷 Keine Buchungskosten







## Wohnen &amp; Leben

Immobilienverkauf  
Immobilienverkauf[www.ofen-goetz.de](http://www.ofen-goetz.de)Immobilienverkauf  
Doppel-/Reihenhäuser

**Attraktives Reiheneckhaus** in begehrter Lage in Weiden-Ost zu verk., Wfl. ca. 170 m<sup>2</sup>, ca. 400 m<sup>2</sup> Grund, mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, exkl. Innenausstattung, Studiobereich im DG, VB 620.000,- €. ☎ 0173/5967005

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

Immobilienverkauf  
3-Zi.-Eigentumswgh.

**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 m<sup>2</sup>, 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 Stadtgebiet und Innenstadt. ☎ 096219011814

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 Rauhen Kulm. ☎ 0171/8765653

**EFH gesucht** junge Fam. sucht Bestandsimmobilie ab 130 m<sup>2</sup> 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

**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

Vermietungen  
Vermietungen

**Whg. in AM**, Raigeringer Höhe, 85 m<sup>2</sup>, 3 ZKB (EBK), an alleinst. Person, 1. Stock, möbliert, 700,- € + NK, zu verm., evtl. gr. Whg., ca. 110 m<sup>2</sup>, wird gesu. bzw. Tausch. ☎ 09621/14162 AB

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

**Schwandorf: 85 m<sup>2</sup>**, 1. Stock, 530,- € + 180,- € NK, zentrumsnah, für ältere Personen, ab sofort zu vermieten. ☎ 09438/591 ab 19 Uhr

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

Vermietungen  
1-Zi.-Wohnungen/App.

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

**AM, 1-Zi.-Whg., Innenstadt**, 54 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, ruhig und gepflegt, Ankleide/Büro, Abstellraum, Kellerabteil und eigenem Garten. Ab sofort zu vermieten. ☎ 09433/437

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

**Vohenstrauß/Altstadt**, Singlewhg. 50 m<sup>2</sup>, 2 Zi., Kü., Dusche, Diele, Abstellraum, Gashzg., EG, ab sofort zu verm. ☎ 09651/1541

**Freudenberg**, 2 Zi.-Whg., 50 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, 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

**Kümmersbruck: 3 Zi., Kü., Bad**, 1. Stock, zu verm., 80 m<sup>2</sup>, KM 580,- € + NK, keine Haustiere. ☎ 09621/83990

**Zweifamilien-WH in Nabburg**, zwei getrennte von einander zugängliche Wohnungen, EG 65 m<sup>2</sup>, OG 75 m<sup>2</sup>, ab Frühjahr 26. März/April, beide Whg. mit süd-seitl. Balk., zu verm. ☎ 0173/5760275

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

Vermietungen  
4-Zi.-Wohnungen u. größer

**4 Zi.**, Küche, Bad, 95 m<sup>2</sup>, 700,- € zzgl. NK ab 01.04. 2026 in 92237 Su.-Ro. zu verm. ☎ 0171 5448229

**Su-Ro Großalbershof: 4-Zi-Wohnung**, 92 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, 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

## Sie sind auf der Suche

nach einem passenden Mieter oder Käufer für Ihre Immobilie?

Gleich Anzeige schalten!  
2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Anzeigen Service: 0961/85-502

oberpfalz  
medien



oberpfalz  
medien

EnEv 2014:  
Abkürzungen der Pflichtangaben  
bei Immobilienanzeigen

Mit Inkrafttreten der Energieeinsparverordnung (EnEV 2014) ergeben sich Änderungen für die Vermarktung von Immobilien mittels Anzeigen. Die EnEV 2014 verpflichtet zur Angabe bestimmter Energiemerkmale in kommerziellen Medien. Das Inserat muss dann bestimmte Pflichtangaben enthalten, vorausgesetzt, zum Zeitpunkt der Insertion liegt ein gültiger Energieausweis vor.

## Mögliche Abkürzungen:

## Die Art des Energieausweises

Verbrauchsausweis	V
Bedarfsausweis	B

Der Energiebedarfs- oder Energieverbrauchswert  
in kWh/(m<sup>2</sup>a)

zum Beispiel	247,75 kWh
--------------	------------

## Energieträger der Heizung/HZG

Kokos, Braunkohle, Steinkohle	Ko
Heizöl	Öl
Erdgas, Flüssiggas	Gas
Fernwärme aus Heizwerk oder KWK	FW
Brennholz, Holzpellets, Holzhackschnitzel	HZ
Elektrische Energie (auch Wärmepumpe), Strommix	E

## Baujahr des Gebäudes

zum Beispiel	Bj. 1999
--------------	----------

Energieeffizienzklasse des Gebäudes  
(EnEffKl. A+ bis H)

zum Beispiel	EnEffKl. D
--------------	------------

## Anzeigentext (Beispiel):

Verbrauchsausweis, 122 kWh/(m<sup>2</sup>a), Fernwärme aus Heizwerk, Baujahr 1962, Energieeffizienzklasse D

## Mögliche Abkürzung:

V, 122 kWh, FW, Bj. 1962, EnEffKl. D

Sollte sich der Energieausweis in Vorbereitung befinden, empfiehlt es sich, dies im Anzeigentext zu nennen.  
Alle Angaben ohne Anspruch auf juristische Gewähr und Vollständigkeit.

**immo.onetz.de**  
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

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



2-5 Zeilen  
für nur  
25,75 €

**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



**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



**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



**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](http://www.immo.onetz.de) oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.





**Über 40 Jahre**  
**rosner**  
Fenster | Rollläden  
Türen | Sonnenschutz



**Großer Mustertüren-Abverkauf!**

**Winter-Sonder-Rabatt**  
auf Neubestellungen!

In unserer Ausstellung zeigen wir Ihnen über **100 Mustertüren**

Mitterweg 2 | Tirschenreuth  
Telefon 09631/2517  
Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag:  
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr  
Mittwoch: 9 bis 12 Uhr  
[www.rosner-fenster-tueren.de](http://www.rosner-fenster-tueren.de)

**PARTNER & FREIZEIT**

### 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](mailto:onetz.de/chiffre)

### Sport- und Hobbypartner

**Lust auf Walzer, Cha-cha-cha, Rumba?** Tanzfreudige Sie su. ebensollen ihn (+/- 60, gepf., 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](mailto: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](mailto: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

**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](mailto: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](mailto:onetz.de/chiffre)

**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

**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

**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](mailto:onetz.de/chiffre)

**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

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

### Sie sucht ihn

**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**

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

**Hallo, bin die Ingeborg, 71 Jahre jung**, (ehemalige Stationsschwester) 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

**OWZ wie gedruckt!**



Lesen Sie die letzten Ausgaben der OWZ ganz bequem im Blätterkatalog unter [www.onetz.de/owz](http://www.onetz.de/owz)

**Zahnärzte am Steinwald**



Altenstädter Str. 2, 92681 Erbdorf  
Tel. 09682/855  
[www.zahnarzt-erbdorf.de](http://www.zahnarzt-erbdorf.de)

## Wenn der Kiefer stresst:

Kiefergelenksbeschwerden und CMD – was wirklich hilft

**Viele Menschen kennen es: Der Kiefer knackt bei Öffnen, das Kauen tut weh oder morgens fühlt sich der Kiefer „Fest“ an. Meist kommen sogar Kopf – oder Nackenschmerzen dazu. Häufig steckt dahinter eine sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion. Kurz CMD.**

#### WAS IST CMD ÜBERHAUPT?

CMD ist keine spezielle Krankheit, sondern ein Sammelbegriff. Er beschreibt, dass das Zusammenspiel von:

- Kiefergelenk
- Kaumuskulatur
- und oft auch Haltung und Nackenbereich nicht mehr richtig funktionieren.

#### TYPISCHE SYMPTOME – SO MACHT SICH CMD BEMERKBAR

- Schmerzen im Kiefergelenk oder im Kiefer
- Knacken oder Reiben im Kiefergelenk
- Schmerzen beim Kauen
- Schwierigkeiten beim Mundöffnen
- Verspannte Kaumuskeln, Druckgefühl an den Wangen
- Nacken und Schulterschmerzen

- Kopfschmerzen, migräneähnliche Schmerzen
- Zahnabrieb durch nächtliche Pressen oder Knirschen

#### WAS HILFT BEI CMD?

**1. Die Aufbissschiene** – Schutz für Zähne und Kiefer. Eine Aufbissschiene (oft Knirscherschiene genannt) wird meist nachts getragen. Sie wird individuell für den Patienten angefertigt.

- Sie schützt die Zähne vor Abrieb
- Sie entlastet die Kiefergelenke
- sie kann die Kaumuskeln entspannen

Viele Patienten berichten schon nach wenigen Wochen über eine spürbare Erleichterung. Wichtig zu wissen: Eine Schiene ist oft ein wichtiger Start, aber manchmal reicht sie allein nicht aus, besonders, wenn die Muskulatur schon stark verspannt ist.

**2. Physiotherapie** – Bei CMD spielt die Muskulatur sehr oft eine große Rolle. Daher ist Physiotherapie eine sehr bewährte Behandlung.

Sie verbessert die Durchblutung, die Koordination und lockert die verspannte Kaumuskulatur sowie Nacken, Schultern und Rücken. Viele merken: Wenn die Kieferschmerzen besser werden, wird auch der Nacken- und der Kopfschmerz besser.

**3. Botulinumtoxin (Botox)** in den Kaumuskulatur:

Wenn die ersten beiden Therapiemaßnahmen zu keiner deutlichen Besserung führen, ist Botox eine sehr gute Option. Dabei wird Botox in den Kaumuskulatur gespritzt. Dabei geht es nicht um Schönheit, sondern um eine medizinische Muskelentspannung.

Was bewirkt Botox?

- die Kaukraft des Muskels wird um 20 bis 30 Prozent reduziert. Dabei ist wichtig zu betonen, dass die Kaufunktion davon nicht beeinträchtigt wird.
- Pressen und Knirschen nehmen deutlich ab
- Schmerzen und Druckgefühl lassen merklich nach
- Das Kiefergelenk wird entlastet.

Die Patienten berichten bereits nach zwei Wochen von einer signifikanten Besserung.

Wichtig zu wissen: Botox ist kein „Ersatz“, sondern eine Ergänzung zu Schiene und Physiotherapie.

Was kann man selbst tun?

- Kaugummi vermeiden
- Stress reduzieren: Schlaf, Pausen, Entspannungstechniken
- Weiche Kost bei Schmerzen
- bewusst entspannen: Lippen geschlossen, Zähne locker auseinander (Ruheposition)

**WIR BERATEN SIE GERNE UND ENTWERFEN IHR PERSÖNLICHES BEHANDLUNGSKONZEPT.**

**WWF**



**WERDEN SIE ARTEN SCHÜTZER MIT IHREM NACHLASS.**

Wir informieren Sie gerne.  
Telefon: **030 311777-730** • [www.wwf.de/testamente](http://www.wwf.de/testamente)

**oberpfalz medien**

**Sparen Sie**  
mit unserer Vorteils card  
**-50% auf die „Nette Rubrik“**



**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

**KURS ANGEBOT**

**ANMELDUNG:**

Tickets erhältlich in unseren Geschäftsstellen Weiden und Amberg oder online unter [www.onetz.de/tcm](http://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](http://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.