



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

► Seite 3

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

AUSGABE NORD

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

► Seite 4



WOCHE 3 | 16. Januar 2026

Hecken für die Umwelt

Der Kirschchlorbeer 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, unter Telefon 0961/48178-0 oder per E-Mail an info@vhs-weiden-neustadt.de.

INVENTUR
Nicht verpassen!
Wir brauchen Platz!
VERKAUF
2026
SINDERSBERGER
HOMA WOHNWELT

Aktion gültig bis 21.1.26.
HOMA Sindlersberger Wohnwelt GmbH & Co. KG
Tel. 0961 67005-0 | www.sindlersberger.de
Pressather Straße 27 | 92637 WEIDEN f
SINDERSBERGER
HOMA WOHNWELT

BESTATTUNG BAUER
Bestatter-Meisterbetrieb
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
markilux
Gesteinerstraße 59
95652 Konnersreuth
09632/92310-0
0171/8149547
www.rollo-raab.de

J & M GLÜCK
Fenster - Haustüren
Rollläden
Überdachungen
Sonnenschutz
Insektschutz
Markisen
Rollo Motoren
ALLE REPARATUREN
(auch Fremdfabrikate)
Fohlenweg 1, 92637 Weiden - Tel. 0961 - 3989483
www.onetz.de/owz

OWZ | Vertrieb: Telefon 0961/85-501

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
IHNEN WÜNSCHEN!
**FINANZIERUNG
0%****
ÜBER 12 MONATE



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 Kirschchlorbeer

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 Kirschchlorbeer 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 Hözel, Pestizid- und Gartenexpertin beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), erklärt warum und zeigt sieben Alternativen zum Kirschchlorbeer.

Der Kirschchlorbeer (*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 Hözel. „Kirschchlorbeer ist deshalb auf der nationalen Liste der potenziell invasiven Pflanzen. In der Schweiz ist der Verkauf von Kirschchlorbeer sogar bereits verboten.“

Alle Pflanzenteile des Kirschchlorbeers enthalten giftige cyanogene Glykoside,



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

Symbolbild: Doris Gräf – stock.adobe.com

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 Kirschchlorbeer verrottet zudem sehr schlecht. Wegen der Blausäure sei das Schnittgut nicht für den Kompost zu empfehlen. Der Kirschchlorbeer-

Schnitt sollte deswegen in kommunalen Wertstoffhöfen entsorgt werden.

„Auch der ökologische Nutzen von Kirschchlorbeer 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 Kirschchlorbeer keinen Beitrag gegen das Insektsterben.

Ein weiteres Problem für die Natur: Der Kirschchlorbeer 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 Kirschchlorbeer-Grünschnitt dort entsorgt und könne sich laut BUND-Mitteilung ungehindert ausbreiten und heimische Sträucher und Krautpflanzen verdrängen. „Leider haben fast alle Gartenmärkte den Kirschchlorbeer noch im Sortiment, ohne auf die Risiken hinzuweisen“, sagt Hözel.

Dabei gebe es heimische und ökologisch wertvolle Alternativen zum Kirschchlorbeer.

■ Sieben Alternativen zum Kirschchlorbeer:

➤ **Liguster (*Ligustrum vulgare*):** Halbmimmergrün (Abwurf der Blätter je nach Wintertemperaturen), mit Blüten für



Die Liguster ist eine dichte, schnittverträgliche Heckenpflanze.

Symbolbild: 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, dornenbewehrter, heimischer Strauch mit schönem Herbstlaub. Bietet Schutz und Nist-



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



Liguster bietet Blüten für Insekten und Beeren für Vögel.

Symbolbild: M. Schuppich – stock.adobe.com



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

Symbolbild: Aggi Schmid – stock.adobe.com

platz für Vögel und Lebensraum für zahlreiche Insekten.

➤ **Weißdorn (*Crataegus monogyna*):** Pflegeleichter, dornenbewehrter 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 Kirschchlorbeer erscheine laut BUND-Mitteilung auf den ersten Blick als pflegeleichte und immergrüne Pflanze attraktiv, „doch seine negativen ökologischen Auswirkungen überwiegen“.

Corinna Hözel sagt: „Wenn Sie einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten möchten, können Sie bei Garthecken auf heimische Gehölze, Wildstauden und Pflanzen setzen, die nicht nur schön aussehen, sondern auch einen echten Nutzen für Insekten, Tiere und unser Ökosystem bieten.“

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 schmerzlindernen Wirkung überzeugen. Unsere Experten beraten Betroffene und geben Tipps zu orthopädischen Hilfsmitteln bei Rückenschmerzen.

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
Schlörlplatz 6, 92637 Weiden
www.urban-kemmler.de

Hilft bei
Rückenschmerzen:
Miami LSO™

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



Analog + ISDN + VoIP = ALL-IN!

Compact 4000

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

• IP READY

Vollhybrid ITK System
Unterstützt IPv6
Sicher- und ressourceneffizient

Auerswald

Zeitler
Kommunikationssysteme
Vorstadt 25
95666 Mittelteich
Telefon 09633/8254
www.aurerswald.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:
redow@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 Schneeb-

sen glatträubern. Den erkaltenen Kochsud mit dem Schneebesen 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 kuchenfertige Pangasius-Filets
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle
- › einige Tropfen Zitronensaft
- › einige Tropfen Worcestershiresauce
- › $\frac{1}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- › $\frac{1}{2}$ 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)

ANZEIGE

Medizin

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.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



RubaXX

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

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.

unserer Kindheit empfanden, 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 unbeschwertem 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 Wohlbefinden 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).

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.

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	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Feuerwehr	112	Frauenhaus Burglengenfeld	09471/7131
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Giftnotruf	089/19240	Kartensperr-Notruf	116116
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923 0941/9440 (Uni)	ADAC-Pannenhilfe	0941/5987923
Telefonseelsorge	0800/1110111	Festnetz:	0180/2222222
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	Handy:	222222
Donum Vitae	0800/0066737	ACE (Autoclub Europa)	0711/530343536
Weißer Ring	0800/343434	Pannenhilfe	0711/530343536
Notruf für Eltern	0800/1110550		

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

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

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

IMPRESSUM

OWZ
Oberpfälzer Wochenzeitung

Die Ausgabe OWZ Nord und OWZ Süd erscheint mit einer aktuellen Gesamtausgabe 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 Kohlre (verantw.)
Sandra Schmidt (stellv.)
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfälzer Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenchluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telefonisch übermittelte Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an 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. Die Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlages, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugängig zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebeobachtungsaufkleber 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.

ntticket.de

Viele tolle
Veranstaltungen!

Jetzt Tickets im Vorverkauf
sichern und bequem zu
Hause ausdrucken.

Hier ist für jeden
etwas dabei.

Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine



wirheiraten

IDYLLISCHE

HERZENSSACHE

gesund vital

SINNLICH

Lebhaft

PARUM-LAYERING

SYNTHETISCHE

INTUITIV

SYNTHETISCHE

</

FR., 16. / SA., 17. JANUAR 2026

Auto & Motor



BMW 530d F11 Touring, 180 kW, EZ 2/11, 197 Tkm, EURO 5, Vollausst., Automat., 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 10490,- €. ☎ 0171/1714517

Günstige Gebrauchte



Inserieren Sie in unserer Rubrik „Günstige Gebrauchte“ und verkaufen Sie hier Ihren Gebrauchtwagen.
Gleich schalten unter:
www.onetz.de/anzeigen
anzeigen@oberpfalzmedien.de
Tel.: 0961 85 - 502

Ersatzteile

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

Autokaufgesuche

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



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

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

Wohnmobile/Caravan

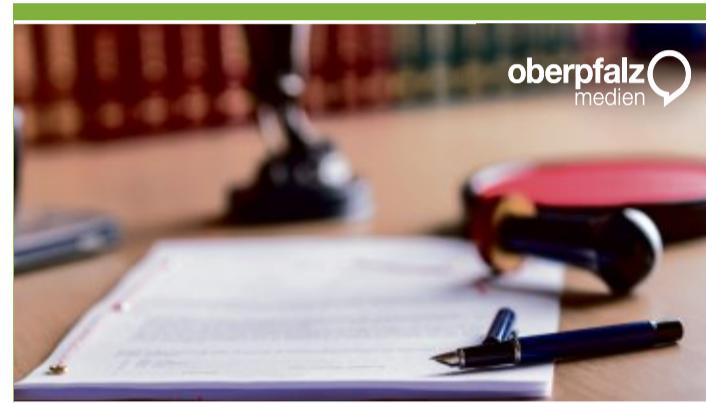
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de

Motorräder

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



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



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

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“.

Kavaliere helfen anderen, nicht nur sich selbst.



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

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 Scheibenegge, neuwertig, zu verkaufen. ☎ 09643/916580

Immobilien

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

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



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



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 Schlaftrnd 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 tritt 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 Mel-

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.² 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



ANKAUF/VERKAUF



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

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

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

Bekleidung

Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!
Bildpreis nur 11,00 €*
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de

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

Brennstoffe

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. Umständehalter, 50 % unter VP zu verk.. ☎ 0171/5361853

Einrichtung/Haushalt

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

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

Couch, braun, Stoff veloursähnlich, 3-Sitzer, 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, Schwingsieboder, Rau-Kombi-Legegerät. ☎ 0173 893 61 52



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 Sognsdal & 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.

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 Ersparnisse. Werden hohen Finderlohn zahlen. ☎ 015144941018 oder im Fundamt abgeben mit Anschrift.

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

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

Hobby- und Kunsthändler auf der richtigen Stelle.

Sie haben eine kreative Ader und basteln gerne? In Ihrer Werkstatt entsteht Kunstvolles, Schönes, Nützliches?

Vielelleicht greifen Sie auch gerne zur Stricknadel, doch die Enkel haben schon alle warme Pullover?

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

„Hobby- und Kunsthändler“

auf Ihr Angebot aufmerksam.

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

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Deutsche Umwelthilfe 50 Jahre

Wir setzen Umweltschutz durch
Mach mit - wie Hannes Jaenicke.
Für uns alle!
www.duh.de/50jahre

HAUSTIERE

Haustiere

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

Vermisste Tiere

FAMILIEN-ANZEIGEN in Ihrer HEIMATZEITUNG!

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

50% Rabatt für Vorteilscard-Inhaber

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

oberpfalz medien

VERANSTALTUNGEN

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 NACHT der MUSICALS Das Original!

FROZEN - TANZ DER VAMPIRE - ALADDIN - PHANTOM DER OPER - CATS KÖNG DER LÜWEN - MAMMA MIA - MOULIN ROUGE U.V.M.

19.03.2026 AMBERG AMBERGER CONGRESS CENTRUM // 20:00 UHR

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

DEFTIG, KOMISCH, HINTERFOTZIG mit Couplet-AG, De Gschubzn Marion Schieder, Tobi Probst & Fabian Neulinger

TICKETS bei allen reservix-VVK-Stell. www.reservix.de

Die Egerländer MUSIKANTEN

ALEXANDER WURZ & Die Egerländer MUSIKANTEN 70 JAHRE EGERTÄNDER JUBILÄUMSTOUR

9|4|26 WEIDEN Max-Reger-Hl.

Brettl Spalten LIVE

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 Schäufele

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

Gepäck? Haben wir schon zuhause abgegeben ...
Für Ihre Flussreise bieten wir Ihnen den TEURA House Schiff Service. Sagen Sie uns vorher, wann Sie Ihr Gepäck schnell und sicher, von der Houfür direkt zu Ihrer Kabine an Bord des Schiffes und zurück.

p. P. ab 2.489 €

Flusskreuzfahrt auf dem Rhein
11.05. – 21.05.2026

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,- €

Arena di Verona
07.09. – 10.09.2026

Ihre Reisehighlights

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

Buchbar bis 26.02.2026 | ↗ 10,- €

Winteräpfel zu verkaufen. ☎ 09628/613

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

* für private Gelegenheitsanzeigen

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



Malerisches Südnorwegen - Entdeckungsreise durch das Land der Fjorde

• Flug ab/bis München nach Oslo und von Bergen zurück

• Je 1 Übernachtung inkl. Halbpension in Oslo, Svingvoll, Trondheim, Molde und Sognsdal & 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

Ihr 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,- €

Buchbar bis 26.02.2026 | ↗ 10,- €

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, Purcellistraße 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



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-/Shuttle-Service zur Wasserkuppe, dem höchsten Berg der Rhön



Kostenlose Nutzung von Sauna, Innen- und Außenpool

5 DAGEN
VANAF €
199,95
p.p.

HOCHSAUERLAND

Enjoy Berghotel Hochsauerland in Winterberg



NEU
Enjoyhotel in Deutschland

ERÖFFNUNGSAANGEBOT

5 DAGEN
VANAF €
229,95
p.p.

TEUTOBURGERWALD

Enjoy Landhotel Lippischer Hof in Lügde



Kostenlose Nutzung Sauna

5 TAGE AB €
239,95
p.p.

LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar



Am Rande der historischen Innenstadt

5 TAGE AB €
249,95
p.p.

LÜNEBURGER HEIDE

Enjoy Landhotel Michaelishof in Bergen



Die größte Heidelandschaft Europas

5 TAGE AB €
199,95
p.p.

RHÖN

Enjoy Wellnesshotel Aqualux in Bad Salzschlirf



Kostenlose Nutzung Saunen, Innen- und Außenpool

Kostenloser Busfahrt/Shuttle-service zur Barockstadt Fulda

5 TAGE AB €
209,95
p.p.

WATTENINSELN - AMELAND

Enjoyhotel Hollum Ameland in Hollum



Kostenlose Nutzung der finnischen Außensauna

5 TAGE AB €
249,95
p.p.

WATTENINSELN - VLIELAND

Enjoyhotel Vlieland in Oost-Vlieland



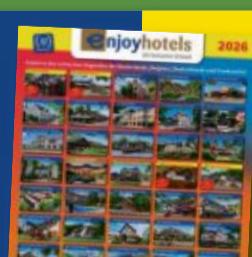
Ruhe, Weite und Natur in ihrer reinsten Form

NEU
Enjoyhotel in den Niederlanden
GEÖFFNET AB FEBRUAR 2026

5 TAGE AB €
269,95
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 Apfekorn
- ✓ Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- ✓ KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wanderrouten



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 FERNMELDETECHNIK

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)

JETZT BEWERBEN

Wir bieten:**Verkaufstalente**

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

s.Oliver

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

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

Zahnarztpraxis Dr. med. Dr. Rothbäller
Dr. Hans Rothbäller
Gabelsbergerstraße 8
92224 Amberg
info@dr-rothbäller.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: 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 0151/57553904 oder 0961/6345440

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

Aushilfskraftfahrer (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 Döltsch. 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, deutschsprechend, sucht Stelle als Allrounderin (putzen, bügeln, kochen). Bin ehrlich, zuverlässig, korrekt und mobil. Arbeitszeit nach VB, in Raum TIR und MAK. 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. A2492152 an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Raumpfleger/in in Kümmersbruck Su. zuverlässige Zugehfrau (Nichtraucherin) in Kümmersbruck 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 Arzterminen 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.

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

Unterricht/Fortbildung

Nachhilfe in Französisch und Englisch gesucht, Bezahlung nach Absprache. Zuschr. Nr. W492212 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**

oberpfalz logistik

Ansprechpartner:

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

www.onetz.de/owz

Vertrieb: Telefon 0961/85-501

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.

Nähre Informationen zu dieser Stellenausschreibung finden Sie im Internet unter www.landkreis-schwandorf.de oder mit Hilfe des QR-Codes.

Landratsamt Schwandorf
Ebeling, Landrat

Bauunternehmen Straller GmbH
Raiffeisenstraße 1
92269 Fensterbach

Zur Verstärkung suchen wir ab sofort:
Vorarbeiter (m/d/w) **Helper (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

Bewerbungen bitte an
Metzgerei Englhard GmbH & Co. KG, z. Hd. Sandra Völk
Georgenstraße 62, 92224 Amberg, Telefon 09621/12592
E-Mail: metzgerei.englhard@t-online.de - www.metzgerei-englhard.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

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

oder auf den Plattformen:

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:

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

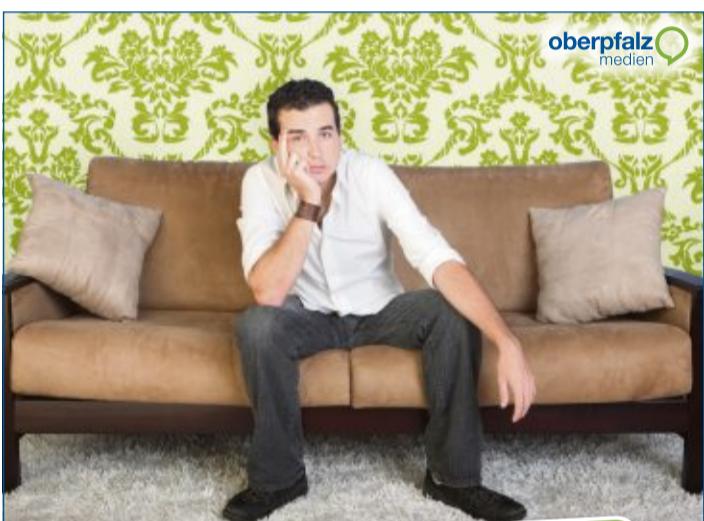
Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in begehrter Lage in Weiden-Ost zu verkaufen, 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, gepfл. 3-Zi.-ETW., DG m., Balkon und Stellplatz, niedriger Energieverbrauch, ruhige Lage, Bj. 1970, teilrenoviert, 129.000 €. ☎ 0152/25791138



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



Wohnen & Leben

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

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

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 Bestandsimmobile 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. Renovierungsprojekte sind willkommen. Für Angebote gerne melden. 0151/29132973

Vermietungen

Vermietungen

Wg. in AM, Raigeringer Höhe, 85 m², 3 ZKB (EBK), an alleinsteh. 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

Schwarzenfeld: 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: Nähe Siemens 1 1/2 Zi.-Whg. teilmöbl., zu vermieten, 32 m², KM 340,- €, zzgl. NK, Kauktion 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

Vohenstraß/Altenstadt, 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 Fußbodenhzg., 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

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

Mietgesuche

Garagen/Stellplätze

Zweifamilien-WH in Nabburg, zwei getrennte von einander zugängige Wohnungen, EG 65 m², OG 75 m², ab Frühjahr 26. März/April, beide Whg. mit südseitl. 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

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

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

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

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 Wohng. zum Wohlfühlen. ☎ 0176/ 21886883

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

Sie sind auf der Suche

oberpfalz medien

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

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
Bedarfssausweis	B

Der Energiebedarfs- oder Energieverbrauchswert in kWh/(m²)

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/(m²a), 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

oberpfalz medien

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



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.immobiliensparrer.com



Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de



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



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

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

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

Bekanntschaften

Ich bin eine 68-jährige Witwe und suche einen humorvollen ehrlichen Mann, der mich unterstützt, mit dem ich lachen kann und der 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 Chiffrennummer: 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

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

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 Einigkeit. → 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

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 p. 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. sehe mich p. 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 p. 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!
Oberpfälzer Werteszeitung

Lesen Sie die letzten Ausgaben der OWZ ganz bequem im Blätterkatalog unter www.onetz.de/owz

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

**Sparen Sie**

mit unserer Vorteilscard

-50% auf die „Nette Rubrik“

Oberpfälz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail anzeigen@oberpfalzmedien.de

oberpfalz medien



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

ANMELDUNG:

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



inticket.de

**Zahnärzte am Steinwald**

Altenstädter Str. 2, 92681 Erbendorf
Tel. 09682/855
www.zahnarzt-erbendorf.de



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

3. Botulinumtoxin (Botox) in den Kaumuskel:

Wenn die ersten beiden Therapiemaßnahmen zu keiner deutlichen Besserung führen, ist Botox eine sehr gute Option. Dabei wird Botox in den Kaumuskel 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.



WERDEN SIE
ARTEN SCHÜTZER
MIT IHREM NACHLASS.

Wir informieren Sie gerne.

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