



Rezept der Woche

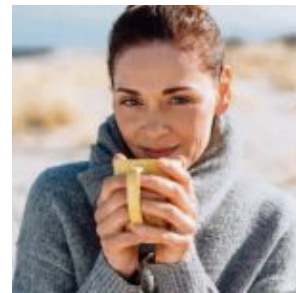
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer bereitet ein Kaninchengulasch zu. Mit Zutaten für eine süßsauerliche Note.

► Seite 3

Rezept zum Glück

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt ein altes Sprichwort. Die OWZ-Glücksexpertin erklärt, warum das so ist.

► Seite 4



Gerichte für die Fastenzeit

Von Aschermittwoch bis Ostern ist Fastenzeit. Traditionell verzichten Christen dann auf Fleisch. Kartoffeln wurden in diesen Wochen viel gegessen. Rezept-Tipps und Historisches.

► Seite 2

Symbolbild: Printemps – stock.adobe.com



Gesundheitstag in Amberg

Gesundheitschecks, Mitmachaktionen und Beratungen bietet das Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach am 19. März an.

Amberg. Das Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach in der Adalbert-Stifter-Straße in Amberg lädt am Donnerstag, 19. März, von 11 bis 16 Uhr zu einem Gesundheitstag ein, bei dem ein bunter Mix von Informationen, Tests und Vorträgen rund um das Thema Gesundheit angeboten wird. Auf die Besucher wartet ein Programm aus Informationsständen, interaktiven Mitmachangeboten und praxisnahen Einblicken in die Aufgabenbereiche des Gesundheitsamtes.

Unter dem Motto „Vielfalt für Gesundheit“ gewährt das Amt Einblicke in die tägliche Arbeit. Thematisch reicht das Spektrum von Infektionsschutz über Prävention und Beratung bis hin zur Unterstützung in besonderen Lebenssituationen. Fachkräfte stehen für Gespräche, Fragen und Informationen zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten zur Verfügung. Ziel des Aktionstages ist es, die Fachabteilungen, Themenfelder und Netzwerkpartner sichtbar und erlebbar zu machen. Deshalb präsentieren sich neben den Mitarbeitern des Gesundheitsamtes auch Akteure des regionalen Netzwerks mit ihren Angeboten.

Der Sozialdienst des Gesundheitsamtes widmet sich dem Thema psychische Ge-

sundheit. Ein Fachteam informiert über ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Alter. Auch kleine Gesundheitschecks werden am Tag der offenen Tür angeboten. Dazu gehören unter anderem Blutdruckmessungen, die Bestimmung der Sauerstoffsättigung mittels Pulsoximeter sowie Handkraftmessungen als Hinweis auf körperliche Leistungsfähigkeit. Die Besucher erhalten damit niederschwellige Einblicke in präventive Untersuchungen und können sich über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge informieren.

Ein eigener Informationsbereich widmet sich dem Thema Sonnenschutz. Für Kinder gibt es ergänzend Bastelangebote, die spielerisch vermitteln, wie wichtig

Schutz vor der Sonne ist und wie dieser praktisch umgesetzt werden kann.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Beratung zu Infektionskrankheiten. Fachkräfte informieren über Übertragungswege, Schutzmöglichkeiten und Testangebote. Zudem wird vor Ort ein kostenloser HIV-Test angeboten. Darüber hinaus erfolgt Aufklärung zum Thema Endometriose.

Auch die Seniorenkontaktstelle und Pflegeberatung des Landkreises präsentiert sich. Gesundheitsregionplus Amberg/Amberg-Sulzbach stellt das Programm „Sport vor Ort“ vor. Geplant sind kostenfreie, frei zugängliche Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, die ohne Anmeldung besucht werden können.

Modisch ins Frühjahr
Offene Sonntage:
08.03. in Pfreimd
15.03. in Schwarzenfeld
jeweils von **13-17 Uhr**

Bauer
SCHWARZENFELD UND PFREIMD
DAMEN- UND HERRENMODE
harlekin.
AMBERGER STRASSE SCHWARZENFELD
MODERN WOMAN

WIR IN WIESAU **BSZ WIESAU**
Informatik Campus

IT-Ausbildung PLUS Fachhochschulreife
Fachinformatiker/-in
für Anwendungsentwicklung
für Systemintegration
Aufstiegsfortbildung
Wirtschaftsinformatik
Informationstechnik

Förderfähig: BAföG, BFD
Staatlich, schulgeldfrei

Besuchen Sie uns an unserem **Infotag**
am **14. März 2026!**
9-13 Uhr

www.informatik-campus-wiesau.de

die IT-Ausbildungsexperten

FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL?

Wir helfen – kompetent und zuverlässig.
Dauerhafte Schimmelbeseitigung und Mauertrockenlegung mit VEINAL-System seit über 15 Jahren.

FENSEL AU BAUTENSCHUTZ
Inh. Jan P. Fenselau • Zum Weinberg 9 • 92272 Freudenberg
Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de

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

Goldankauf bei Argento
fair, sicher, zum Höchstpreis
Amberg, Lederergasse 3
Weiden, Wörthstraße 3

Professionelle Fahrzeugaufbereitung

www.pks-car.de
service@pks-car.de
+49 152 079 783 30
Zur Hohen Str. 6, 92262 Birgland

PK'S - CAR REFRESH
Fahrzeugaufbereitung

Ihr Elektro- und Photovoltaik-Partner vor Ort

EPP Kutzner
Elektro & Photovoltaik Partner

Gewerbepark 17a
92289 Ursensollen
info@epp-kutzner.de

Wir beraten Sie gerne.
Tel. 09628-9297778

Google Bewertung 5.0 ★★★★★

Telefon 09628-9297778 • www.epp-kutzner.de

Sonnenschutz
für Ihre Fenster & Türen

Lamellenvorhänge • Plissees • Jalousien

JETZT AKTIONSPREISE!

Sindy Möbel-Markt GmbH
Joseph-Haas-Str. 23
92637 Weiden West
Tel. 0961/67035-0

SINDERSBERGER
sindy
WOHNTExTIL

HÖHBAUER Fenster öffnen Welten.

TAG DER OFFENEN TÜR
14. - 15. März 2026
jeweils von 10 - 17 Uhr

Durchblick für dein Bauprojekt

Alle Infos unter:
www.hoehbauer.com/tdot

HÖHBAUER GmbH
Kohlberger Str. 2
92706 Luhe-Wildenau
(0 96 07) 80-0

JETZT NEU!

Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

Anzeigen-Service
0961/85-502

oberpfalz
medien

Fleischlos: Traditionelle Gerichte in der Fastenzeit

Mit dem Aschermittwoch hat sie begonnen, die Fastenzeit. Diese bedeutet vielerorts Verzicht. Traditionell essen viele Christen jetzt weder Fleisch noch trinken sie Alkohol. Früher galt jedoch noch der Satz: „Flüssiges bricht Fasten nicht.“

Von Evi Wagner

Amberg. „Erdäpfel in der Fröh, mittags in der Bröih, omnds in da Heit, Erdäpfel für alle Zeit“, so wird in einem alten Regensburger Heimatbuch die Eintönigkeit der Fastenküche beschrieben. In früheren Zeiten wurde noch sehr oft streng gefastet – vor allen kirchlichen Hochfesten. Es gab das Oster- und Pfingstfasten, das Dankfasten im Herbst und das Adventsfasten. Dazu kamen dann noch einzelne Fasttage wie vor Allerheiligen oder Christi Himmelfahrt.

Zumindest eine Fastenzeit hat sich bis heute erhalten: das Osterfasten, das am Aschermittwoch beginnt. Noch bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein erlaubten die strengen Fastengebote in dieser Zeit keinerlei Fleischspeisen. Im Mittelalter waren



Für die Fastenzeit gibt es viele Rezepte.

Symbolbild: JackF – stock.adobe.com

sogar noch die Laktizien, also Milch, Käse, Butter und Eier, die als „flüssiges Fleisch“ galten, verboten.

Wer es sich leisten konnte, versuchte schon immer, die

strengen Fastengebote durch besonders schmackhafte Fastenspeisen zu umgehen. Und so musste trotz fleischlicher Enthaltensamkeit nicht auf Gaumenfreuden verzichtet

werden. Es kamen zum Beispiel verschiedene Mehlspeisen auf den Tisch. Und natürlich Fisch – in der Oberpfalz war das meistens der Karpfen. Nicht zu vergessen das süffige Starkbier, das von den Mönchen in den Klöstern gebraut wurde.

Verschiedene Kochbücher, die sich ausschließlich mit Fastenspeisen beschäftigten, sind bis heute erhalten. Die Regensburger Pfarrersköchin Anna Huber beschreibt in ihrem Kochbuch „Die vollständige Fastenküche – praktische Anleitungen zur Zubereitung von 364 Fastenspeisen“ aus dem Jahr 1870 allein fast 50 verschiedene Fastensuppen.

„Früher standen in dieser Zeit vor allem einfache Speisen auf dem Speisezettel“, erklärt auch Martha Wein, Beraterin für Bildungsfragen in der Hauswirtschaft beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Amberg-Neumarkt. „Kartoffeln und Mehl dienten als Basis. Aus dem Vorrat verwendete man Schmalz, Zwiebel und Wurzelgemüse. Einfache Suppen kamen auf den Tisch – zum Beispiel die Brennsuppe“, sagt sie.

„Etwas aufwendiger und nahrhafter wurde die aufgeschmolzene Kartoffelsuppe zubereitet. Mit den ersten wärmeren Tagen ließen sich wieder die ersten grünen Kräuter im Garten entdecken – etwa Schnittlauch und Brennessel. Die mineralstoff- und vitaminhaltigen Blättchen wurden gerne als Zutat und Aromaträger verwendet. Sie kommen auch heute zum Beispiel als Brennesselsuppe gerne auf den Tisch.“

- **Brennsuppe (für 4 Personen)**
 - › 50 Gramm Schmalz
 - › 100 Gramm Mehl
 - › eine Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
 - › 1 Liter Wasser
 - › Salz



Die Brennsuppe basiert auf einer dunklen Einbrenne aus Schmalz, Mehl und Zwiebel.

Bild: sharafizdushanbe – stock.adobe.com



Die Kartoffelsuppe gehört zu den typischen Fastengerichten.

Bild: oxie99 – stock.adobbe.com



Die Brennesselsuppe kann auch mit Sahne verfeinert werden.

Bild: ArTo – stock.adobe.com

- › Pfeffer
- › ein Esslöffel Liebstöckelkraut oder Petersilie

Zubereitung: Aus Schmalz, Mehl und Zwiebel eine dunkle Einbrenne herstellen. Mit Wasser aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und den Kräutern würzen und mit einer Scheibe Brot servieren.

- **Aufgeschmolzene Kartoffelsuppe (für 4 Personen)**
 - › 500 Gramm Kartoffeln
 - › 2 gelbe Rüben
 - › 1 Viertel einer Sellerieknolle
 - › 1 große Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
 - › 2 Esslöffel Öl
 - › 1,3 Liter Wasser
 - › Salz
 - › Pfeffer

- › 1 Esslöffel Liebstöckelkraut
- › Majoran

Zubereitung: Kartoffeln, gelbe Rüben und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in wenig Öl glasig andünsten und mit Wasser aufgießen. Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe

pe 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel in einer Pfanne goldgelb rösten. Dann Kartoffeln in der Suppe mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und Majoran zugeben. Die gerösteten Zwiebeln heiß zur Suppe geben und die Suppe mit Majoran bestreuen.

- **Brennesselsuppe (für 4 Personen)**
 - › 250 Gramm junge, zarte Brennesselblätter
 - › 1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
 - › 2 Esslöffel Butter oder Öl
 - › 1 Esslöffel Mehl
 - › 0,75 Liter Wasser
 - › Salz
 - › Pfeffer
 - › Muskatnuss
 - › nach Belieben 50 Milliliter Sahne

Zubereitung: Zwiebel im Fett glasig dünsten. Brennesselblätter zugeben, diese kurz mit dünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Zehn Minuten köcheln lassen. Die Suppe mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Sahne abrunden.



NISSAN

Wie neu. Aber günstiger

QASHQAI ACENTA
1.3 DIG-T Mild-Hybrid 6MT
4x2, 103 kW (140 PS), Benzin
Ab € 27.490,-*
UVP: € 37.390,-

- Einparkhilfe hinten & Rückfahrkamera
- Schlüsselloser Zugangs- & Startsystem
- Beheizbare Vordersitze & beheizbares Lenkrad
- Querverkehrswarner & Toterwinkelassistent
- 17-Zoll Räder mit Leichtmetallfelgen

Jetzt bis zu € 15.229,- sparen.*

NISSAN QASHQAI ACENTA 1.3 DIG-T Mild-Hybrid 6MT 4x2, 103 kW (140 PS), Benzin: Energieverbrauch kombiniert: 6,3 (l/100 km); CO₂-Emissionen kombiniert: 142 (g/km); CO₂-Klasse: E.
*Der Preis gilt für eine Tageszulassung.
*Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung (UVP) eines nicht zugelassenen Neufahrzeugs mit abweichender Motorisierung und Ausstattung. Alle Angebote gelten nur solange der Vorrat reicht. Abb. zeigt Sonderausstattung. Zwischenverkauf vorbehalten. Symbolbild.

SONNLEITNER 
100% AUTO
Sonnleitner Germany GmbH

92637 Weiden
Am Forst 12
Tel. 0961/38941-0

4x in Deutschland!
Ihr Nissan Partner
in der Region
sonnleitner-auto.com



Kaninchengulasch süßsauer

Das Kaninchengulasch wird von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer in einer Weißwein-Orangen-Soße gegart. Das süßsauerliche Aroma wird mit Obstessig und einer Prise Zucker unterstützt.

Zubereitung: Das küchenfertige Kaninchengulasch waschen sowie mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin unter ständigem Rühren braten. Den Weißwein angießen, den



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



Das Kaninchengulasch wird mit Obstessig, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker süßsauerlich abgeschmeckt.

Bild: Michael Schiffer

Rosmarin und den Thymian dazugeben. Den Saft von zwei Orangen dazugeben, und das Kaninchen in der Weißweinsoße in 60 bis 70 Minuten gar schmoren.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 30 Minuten vor Garende zum Fleisch geben. Die Äpfel schälen, entkernen und in Schnitze schnei-

den. Mit Zitronensaft beträufeln und 20 Minuten vor Garende zum Fleisch geben. Nach Ende der Garzeit das Kaninchengulasch mit Obstessig, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zu-

ZUTATEN

Kaninchengulasch süßsauer

Rezept für vier Personen.

- 1 Kilogramm Kaninchengulasch
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 bis 2 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Flasche Weißwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Saft von 2 Orangen
- 400 Gramm Lauchzwiebeln
- 4 süßsauerliche Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- einige Tropfen Obstessig
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker

cker süßsauerlich abschmecken. Anrichten, ausgarnieren und servieren. (dmsi)

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

TIPPS & CO.

Bauernbrot

Bauernbrot zählt zu den beliebtesten Brotsorten. In den Leitsätzen für Brot und Kleingebäck ist genau definiert, was darunter zu verstehen ist: ein meist runder Brotlaib, der ohne Backform direkt im Ofen gebacken wird und eine bemehlte, oft rissige Kruste besitzt. Typisch ist das rustikale Erscheinungsbild und das kräftige Aroma. Der Geschmack entsteht unter anderem durch den Sauerteiganteil. „Bei Bauernbrot mit einem Roggenanteil von über 20 Prozent muss die zugesetzte Säuremenge zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig stammen“, sagt Sabine Hülsmann, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Wie fein oder grob das Mehl gemahlen ist, schreiben die Leitsätze nicht vor. Die genaue Zusammensetzung hängt von der jeweiligen Rezeptur des Herstellers ab. Werden Vollkornmehle verwendet, ist das in der Regel in der Bezeichnung erkennbar – etwa als „Vollkorn-Bauernbrot“. Wer den Anteil von Vollkorn oder Sauerteig genauer wissen möchte, sollte beim Bäcker nachfragen. Viele handwerkliche Betriebe geben die Zusammensetzung gerne an. (exb)

Arthrose im Knie?

Dieser Pflanzenwirkstoff hilft abseits der Krebstherapie bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplexen 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 kann!

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z.B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.



Die Kniearthrose ist die häufigste Form der Arthrose.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

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

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro

(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml!



Rubaxx®

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

Immer mit der Ruhe

Oft fällt es uns alles andere als leicht, gelassen zu bleiben. Wir regen uns auf, machen Stress und dramatisieren. Und meist merken wir erst später, wie unnötig das Ganze war. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, Ruhe zu bewahren.

„Geht’s eigentlich noch?“ „Bist du eigentlich total bescheuert?“ „So nicht!“ „Das darf doch alles nicht wahr sein!“ „Tickst du noch ganz richtig?“ Es gibt viele Situationen, in denen wir uns aufregen, ausflippen, andere beschimpfen, wütend, frustriert oder zutiefst enttäuscht sind. Ob es um den Chef geht, von dem wir uns wieder einmal ungerecht behandelt fühlen, den Partner, der uns wieder mal überhaupt nicht zu verstehen scheint, den Verkehrsüberwacher, der uns einen Strafzettel ausgestellt hat, den unverschämten Kollegen im Büro, die frechen Gören auf der Straße oder die Einschränkungen, die wir wieder einmal hinnehmen müssen.

Und in diesen Situationen sagen wir dann schnell mal Dinge, die wir eigentlich gar nicht so meinen, und han-



Wie schon ein altes Sprichwort so treffend sagt: In der Ruhe liegt die Kraft.
Symbolbild: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

deln uns so nur noch jede Menge weiteren Ärger und unnötigen Streit ein. Das permanente Aufregen schadet nicht nur unserer Laune, sondern auch unserer Gesundheit. In der Ruhe liegt die Kraft, heißt es nicht umsonst so treffend. Wenn wir gelassen bleiben, können wir nicht nur Konflikte viel leichter lösen, sondern auch viel mehr glückliche Momente im Leben genießen.

Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Vor allem dann, wenn zur Wut und zum Ärger noch die Angst kommt. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen sich viele von uns Sorgen um die Zukunft machen, liegen nicht selten unsere Nerven blank. Doch es gibt eine gute Nachricht: Gelassenheit kann man tatsächlich lernen. „Die meisten machen bestimmte Ereignis-

se und Menschen für ihren Stress verantwortlich“, erklärt Autor und Coach Thomas Hohensee, der unter anderem die Bücher „Gelassenheit beginnt im Kopf“ und „100x gelassener“ geschrieben hat. „Dabei übersehen sie, dass erst die Art und Weise, wie sie über diese Dinge denken, ihnen zu schaffen macht. Stress entsteht im Kopf, genau wie Gelassenheit. Wir fühlen und handeln so, wie wir denken.“

Laut Hohensee macht es Sinn, immer wieder die Beobachterposition einzunehmen. Nur indem wir einen Schritt zurücktreten und uns fragen: „Was tue ich da eigentlich?“, „Was denke ich?“ oder „Geht das nicht auch anders?“, entwickeln wir die nötige Bewusstheit. Wir sind dann nicht mehr vom Strudel der Ereignisse mitgerissen, sondern frei. Schon der antike Philosoph Epiktet wusste: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselben beunruhigen die Menschen.“

Wir fühlen also, wie wir denken. Und dieses Denken können wir tatsächlich lernen. Sicherlich geht das nicht von heute auf morgen, dafür sind viele kleine Schritte nötig. Aber diese lohnen sich, denn es macht nichts glücklicher, als die Ruhe zu bewahren und gelassen zu bleiben. (ewa)

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



Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

OWZ-STERNSTUNDEN

7. bis 13. März 2026

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

Obwohl viele Worte fallen, könnten Sie sich missverstanden fühlen. Manchmal ist es besser, eine Sache auf sich beruhen zu lassen.

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

Jetzt nur keine falsche Zurückhaltung! Im Gegenteil: Sie dürfen durchaus zeigen, dass Sie auf das, was Sie erreicht haben, sehr stolz sind.

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

Es geht alles voran. Die Gesellschaft eines lieben Menschen versüßt das Leben zusätzlich. Sie haben wirklich keinen Grund zu klagen.

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

In berufliche wie auch private Dinge sollten Sie sich nicht von anderen hineinreden lassen. Es gibt Sachen, die nur Sie entscheiden können.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Sie könnten eine Situation verkennen und dadurch ganz genau das Falsche tun. Warten Sie lieber die Entwicklung der Dinge noch ein wenig ab.

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

Erfreuliche Ereignisse zu Hause und unter Freunden häufen sich. Distanzieren Sie sich von Menschen, die ganz und gar nicht zu Ihnen passen.

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

Jetzt alle verfügbaren Kräfte ins Berufsleben investieren. Nur keine Zeit an Träumereien und Müßiggang verschwenden.

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

Ihre körperliche Leistungsfähigkeit unterstützt Sie jetzt dabei, ein Ziel ohne Umschweife anzupfeilen. Hören Sie nicht auf Klatsch.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Eine Idee wird an Sie herangetragen, die Ihnen reizvoll erscheint. Einen Anfangserfolg werden Sie schon bald verbuchen können.

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

Sie vermögen sich nun einen Vorsprung zu sichern, den Sie auch brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen. Günstige Zeit für künstlerische Aktivitäten.

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

Verlässlich wie ein Schweizer Uhrwerk stehen Sie einem Freund zur Seite. Sie spüren eben ganz genau, wann und wo Ihre Hilfe gebraucht wird.

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

Auf dem Arbeitssektor dürfen sich einige Schwierigkeiten ergeben. Nicht jeder ist von Ihren Ideen sofort überzeugt. Verhaltene Reaktionen folgen.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Eltern	0800/1110550
Feuerwehr	112	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Burglengendorf	09471/7131
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Giftnotruf	089/19240	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923 0941/9440 (Uni)	Kartensperr-Notruf	116116
Telefonseelsorge		ADAC-Pannenhilfe	
Nordoberpfalz	0800/1110111	Festnetz:	0180/2222222
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	Handy:	222222
Donum Vitae	0800/0066737	ACE (Autoclub Europa)	
Weißer Ring	0800/343434	Pannenhilfe	0711/530343536

OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:		OWZ-Verteilung:	
Telefon:	0961/85-480	Telefon:	0961/85-501
Fax:	0961/85-555-323	Anzeigen-Service:	
E-Mail:	redowz@oberpfalzmedien.de	Telefon:	0961/85-502 09621/306130

2026 DAS JUBILÄUMSJAHR.
MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FÜR MORGEN.



ENTDECKEN SIE
DIE ZEITUNG
ZUM JUBILÄUM MIT
EXTRA-VORTEIL



PREMIUM-ABO
3 Monate
oder
E-PAPER-ABO
6 Monate

FÜR EINMALIG NUR
80€
Sie sparen über 50% zum regulären Preis.

Schnell zugreifen und bis 31. Mai Angebot sichern!



Ganz bequem online bestellen unter:
onetz.de/jubiläum-abo



Oder telefonisch bestellen unter:
0961 / 85 - 501

Verlagsgarantie: Die Zustellung des Aktionsabos endet automatisch! Das Angebot gilt für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Das Angebot gilt nicht für bestehende Abos.

IMPRESSUM

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

PARTNER & FREIZEIT



Trotz Privatanziege und Online-Dating alleine?
Ihr großer Vorteil bei uns: Partnersuchende, die uns alle persönlich bekannt sind!

Aktion 40%
im November 2025

0961/ 5320
auch Sa./ So.

Wir garantieren Ihnen das Zustandekommen der Kontakte!
Erfolgreich seit über **39 Jahren**
Kontakte diskret und unkompliziert

Fortuna-Lang, Schabnerstraße 36, 92637 Weiden
www.pv-fortuna.de seit 1986

Er sucht Sie

Hallo, welche ehrl. schlanke Frau hilft mir im Haushalt, 2x 2 Std. i. d. Wo., gut bezahlt, m. Auto, kein Putzen und Abputzen, ich bin 1,80 gr., 76 kg, Alter 76, gepfl. und ehrl., wohne in AM und habe schöne Wohnung. Bitte melde dich an Zuschr. Nr. AZ49411Z Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Mann, Ü 50, su. Frau für Freundschaft und Erotik. ☎ 0171/7339387

Onetz

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

Sie sucht ihn

Attrakt. Michaela 64 J., eine tolle Hausfrau, vermisse pv einen lieben Mann mit dem ich noch ein spätes Glück erleben kann. Bist du alleine, magst die Natur u. willst an meiner Seite ein gutes, liebevolles Leben? Dann habe Mut! **Anruf 0176-60948028 o. SMS**

Welcher Herr aus der Region TIR od. WEN 78-85 Jahre möchte nicht mehr allein sein und sucht für Gemeinsamkeiten eine Partnerin. Bin Witwe, fit und gepflegt und würde mich über eine Nachricht sehr freuen. Zuschr. Nr. W49424Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Elke, 71 J., verwitwet und kinderlos, sehr gutaussendend mit zierlicher Figur und schöner Oberweite, bin herzlich, ehrlich u. liebevoll. Ich habe im sozialen Bereich gearbeitet. Bitte rufen Sie an pv. Sie dürfen auch älter sein, habe ein Auto und würde am liebsten zusammenziehen. ☎ **0157 - 75069425**

Liebevolle Monika 50 bin eine sehr natürliche u. bescheidene Frau mit schöner Figur und langem Haar. Liebe es zu Kochen zu lachen und die Sonne in der Natur zu genießen. Gerne mit Dir an meiner Seite, dass wünsche ich mir so sehr. Bitte melde Dich ü.Pv Tel **015127186363**

Blondine Jenny 37 Jahre sportlich schlank bin Krankenschwester von Beruf was mich sehr glücklich macht. Nur fühle ich mich sehr einsam und alleine wünsche mir von Herzen einen Partner für eine glückliche Zukunft. Bitte melde Dich ü.Pv Tel/sms **01607998576**

Suche einen Mann (50-66J.), mit dem ich dieses immer wiederkehrende Kribbeln spüren kann, mit vielen Schmetterlingen im Bauch. Frau 48 J. alt, schlank. sommerliebe48@hotmail.com

Herzensgute Claudia 61J. 1,69gr. schlank mit Lust am Leben und einer fröhlichen, positiven Einstellung. Suche einen Mann für eine harmonische Partnerschaft zum Lieben, Lachen fröhlich sein. Willst du das auch! Dann melde Dich einfach. Freue mich schon sehr auf ein Treffen mit Dir. ü.Pv Anruf **01796823019**

Ich, **Hanna 26J.**, habe ein Herz aus Gold, bin zuverlässig, 100% ehrlich u. treu, schlank, mit schönen blauen Augen, ich wünsche mir einen bodenständigen Freund u. möchte mit dir einfach nur glücklich werden, für ein baldiges Treffen ruf bitte an o. schick SMS ü. ☎ **0162-5116762** www.die-wolke-7.de

Jung gebliebene Witwe, 72 Jahre alt, 170 cm groß, attraktiv und warmherzig sucht netten Partner, mindestens 175 cm groß, für Freizeit und Reisen. Jede Bildzuschrift unter Glueck26@posteo.de wird beantwortet.

Suche einen Partner 65-70 Jahre alt, gehe gern wandern, tanzen und auf Reisen, Raum WEN/AM und Umgebung. Zuschr. Nr. W49416A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Modelle

Reife Dame erot. Mass. ☎ 0152/23016907

OWZ

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

Viel mehr als ein Stück Papier

Gutes tun mit Ihrem Testament!



Jetzt informieren:
johanniter.de/
testament

JOHANNITER



Foto: Jörg Farys

Sparen Sie
mit unserer Vorteilscard
-50% auf die „Nette Rubrik“



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

OWZ
spezial

GARTEN & LANDSCHAFTSPFLEGE



Den neuen Garten mit dem Fachmann planen

Partner aus dem Garten- und Landschaftsbau unterstützen Sie



Selbst Hand anlegen bei der Gartenarbeit macht Spaß und wirkt entspannend. Wer allerdings eine umfassende Neugestaltung plant, sollte mit dem Fachmann reden. Bild: ronstik - stock.adobe.com

Ein neuer Garten ist ein spannendes Projekt, doch wer die richtigen Partner an seiner Seite hat, spart Zeit, Nerven und am Ende oft auch Geld. Ob Sie einen pflegeleichten Familiengarten, eine üppige Blumenoase oder ein modernes Outdoor-Wohnzimmer gestalten möchten: Fachleute aus dem Garten- und Landschaftsbau bringen Exper-

tise, Kreativität und handwerkliches Können mit. Doch wer sind die wichtigsten Ansprechpartner, und was können sie konkret beitragen?

Allrounder für Umsetzung

Garten- und Landschaftsbaubetriebe sind die zentralen Ansprechpartner, wenn es um die praktische Umsetzung geht. Sie übernehmen Erdarbeiten, den Bau von Wegen, Terrassen und Teichen, setzen Pflanzen fachgerecht und sorgen für eine professionelle Bewässerung. Viele Betriebe bieten auch 3D-Planungen an, sodass Sie Ihr Grün schon vor dem ersten Spatenstich visualisieren können.

Aus erster Hand

Ohne Pflanzen kein Garten! Baumschulen und Gärtnereien sind die richtigen Adressen, wenn es um die Auswahl von Gehölzen, Stauden und Blumen geht.

Viele bieten nicht nur Verkauf, sondern auch Beratung an: Welche Pflanzen passen zu Ihrem Standort? Welche sind pflegeleicht oder besonders bienenfreundlich? Einige Gärtnereien arbeiten direkt mit Landschaftsbauern zusammen und liefern die Pflanzen sogar pflanzfertig an – ein echter Zeitvorteil.

Technik für Komfort

Ein moderner Garten kommt selten ohne Technik aus. Fachbetriebe für Bewässerungssysteme sorgen dafür, dass Ihr Grün auch in trockenen Phasen optimal versorgt wird – von einfachen

Tropfbewässerungen bis zu smarten Steuerungen per App. Für stimmungsvolle Abendstunden sind Gartenbeleuchtungsspezialisten gefragt: Sie planen und installieren energieeffiziente LED-Systeme, die Sicherheit und Atmosphäre verbinden. (exb/tt)

Garten & Landschaftsbau

Alexander Hofmann Gartenbaumeister
Führweg 3, 92670 Windischeschenbach | ☎ 0173/3715013
☎ 09681/2673 | @ www.kreativ-gartenbau-hofmann.de
✉ gartenbau.hofmann.1@web.de

Pflaster, Steine und Betonbauteile für Garten- und Landschaftsbau

huberSTEIN
www.huberstein.de

Besuchen Sie unsere 1.100 m² große Musterfläche.
Die Musterfläche ist täglich geöffnet.
Industriestraße 5, 92442 Wackersdorf

Freitag / Samstag 20. & 21. März 8:00 - 17:00 Uhr

GARTENMARKT

Frühlings ERWACHEN

Saisonstart • Große Pflanzenauswahl • Angrillen

PFLANZENVERKAUF
MULCHSTOFFE
BRENNHOLZ
DÜNGER
ERDEN
DEKO

Erster inklusiver Gartenmarkt in der Oberpfalz!

Reguläre Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 07:00 - 15:30 Uhr
Fr. 07:00 - 14:00 Uhr
Sa. 07:00 - 13:00 Uhr
(April-Mai und September-Oktober)

Eisenhammerstraße 34
92237 Sulzbach-Rosenberg
09661/ 106 - 107

Jura Grün
der Jura Werkstätten
Amberg-Sulzbach gGmbH

Die Gartengestalter aus Windischeschenbach

Schinner
Garten- u. Landschaftsbau

Wasser
Erde
Pflanzen
Stein
Zaunbau

Wiesenstraße 8
09681/400578
92670 Windischeschenbach
galabau-schinner@t-online.de
galabau_schinner
Schinner Garten-Landschaftsbau

www.galabau-schinner.de

HACKL
Garten & Landschaftsbau
0174/ 410 78 76

- Baumfällungen
- Problembaumfällungen
- Hecken- und Gehölzschnitt
- Gartenpflege
- Landschaftsbau
- Teichbau und Zaunbau
- Hausmeisterservice / Winterdienst
- Minibagger- und Radladerarbeiten

Problembaumfaellungen@freenet.de

Telefon 09661/8798165
E-Mail: info@hausmeisterservice-hackl.de
Ludwig-Erhard-Straße 2 in 92237 Sulzbach-Rosenberg

**ANKAUF/
VERKAUF**

Bekleidung



Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!
Bildpreis nur **11,00 €***
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Hübsches Kommunionkleid, Gr. 146, m. Jäckchen, pass. Zubehör u. Schuhen (Gr. 36), u. **Kommunionanzug**, Gr. 158, dunkelblau, zu verk. ☎ 0961/27700

Brennstoffe

Brennholz gespalten
in 1 m, 50 cm, 33 cm, 25 cm, abholbar od. Lieferung gegen Aufpreis möglich, von privat, Raum Sulzbach-Rosenberg, zu verkaufen. ☎ 0172/6400976

Erle, 1 m gespalten, 1 Ster 80,- €, offenfertig gesägt, 95,- €, geeignet zum Grillen oder Räuchern. ☎ 0151/16211224

Einrichtung/Haushalt

Wohnungsaufflösung am Sa. 7.3.26 in Amberg, Rolf-Benz-Couch, 2er Kunstleder-couch, 3fach drehbarer Couch-tisch, Fernseher 55", Kaffeemaschine, Fernsehsessel, Bilder, Geschirr usw. ☎ 0171/2834975

Moderne Polstergarnitur Comfort, L-Form, ca. 2,90 x 2,20 m, Höhe ca. 85 cm, Bezug onyx-darkgrey, Federkern, Füße Eiche, sehr gepf., wenig benutzt, NP 1.400,-, VB 350,- ☎ 0160/8541118

Haushaltsauflösung in Weiden: große Küche, Wohnzimmer (Tisch, Couch 3 + 2, Hocker), Schlafzimmer (Doppelbett, gr. Schrank, uvm.), gr. Bad, alles gut erhalten. ☎ 0151/28562325

Kinderbett, komplett, neuwertig, 1,40 x 0,70 m, m. 4 Garnituren Bettwäsche, Preis VB. ☎ 09628/705

Couch, 1,80 m, Federkern, königsblau Velours, sehr gt. Zustand, 75,- €, bei Selbstabh. in Amberg. ☎ 0173/8941339

onetz.de Newsletter

Die wichtigsten
Nachrichten
per E-Mail.



Jetzt anmelden auf:
onetz.de/newsletter

Flohmärkte/Basare

Möbel/Kinders./Deko uvm. Samstag 7.3.2026 von 10 bis 17 Uhr, Mühlratstr. 11, Moosbach, OT Burgtreswitz. ☎ 0151/65787371

Kaufgesuche

Wer hat Jagdtrophäen, Geweihe, Gehörne, Hirschabwürfe, präp. Tiere, usw. abzugeben? Auch kpl. Jagd/Sammelbestand. ☎ 09975/1068

Suche Jagdgewehr, Blaser, R8, Kaliber. 308 oder größer, Erwerbserlaubnis vorhanden, ☎ 0170/9270940

Suche alte Scheunenbretter.
☎ 09627/797

Su. von Hutschenreuther o. Rosenthal Porzellan/Kristall ☎ **0177/2721821**

Suche gut erhaltene Landhausküche
☎ 0157/31651371

Musikinstrumente

Akkordeon von Hohner Concerto IV – günstig zu verk. ☎ 0160/93209342

Nähmaschinen

Rimoldi Industrie Overlock Maschine, 5-fädig, Modell B 29.7, voll funktionsf., **Industrie Nähmaschine Dürkopp** 243-1555, auch für Leder + Plane, Mas-siv mit Tisch, beide generalüberholt, VB. ☎ 09633/2126

Schmuck/Uhren

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €*
Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502 anzeigen@oberpfalzmedien.de**
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Tickets



Bilder sagen mehr als Worte! Ein Bild für nur 11,00 €*
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Verkäufe



Verk. in Amberg Couch, 3 Jahre, 2,63 x 1,8 m, verstellbare Teile, Preis VB. ☎ 0173/8734004 ab 17 Uhr



Feuerfester Tresor, B 50/T 40/H 40 cm, näheres unter Ebay Kleinanzeigen Anz.-ID 3326913112, ☎ 0151/55405453

Sehr günstig abzugeben und leicht defekt: Wäschetrockner, Solarium, Handtuchheizkörper, hochw. 3-Loch-Armaturen, Armaturen f. Waschbecken und Badewanne. ☎ 09674/924687

Briefmarkenalben, neu, Stück 5,- €, **Meyers Konversationslexikon**, 21 Bände, Ausgabe 1893; ☎ 0160/3060337

40 Umzugskartons (2 versch. Größen), 1x genutzt, Neuwert 120,- € für 60,- € abzugeben. ☎ 09681/9189090

Essecke mit Tisch, 2 Stühle, Sitzbank aufklappbar, VB 420,-€, Dielen Möbel, VB 150,- € ☎ 0961/21650

Hausschlachtungsgeräte, Tischwülf-füller, Tischfleischwolf, alles Handbetrie-b zu verk. ☎ 09631/1523

Kinderautositz, 50 €, **Gästebett mit Lattenrost**, Kopfteil verstellbar, 86 x 193 cm, 40 €. ☎ 09644/6153

Verloren/Gefunden

Um Rückgabe der braunen Geldbörse im Geschäft, in der Georgenstr. in Amberg, am Mi. 18. 2. 26 wird gebeten beim Fundamt oder Postkasten v. Adresse auf den Dokumenten, vor Videoauswert.

BEKANNT-MACHUNGEN

Bekanntmachungen

medjugorje
Monatliche Botschaft vom 25.02.2026
Liebe Kinder! In dieser Zeit der Gnade rufe ich euch erneut auf, euer Leben Gott darzubringen, damit Er euch, durch eure persönliche Umkehr zur Auferstehung führt. Meine lieben Kinder, Gott ist euch nahe und erhört eure Gebete, aber ihr seid schläfrig und deshalb hat Er mich zu euch gesandt, um euch zu wecken und damit ihr in Heiligkeit strahlt wie eine Frühlingsblume. Danke, dass ihr meinem Ruf gefolgt seid! (Mit kirchlicher Erlaubnis)
Info: **www.medjugorje.de**
Tel: 07302/4061

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

Verschiedenes

Zwei Jäger mit Hund (45 u. 15 Jagdjahre) su. Jagdmöglichkeit im Großraum Steinwald/Erbendorf/TIR/Marktedwitz, Mitpacht oder Pacht möglich. ☎ 0171/4287701

Handwerker

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

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

HAUSTIERE

Haustiere

Reinrassiger Schäferhund, Rüde, Stockhaar, 3 J., nur an erfahrene Personen zu verk., Preis VB. ☎ 0160-96516441

Hundehütte, 1,30 m x 0,65 m, neu, zu verkaufen ☎ 09604/4919477

Junge Kanarienvögel, gelb und gescheckt, zu verk. ☎ 0151 111 222 58

Vermisste Tiere



Roter Kater in Neukirchen b. Su-Ro, Nähe Bahnhof, vermisst, vielleicht in Zug gelockt und andernorts ausgesetzt, mit Finderlohn, Hinweise bitte an ☎ 09663-349

SENIOREN

Seniorenbedarf

SENIOREN-ROLLER
Nova Motors
Modell Bendi Premium-Silber
Preis VB. ☎ 01716293439

BAR ANKAUF Gold Zahngold
Sofort Bargeld für Ihr Altgold und Silber

BARES GELD
Wir kaufen **Gold, Silber, Platin und Zinn** in allen Formen, z.B. **Zahngold, 333er, 585er, 750er Gold oder Silberbesteck.**
JOHANN SCHUSTER EDELMETALL RECYCLING
Amberg
Schranenplatz 7
Ferd.-Winkler-Haus / schräg beim Theater
Telefon: 0 96 21 / 78 27 76 6

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

Alzheimer-Forschung braucht Hilfe!

Unterstützen Sie jetzt die
Hans und Ilse Breuer-Stiftung
in Forschung und Hilfe!



www.breuerstiftung.de

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**

NOFI-LAUF 2026

13. Nordoberpfälzer Firmenlauf

Donnerstag, 21. Mai 2026
Weiden i.d.Opf.
Start: 18.30 Uhr, Festplatz

Anmeldeschluss: 19. April 2026

www.nofi-lauf.de

Organisatoren:
oberpfalz medien, KNO Kliniken Nordoberpfalz, Stadt Weiden in der Oberpfalz

Partner:
Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG, puzzleYOU, KUTZER, for you, up2parts, AOK, Gleißner, BHS, WEIDEN-SEC, Wir sind LIEBENSTEINER, Nexans, Sparkasse Nordische Oberpfalz, Kondrauer, IGG, GRASER, HAMM

Wohnen & Leben



2-5 Zeilen
für nur
25,75 €

Zeit für einen Tapetenwechsel?

Schalten Sie eine Anzeige in der Tageszeitung und lassen Sie Lebens(t)räume wahr werden! Jetzt unter den Rubriken „Immobilienverkauf“ oder „Mietgesuche“ inserieren!

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



Immobilienverkauf

Gut eingeführter gastronomischer Betrieb in der nördl. Oberpfalz mit Wohnhaus, Grün- u. Freischankflächen, eingebettet in die örtl. Infrastruktur, zu verk. od. zu verp. Zuschr. Nr. W49421Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf

Amberg/Eisberg: Architektenhaus mit Einliegerwhg., (m. Balkon), Bj. 72, teilrenov. 2001, unterkellert, m. Garten, Doppelgarage, Eck-Grundstück, 780 m² Grund, 138 m² + 100 m² Wfl. ☎ 09621/603369

2-Fam.-Reiheneckhaus, Nähe Innenstadt Sulzbach-Rosenberg, Bj. 1961, ges. Wfl. 160 m², mit Garten, renovierungsbed., von Privat zu verk., ☎ 0157/84479587

Onetz

Immobilienverkauf

SuRo: Helle 2 Zimmer, Küche mit EBK, Bad mit Wanne, 60 m², Pelletofen, Keller- und Dachbodenabteil, kleine Garage, Gartennutzung möglich, aktuell leersteh., VB 140000,-€ ☎ 0173/8643649

ETW, AM, 2 Zi, Kü, Bad, Balkon, 59 m², 3.OG, 145.000 €, Garage optional, Kontakt: hauer-22@web.de

Immobilienverkauf

Amberg/Dreifaltigkeit: ETW 3,5 Zi, 85m² renovierungsbedürftig, Balkon, mit Aufzug, 6. Stock, VB 169.000 €, ☎ 0179/4619516

Immobilienverkauf

WEN Ost/Stadtnähe: attraktive, helle 4 Zi.-ETW, 84 m², mit Balkon und Aufzug, TG Stellplatz, sofort bezugsfertig, VP 228.000,- €; Zuschr. Nr. W49422A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Weiden, zentrumsn. 4-Zi.-Whg., EBK, Gäste-WC, teilmöbl., Parkplätze vorh., 1. Stock, Besichtigung jederz. möglich, Energieausw. vorh., shp1548@gmx.de od. ☎ 0151/24029886

Immobilienverkauf

Bauplatz in der Gemeinde Schmidgaden, OT: Trisching zu verkaufen. Voll erschl., kein Bauzwang. Näheres unter: Zuschr. Nr. AZ49430Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Waldgrundstück (Nähe Luhe), schlagbar, VB, zu verkaufen. ☎ 0151/41230968

Waldgrundstück, 1,83 ha, Gemeinde Stadlern, zu verk. ☎ 0160/2621202

Immobilienkauf

Wohnung, Haus, Reihenhaushaus od. Doppelhaus in Amberg/Innenstadt zu kaufen gesucht. Bitte alles anbieten. Zuschr. Nr. W49412Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Einfamilienhaus gesucht Suche Haus in Weiden und Umgebung, bevorzugt Schirmitz, Pirk, Neunkirchen, Rothenstadt. Bj. ab 1970, gerne auch neuwertiger. Tel. 0175/3827297

Solventes Ehepaar sucht Haus oder Wohnung in der Oberpfalz zum Kauf! Nur neuwertig bzw. energetisch saniert, unkomplizierte und seriöse Abwicklung, bitte alles anbieten! ☎ 0170/1193001

Kleine dreiköpfige Familie sucht Haus (nicht renovierungsbedürftig) oder **Baugrundstück** (ab 400 m²) in Amberg und 15 km Umkreis zum Kauf. ☎ 0172 190 20 31

Privater Ankauf von Mehrfamilienhäusern oder Wohnungen in Amberg, Finanzierung vorhanden, bitte alles anbieten. ☎ 0156/79114507

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

Immobilienkauf

Haus mit Garten gesucht: Suche für meine Familie dringend ein Haus mit Garten und Platz für zwei Kinderzimmer und Büro. Wir leben gerne in einer ruhigen, naturnahen Umgebung im Umkreis vom Rauhen Kulm bis Erbendorf. ☎ 0171/8765653

Kleine Familie sucht Haus/Bungalow in Wernberg-Köblitz oder Umgebung zum Kauf. Sanierung/Umbau durchaus gewünscht. ☎ 0151/17365012 Rückruf garantiert, da wegen Berufstätigkeit ggf. nicht direkt erreichbar

Suchen Haus z. Kauf Altenstadt W/N Liebe Altenstädter, eine tolle Familie su. ein Haus zum Kauf, max. kl. Renovierungsarb. in Altenstadt W/N. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung ☎ 0151/70020475

Dringend! 2-Fam.-Haus in Weiden zu kaufen gesucht, auch mit großer und kleiner Wohnung. ☎ 0151/61402357

Wir sind für Sie da!

Unsere Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Amberg

für den Anzeigen- und Ticketschalter:

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr
Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

Online-Anzeigenannahme:
www.onetz.de

Oberpfalz Medien GmbH
Mühlgasse 2 · 92224 Amberg
Anzeigen-Service 09621/306-130
Ticketservice 09621/306-230



Immobilienkauf

3-Zi.-Eigentumswhg.
Su. 3-Zi.-ETW in Pressath (od. 10 km Umgebung), mögl. EG, evtl. m. Balkon od. Terrasse. ☎ 0151/44532204

Immobilienkauf

Gartengrundstück gesucht Suche in und um Weiden ein eingezäuntes Gartengrundstück mit Obstbäumen zum Kauf. ☎ 0151-15376414

Vermietungen

WEN-Frauenrichter Dorfplatz 1: EG-Wohnung, 86m², Wohnküche (EBK), Wohnz., Schlafz., Bad, KZ/Büro, Abstellr. + sep. Stauraum, sep. WC, Möbel können übernommen werden. Gartennutzung, Parken im Hof bzw. Carport. Ölheizung. KM VB € 1200,- ☎ 0160/91056140 oder E-Mail: gm.frank@t-online.de

Vermietungen

Kümmersbruck, 2-Zim-Whg., 72 m² Erdgeschoss, Barrierefrei, EBK, Terrasse, Kellerabteil, TG-Stellplatz, Aufzug ab 1.06.2026 zu vermieten ☎ 01712295175

Windischeschenbach, 2 Zi.-DG-Whg., Kü., Bad, 80 m², gr. helles Wohnz., gr. Terr. gemeins. Benutzung, KM 420,- € + NK + 2 Mon. Kaution, keine Haustiere. ☎ 09681/400500

Vermietungen

OVI: Helle 3-Zi.-Whg., ca. 80 m², EBK, Abstellraum, 2. Stock, ruh., zentrale Lage, ab sofort od. später zu verm. ☎ 0151/54324975

Floß: 84 m² gemütliche Wohnung. 3-Zi., 1. St., KM 600,00 € + 100,00 € Nebenkosten, EBK, ab Mai zu verm. ☎ 0160/7783158

OG-WH in Nabburg, 70 m², ab März 26, mit südschl. Balk., zu verm. ☎ 0173/5760275

Vermietungen

Su.-Ro. 4-Zi.-Whg., 2 Ki.zi., 1 Schlafz. m. begehbaren Kleiderschr., Kü. m. Wohn/Eßber., Wo.zi. m. Dachterr., Bad m. Wanne/Du., WC, Gäste-WC, FB-Hzg., ca. 100 m², 1350,- € warm. ☎ 0151/70315642

Mietgesuche

Junge Familie sucht Haus zur Miete Mutter von 2 Kindern mit PG u. erw. Sohn (Zwillinge 9 Jahre, 23 Jahre) sucht **Haus mit Garten in VOHENSTRAUSS/ Umgebung**. Zu unserer Familie zählen auch 3 liebevolle, gut erzogene Hunde. Sie sind haftpflichtversichert, sozialverträglich und für die Entwicklung meiner Kinder von großer emotionaler Bedeutung. Wenn Sie sich vorstellen können, Ihr Haus einer zuverlässigen und wertschätzenden Familie anzuvertrauen, freue ich mich sehr über Ihre Nachricht. ☎ 0176/61208289 od. Mail: bianca_duric@web.de

Mietgesuche

Suche 2-Zi.-Whg. für 2 Rentner, EG, in Sulzbach-Rosenberg od. näheren Umgebung, mit Terrasse/Balkon. ☎ 01522/9273362

Mietgesuche

LKR Tirschenreuth: Apotheker, NR, su. Wohnung, ca. 100 m², mögl. m. Balkon od. Terr. Zuschr. Nr. W49431Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Verpachtungen

Suche Weiher zum Pachten mit Zulauf, in gepflegter und guter Lage in Altenstadt/Floß/Püchersreuth bzw. 10 km Umkreis, mit guter Zufahrt. ☎ 0171/8441598

Unsere Magazine
für Sie.
onzet.de/magazine

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 oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.



Countdown bis zum Hochzeitstag

Worauf man bei der Planung der Hochzeit achten sollten – ein Zeitrahmen zur Orientierung.

Ganz oben im Countdown, etwa ein Jahr vor der Hochzeit, steht die grundlegendste aller Entscheidungen: Wie soll dieses Fest aussehen? In dieser frühen Phase entsteht das gemeinsame Bild einer Traumhochzeit. Soll sie elegant sein, ländlich, modern oder eher intim? Sobald das Paar diese Frage beantwortet hat, bekommt die gesamte Planung eine klare Richtung. Es ist der Moment, in dem aus ersten Ideen langsam ein Konzept wird.

Wie teuer darf es werden?

Nur wenig später – ebenfalls rund ein Jahr bis neun Monate vor dem Termin – rückt das Budget ins Zentrum der Planung. Hier werden Visionen und Realitäten miteinander abgeglichen. Paare überlegen, welche Bereiche besonders wichtig sind: etwa eine außergewöhnliche Location, stilvolle Dekoration, ein hochwertiges Menü oder professionelle Fotografie. Das Budget wird zur Leitlinie, die hilft, Entscheidungen bewusst zu treffen und den Überblick zu behalten.

Mit dem Budget und dem Stilkonzept im Gepäck beginnt der Countdown sich zu beschleunigen. Rund neun bis acht Monate vor der Hochzeit steht die Wahl der Location an. Sie ist der Rahmen, in dem alles stattfindet, und legt häufig auch den Termin endgültig fest. Mit der Location ergeben sich automatisch weitere Fragen: Wie viele Gäste passen hinein? Welche Dienstleister sind vor Ort erlaubt? Und welche Atmosphäre bringt der Ort selbst bereits mit?

Gästeliste kein Kinderspiel

Kurz darauf, meist acht bis sechs Monate vorher, wird es emotional: Die Gästeliste muss stehen. Wer gehört zu diesem Tag? Wie groß darf die Feier werden? Mit den Namen auf der Liste lassen sich Einladungen gestalten, Reservierungen für Unterkünfte prüfen und erste logistische Überlegungen anstellen. Die Hochzeit bekommt ein Gesicht, denn hier entscheidet sich, mit wem man diesen

besonderen Tag teilen möchte.

Der Countdown läuft weiter Richtung Festtag, und etwa sechs bis fünf Monate vor der Hochzeit beginnt die Phase der Dienstleister. Jetzt werden Fotografen ausgewählt, Musik gebucht, Floristen kontaktiert, Stylisten reserviert.

Es ist die Zeit, in der viele Gespräche stattfinden und in der Paare spüren, dass die Planung konkrete Formen annimmt. Jeder Dienstleister bringt ein Stück Professionalität und Stimmung in das Gesamtbild.

Sobald alle größeren Entscheidungen getroffen sind, verlagert sich der Fokus auf die Feinheiten. In der Zeit von drei Monaten bis sechs Wochen vor der Hochzeit sind es die Details, die zählen: die Farbharmonie der Blumen, der Ablauf der Trauung, die Sitzordnung, das Menü, kleine Rituale oder persönliche Überraschungen. Es sind jene Schritte, die der Hochzeit ihren individuellen Charakter geben, die Handschrift des Paares sichtbar machen und aus einem Fest ein Erlebnis formen.

Aufgaben verteilen

Schließlich nähert sich der Countdown seinem Ende. In den letzten vier Wochen vor der Hochzeit folgt die Phase der finalen Abstimmungen: Termine bestätigen, Lieferzeiten klären, den Ablauf mit Trauzeugen oder Helfern durchgehen.

Manche Paare packen ein kleines Notfallset, andere testen ein letztes Mal die Fahrt zur Location oder legen genau fest, wer am Tag selbst welche Aufgabe übernimmt. Die Vorfreude wächst, und die Gewissheit, dass die vielen kleinen und großen Entscheidungen nun miteinander verschmelzen, gibt Sicherheit.

Am Ende: nur genießen

Und dann, wenn der Countdown auf Null fällt, beginnt der Hochzeitstag. Alles, was sorgfältig geplant wurde, wird lebendig. Jetzt bleibt nur noch eines: genießen. (exb/tt)



Für viele ist es der schönste Tag im Leben. Der will geplant sein.

Bild: stock.adobe.com - by Igor

Das Besondere für etwas Besonderes ...



Individuelle
Hochzeitsfloristik für
Ihren Traumtag.

Gerne
stehen
wir Ihnen zur
Verfügung.

Vereinbaren
Sie einen Termin
oder schauen
Sie einfach
mal bei uns rein!



Ihre Blumenfachgeschäfte:

Amberg, Bayreuther Str. 27 | Amberg, Kaiser-Ludwig-Ring 7
Marktredwitz, Bayreuther Str. 15 | Marktredwitz, Wölsauer Str. 14
Weiden, Untere Bauscherstr. 22

www.fleur-holland.de

Einzigartige Hochzeitsfloristik

Flower Power
Floristik

MO
DI - FR
SA
geschl.
9 - 13 Uhr
u. 14 - 18 Uhr
9 - 12 Uhr

Christina Schultes, Stadtplatz 13, 92670 Windischeschenbach, Tel. 09681-9199507



DIE GOLDSCHMIEDE

Hauptstraße 4
91257 Pegnitz
09241 / 22 19
0160 / 96 444 913
www.die-goldschmiede-foerster.de
info@die-goldschmiede-foerster.de
[fb.me/DieGoldschmiedeFoerster](https://www.facebook.com/DieGoldschmiedeFoerster)
[#diegoldschmiedefoerster](https://www.instagram.com/diegoldschmiedefoerster)

CAROLA FÖRSTER

NEU: 3D-Trauring-Konfigurator - Gestalten Sie online Ihre Trau(m)ringe!
15% Rabatt auf Trauringe mit diesem Coupon

VERANSTALTUNGEN

oberpfalz
medien präsentiert

FANTASY

BOBE DAME KÖNIG

So., 29.03.26 ACC AMBERG B: 19 Uhr

VVK: SchlagerTickets.com, Amberger Zeitung
Tel. 09621-306230 & an allen bek. VVK-Stellen.
www.THOMANN-Management.de | Burgebrach

oberpfalz
medien

Leser-Service 0961/85-501

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Neuero Schrotmühle+Mischer, autom. Abschaltung / Bosch Holzspalter 20t mit Zapfwelle, 3-Punkt-Aufhängung / 3000L Dieseltank, Kunststoff mit Horn-Pumpe und Zählenwerk, autom. Abschaltung. ☎ 09234/8666 oder ☎ 0160/554444

Suche Vakuumfaß, Heckscheibenmähwerk, Kartoffel-Vollernter, Kreiselheuer hydr. klappbar, Kreiselschwader m. abnehm. Arm, Futtermischwagen m. stehender Walze, Mittel od. Seitenschwader, Dammfräse. ☎ 015237921923

Deutz-Schlepper, gebraucht, Bj. 1978, 68 PS, mit Frontlader und Kabine, TÜV 4/27, Reifen 70 %, guter Zustand, zu verkaufen. ☎ 09643/728

Suche gebrauchtes Schaltgetriebe oder -Teile, für Fendt Farmer, 105S bzw. 106S. ☎ 0160/98555264

Suche Siloschneidkamm zu kaufen. ☎ 09976/1289

Immobilien

Ackerfläche 4 ha und Grünfläche 0,5 ha zu verkaufen, Gemeinde Guteneck, gute Zufahrt, aktuell bis 10/2027 verpachtet, evtl. nach Absprache schon früher verfügbar, gegen Gebot. Bei ernsthaftem Interesse gerne melden. ☎ 0160/8244882

Landwirtschaftliches Anwesen Gemeinde Ursensollen Wir sind auf der Suche nach einem Landwirtschaftlichen Anwesen in der Gemeinde Ursensollen, bestenfalls für Pferdehaltung geeignet. Kontakt: ☎ 0151-50486601

Stall- u. Lagergebäude zu vermieten Gebenbach, 444 m², Stallgeb. 297 m² Lagergeb. 147 m², kpl. betoniert, mit Kanal, Strom u. Wasser, vielseitig nutzbar, ab April zu vermieten. Mietpreis VB. ☎ 0179/8565601

Tiermarkt

Bienenjungvölker Carnica, standbegattet, auf Zander mit Gesundheitszeugnis, Königin 2025, verk. günstig ☎ 0178/9060353

Suche hornlose Milchziege. Gerne auch im Tausch gegen 2 weibl. Hörnerziegen. ☎ 09658/9139988

Landw. An- und Verkauf

Silo-Rundballen, günstig, **Gitterroste**, 99 cm x 74 cm, zu verkaufen. ☎ 0175/7115237

Heu Kulap, 22 € und 2. Schnitt 30 € HD Großballen zu verkaufen. ☎ 0151/70813696

Verk. Futterhafer, auch gequetscht ☎ 09634/3669 o. 0157/73622869

Suche Sommerweizen. ☎ 0152/37781382

onetz.de
Newsletter

Jetzt anmelden auf:
onetz.de/newsletter



Blick ins WIRTSCHAFTSLEBEN

ANZEIGE

Das Vortragsprogramm der 30. Oberpfälzer Baumesse

Amberg - Amberger Congress Centrum · 07/08.03.2026, 10–17 Uhr · www.messe-amberg.de · Eintritt 5,- €

Samstag, 07.03.2026, OG, Raum 3+4

10:45–11:20
Bauen Sie jetzt! Preisvergleich 2023 - 2026 und Sinn und Unsinn im Gebäudeenergiegesetz (GEG)
Herr Horst Kraus / Dipl. Bauing. und Bausachverständiger

11:30–12:05
Wärmepumpen im Altbau mit Photovoltaik - wie geht das?
Herr Hans Peter Höcker / Dipl. Ing.

12:15– 12:50
Notstromsysteme
Herr Edwin Schneider / PV-Fachberater

13:00–13:35
Förderlandschaft für nachhaltige Sanierungen und Neubauten
Herr Sebastian Schlegl / Energie-Effizienz-Experte, QNG-Auditor, M.Eng. Elektrotechnik

13:45–14:20
Photovoltaik und E-Mobilität: Zukunftssicher investieren
Herr Siegfried Schröpf / Inhaber und Geschäftsführer

14:30– 15:05
Energieeffizientes Sanieren und Bauen
Herr Peter Meier / Staatl. geprüfter Techniker, freier Dozent HWK Energieberater

15:15– 15:50
Dynamische Stromtarife, was ist das und wie geht es?
Herr Thomas Reiß / Energiehandel & Vertrieb Stadtwerke Amberg

Samstag, 07.03.2026, OG, Raum 5

11:00–11:35
Frei von Stromkosten
Herr Dominik Dannhäuser / Geschäftsführer

11:45–12:20
Trockeneisstrahlen in der Altbauanierung
Herr Christian Graf / Inhaber

12:30– 13:05
Wer ist die Energieberatung der Verbraucherzentrale?
Herr Florian Urmann / Dipl.-Ing. (FH)

13:15– 13:50
Energieeffizient dämmen
Herr Christian Heldrich / Bauingenieur

14:00– 14:35
Immobilie als Kapitalanlage
Herr Wadim Kiritschko / Berater

14:45–15:20
Wärmepumpen und PV im Gebäudebestand
Herr Patrick Weich / Elektrotechniker, Energieberater

15:30–16:05
Wohngesund und energieeffizient Bauen und Sanieren
Herr Stefan Schön / Baubiologe IBN, Energieberater

Sonntag, 08.03.2026, OG, Raum 3+4

10:45–11:20
Bauen Sie jetzt! Preisvergleich 2023 - 2026 und Sinn und Unsinn im Gebäudeenergiegesetz (GEG)
Herr Horst Kraus / Dipl. Bauing. und Bausachverständiger



11:30–12:05
Frei von Stromkosten
Herr Dominik Dannhäuser / Geschäftsführer

12:15–12:50
Notstromsysteme
Herr Edwin Schneider / PV-Fachberater

13:00– 13:35
Energieeffizientes Sanieren und Bauen
Herr Peter Meier / Staatl. geprüfter Techniker, freier Dozent HWK Energieberater

13:45–14:20
Planen, bauen, elektrisch laden: Ladelösungen für Neubau und Sanierung
Herr Michael Reuß / Leiter Elektromobilität Stadtwerke Amberg

14:30–15:05
Jetzt bauen und sparen. Nachhaltig mit KfW-Förderung
Herr Günther Gruber / Dipl.-Ing (FH) Architektur, Baubiologe, Energieberater, Sachverständiger

15:15–15:50
Förderlandschaft für nachhaltige Sanierungen und Neubauten
Herr Sebastian Schlegl / Energie-Effizienz-Experte, QNG-Auditor, M.Eng. Elektrotechnik

Sonntag, 08.03.2026, OG, Raum 5

11:00–11:35
Immobilie als Kapitalanlage
Herr Wadim Kiritschko / Berater

11:45–12:20
Wärmepumpen und PV im Gebäudebestand
Herr Patrick Weich / Elektrotechniker, Energieberater

12:30–13:05
Energieeffizient dämmen
Herr Christian Heldrich / Bauingenieur

13:15–13:50
„Solar Lüften - Lüften mit Energiegewinn“ - für eine gesunde Raumlufth ohne Feuchtigkeit und Schimmel
Herr Rudolf Ettl / Dipl. Ing. (FH)

14:00–14:35
Wer ist die Energieberatung der Verbraucherzentrale?
Herr Florian Urmann / Dipl.-Ing. (FH)

14:45–15:20
Wärmepumpen im Altbau mit Photovoltaik - wie geht das?
Herr Hans Peter Höcker / Dipl. Ing.

15:30–16:05
Trockeneisstrahlen in der Altbauanierung
Herr Christian Graf / Inhaber

Änderungen vorbehalten!

TICKETS

für ROCK & POP, SPORT, MUSICAL, KLASSIK, THEATER und mehr,...!

ntticket.de

lms ticket
www.lms-ticket.deticketmaster®
Ticketmaster.de1
FCNStage
ENTERTAINMENT

eventim

reservix
dein ticketportal

R

Bei uns an den Ticketschaltern
in Weiden und Amberg!

Der neue Tag

Weigelstraße 16 92637 Weiden
Telefon 0961/85-550
nt-kartenservice@oberpfalzmedien.de

Amberger Zeitung

Mühlgasse 2 92224 Amberg
Telefon 09621/306-230
az-kartenservice@oberpfalzmedien.de

Gardasee –
Weinfest in Bardolino

Die Festa dell'uva e del vino in Bardolino ist ein Weinfest mit Kultstatus. Jedes Jahr reisen Weinfreunde von überall her in das malerische Städtchen am Ostufer des Gardasees, um mit den Einheimischen die Traubenernte zu feiern. Genießen Sie abwechslungsreiche Tage und die köstlichen Weine am „liebsten See der Deutschen“.

Ihre Inklusiveleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3-Sterne Hotel Hotel Alla Torre
- 1x Abendessen im Hotel am Anreisetag
- Ganztagesausflug entlang des Gardasees mit Stadtbesichtigungen von Sirmione und Garda
- Ausflug zum Weinfest in Bardolino
- M-TOURS Reisebegleitung



Ihr Reisetermin

01.10. – 04.10.2026

Reisepreis p. P.
im DZ ab 509 €

Buchbar bis 02.07.2026 | ☎ 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,- €

Slowenien
14.09. – 19.09.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus mit Fahrrad- und Gepäcktransport
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück und Abendessen im 4-Sterne Hotel Špik
- Begleitete Radtouren laut Reiseprogramm mit Radreiseleitung

Buchbar bis 27.07.2026 | ☎ 10,- €

Leserreisen

oberpfalz
medien

Infos und Buchung: **0961 – 85 298** (Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr · Sa. 8 – 12 Uhr)www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☎ Vorteilscard-Rabatt ☎ Frühbucherrabatt

Bildnachweise: v.l.n.r.: © Alberto Masnovo/Shutterstock.com, © Rene Hartmann/Shutterstock.com, © Ekaterina Polischuk/Shutterstock.com, © Sean Pavone/Shutterstock.com, © Umomos/shutterstock.com

M-TOURS
ERLEBNISREISEN





Urlaub von Anfang an: Mit dem Bus ohne Stress reisen

Einfach mal wieder ausprobieren: Dass Busreisen so hohe Populärität genießen, hat nachvollziehbare Gründe

In einer Zeit, in der das Reisen oft mit Hektik, langen Wartezeiten und Umweltbedenken verbunden wird, erlebt eine klassische Form der Fortbewegung eine stille Renaissance: die Busreise. Ob als Alternative zum Flug, als entspannte Art des Unterwegsseins oder als bewusste Entscheidung für mehr Gemeinschaft – wer einmal die Vorzüge einer modernen Busfahrt entdeckt hat, schätzt sie oft neu. Doch was macht das Reisen mit dem Fernbus heute so attraktiv?

Zeit zum Ankommen – schon unterwegs

Im Gegensatz zu Flug- oder Bahnreisen beginnt die Entspannung bei einer Busfahrt oft schon mit dem Einsteigen. Kein stundenlanges Vorab-Check-in, keine Sicherheitskontrollen, keine Sorge um Verspätungen durch Umsteigen. Die meisten Fernbusse fahren direkt von Stadtzentrum zu Stadtzentrum, sodass Reisende weder weite Anfahrtswege zum Flughafen noch teure Parkgebühren in Kauf nehmen müssen. Und während andere Verkehrsmittel oft mit beengtem Platz und Lärm zu kämpfen haben, bieten moderne Reisebusse bequeme Sitze, viel Beinfreiheit und manchmal sogar Steckdosen oder kostenloses WLAN – ideal,

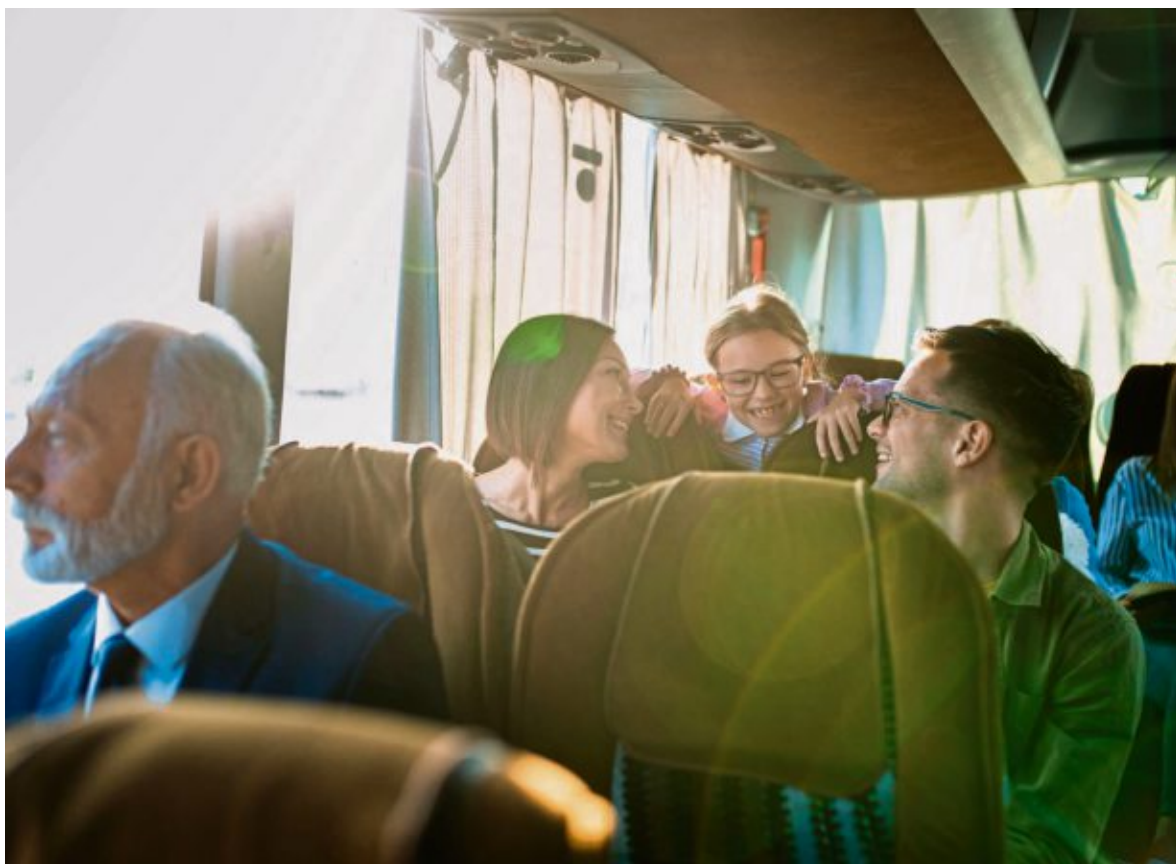
um die Reisezeit für sich zu nutzen: zum Lesen, Arbeiten oder einfach zum Aus-dem-Fenster-Schauen.

Nachhaltig unterwegs – ohne schlechtes Gewissen

Wer heute reist, denkt oft auch an die Umwelt. Hier punktet der Bus: Pro Person und Kilometer verursacht er deutlich weniger CO₂-Emissionen als ein Flugzeug oder ein einzelnes Auto. Laut Studien des Umweltbundesamtes ist eine voll besetzte Fernbusfahrt eine der klimafreundlichsten Möglichkeiten, größere Strecken zurückzulegen. Für umweltbewusste Reisende, die auf Kurzstreckenflüge verzichten möchten, ist der Bus daher eine überzeugende Alternative – besonders, wenn die Strecke gut ins europäische Fernbusnetz eingebunden ist.

Gemeinschaftserlebnis

Ein weiterer, oft unterschätzter Vorteil: die soziale Komponente. Während man im Flugzeug oder Zug oft nebeneinanderher sitzt, ohne ein Wort zu wechseln, entsteht im Bus schneller ein Gefühl von Gemeinschaft. Ob Familien, Senioren, junge Backpacker oder Geschäftsleute – die gemischte Zusammensetzung der Reisenden führt oft zu



Im Reisebus treffen Generationen aufeinander, ein Grund, warum eine Busreise von vielen Menschen als bereichernd empfunden wird.

Bild: hedgehog94 – stock.adobe.com

interessanten Gesprächen und manchmal sogar zu neuen Bekanntschaften. Wer allein unterwegs ist, muss sich hier seltener einsam fühlen.

Flexibilität und Erschwinglichkeit

Busreisen sind nicht nur günsti-

ger als viele andere Verkehrsmittel, sie bieten auch eine Flexibilität, die Flug oder Bahn oft nicht leisten können. Spontane Buchungen sind meist kein Problem, und viele Anbieter erlauben kostenlose Umbuchungen oder Stornierungen bis kurz vor Abfahrt. Zudem sind die Preise transparent: Keine versteckten

Gebühren für Gepäck oder Sitzplatzreservierung, wie sie bei Billigfliegern oft anfallen.

Reisetrend mit Zukunft

Die Busreise ist längst kein Nischenprodukt mehr. Immer mehr Menschen entdecken sie als stressfreie, nachhaltige und

gesellige Art des Unterwegsseins – besonders auf Strecken unter 600 Kilometern. Vielleicht liegt ihr größter Charme darin, dass sie uns eine wichtige Lektion lehrt: Reisen muss nicht immer schnell gehen, um lohnend zu sein. Manchmal ist der Weg das Ziel – und im Bus kann man ihn besonders genießen. (exb/tt)

Pertl Reisen GmbH
Hammer 28
93464 Tiefenbach
☎ 0 96 73 - 255
Fax 0 96 73 - 475
pertl_reisen@t-online.de

Seit 99 Jahren sicher auf den Straßen Europas

Seit 49 Jahren Reisepartner mit Kroatien

weiter Reisen unter www.pertl-reisen.de

28.03. – 01.04. 5 Tage Bergamo, Brescia und Mailand HP 439,- € (EZZ 100 €) 2. Person i. DZ 39 € Rabatt 09.04. – 12.04. 4 Tage Hamburg – Helgoland ÜF 399,- € (EZZ 100 €) Tagesausfl. Helgoland 139 € RL, Überfahrt mit Halunder Jet 07.05. – 10.05. 4 Tage Hafengeburtstag Hamburg ÜF 479,- € (EZZ 119 €) 10.05. – 10.05. 1 Tag Muttertagskonzert in Suhl, Tagesfahrt 99,- € 14.05. – 17.05. 4 Tage Bernina- und Glacierexpress HP 699,- € (EZZ 102 €) 30.05. – 06.06. 8 Tage Urlaub am Gardasee HP 789,- € (EZZ 217 €) 09.07. – 12.07. 4 Tage Bernina- u. Glacierexpress HP 699,- € (EZZ 102 €) 12.07. – 19.07. 8 Tage Urlaub am Gardasee HP 789,- € (EZZ 217 €) 02.08. – 09.08. 8 Tage Urlaub am Gardasee HP 789,- € (EZZ 217 €)	ab hier sind Reisen für sie zum Sonderpreis! Einer zahlt Zwei fahren! Der Preis ist für 2 Personen 03.04. – 06.04. 4 Tage Paris – Versailles ÜF 998,- € Preis im Einzelzimmer 659 € 03.04. – 07.04. 5 Tage Der Sonne entgegen HP 899,- € Preis im Einzelzimmer 599 € 03.04. – 06.04. 4 Tage Kopenhagen Ostsee Kiel – Lübeck HP 998,- € Preis im Einzelzimmer 598 € 08.04. – 12.04. 5 Tage Toskana HP 999,- € Preis i. Einzelzimmer 649 € 08.04. – 12.04. 5 Tage Istrien: Rabac, Porec, Pula, Opatjia, Labin HP 899,- € Preis i. Einzelzimmer 599 €	09.04. – 12.04. 4 Tage Wien – Schnitzel, Wein und Co. HP 948,- € Preis i. Einzelzimmer 559 € 11.04. – 21.04. 11 Tage Knüllerreise Costa Brava HP 1.979,- € Preis i. Einzelzimmer 1.169 € 15.04. – 22.04. 8 Tage Elba – Capri – Ischia HP 1.749,- € Preis i. Einzelzimmer 1.119 € 15.04. – 19.04. 5 Tage Slowenien Ankaran HP 999,- € Preis im Einzelzimmer 579 € 16.04. – 19.04. 4 Tage Venedig, Padua Treviso HP 798,- € Preis i. Einzelzimmer 489,- € 21.04. – 26.04. 6 Tage Florenz – Rom Ravenna – Venedig HP 1.299,- € Preis i. Einzelzimmer 749 € 21.04. – 26.04. 6 Tage Lourdes – Pilgerziel in den Pyrenäen HP 1.589,- € Preis i. Einzelzimmer 999 €	22.04. – 26.04. 5 Tage Templin, Uckermark, Stettin HP 1.089,- € Preis im Einzelzimmer 689 € 22.04. – 26.04. 5 Tage Blumenriviera HP 949,- € Preis im Einzelzimmer 669 € 22.04. – 26.04. 5 Tage Rimini – Ravenna San Marino – San Leo HP 1.059,- € Preis im Einzelzimmer 679 € 29.04. – 03.05. 5 Tage Gardasee – Venedig Verona – Sirmione HP 969,- € Preis im Einzelzimmer 634 € Ausflug Venedig, Stadtbesichtigung, Schifffahrt, Kopfhörer 59 € 29.04. – 03.05. 5 Tage Kroatien all inclusive Urlaub an der Adria HP 969,- € Preis im Einzelzimmer 749 € 29.04. – 03.05. 5 Tage Toskana HP 1.249,- € Preis im Einzelzimmer 749 € 30.04. – 03.05. 4 Tage Heidelberg & Speyer Historische Highlights HP 849,- € Preis im Einzelzimmer 549 €	30.04. – 03.05. 4 Tage Spreewald – Cottbus HP 934,- € Preis im Einzelzimmer 599 € 06.05. – 10.05. 5 Tage 4-Flüsse-Fahrt HP 1.199,- € Preis im Einzelzimmer 699 € 06.05. – 10.05. 5 Tage Polen und Traumhafte Bernsteinküste HP 899,- € Preis im Einzelzimmer 699 € 06.05. – 10.05. 5 Tage Lago Maggiore HP 1.059,- € Preis im Einzelzimmer 699 € 13.05. – 17.05. 5 Tage Kroatien all inclusive Urlaub an der Adria HP 969,- € Preis im Einzelzimmer 749 € 13.05. – 17.05. 5 Tage Rimini – Ravenna San Marino – San Leo HP 1.059,- € Preis im Einzelzimmer 679 € 13.05. – 17.05. 5 Tage Südtirol & Dolomiten wo die Berge den Himmel berühren HP 1.149,- € Preis im Einzelzimmer 669 €	14.05. – 17.05. 4 Tage Paris – Versailles ÜF 998,- € Preis im Einzelzimmer 659 € 14.05. – 17.05. 4 Tage 4-Flüsse-Fahrt HP 958,- € Preis im Einzelzimmer 639 € 14.05. – 20.05. 7 Tage Capri HP 1.630,- € Preis im Einzelzimmer 1.140 € 19.05. – 23.05. 5 Tage Istrien – Porec – Rovinj Motovun – Umag – Pula HP 1.099,- € Preis im Einzelzimmer 699 € 23.05. – 25.05. 3 Tage Paris mit Disneyland HP 699,- € Preis im Einzelzimmer 529 € Eintritt Disneyland Erw. 94 € Kinder 86 € 23.05. – 27.05. 5 Tage Der Sonne entgegen HP 899,- € Preis im Einzelzimmer 599 € 23.05. – 27.05. 5 Tage Blumenriviera HP 899,- € Preis im Einzelzimmer 669 € 24.05. – 30.05. 7 Tage Kalabrien HP 1.599,- € Preis im Einzelzimmer 999 €	Wir starten in die Badesaison. Reisen Sie mit uns auf die Goldene Sonneninsel Krk, in die Kvarner Bucht, nach Italien und Slowenien ! 23.05. – 31.05. 9 Tage Badereise Italien Gatteo a Mare HP 882,- € (EZZ 232 €) 23.05. – 31.05. 9 Tage Badereise Kroatien Kvarner Bucht und Krk alle Hotels HP ab 1.056 € (EZZ 306 €) 28.05. – 03.06. 7 Tage Badereise Italien in Lido di Jesolo HP ab 680,- € (EZZ 84 €) 30.05. – 06.06. 8 Tage Badereise Italien Cesenatico/Valverde HP ab 879,- € (EZZ 280 €) 30.05. – 07.06. 9 Tage Badereise Kroatien Kvarner Bucht und Krk alle Hotels HP ab 1.056,- € (EZZ 306 €) 31.05. – 07.06. 8 Tage Badereise Kroatien in Vrsar HP 799,- € (EZZ 200 €) 06.06. – 14.06. 9 Tage Badereise Kroatien Kvarner Bucht und Krk alle Hotels HP 1056,- € (EZZ 306 €) 07.06. – 14.06. 8 Tage Badeurlaub Kroatien all inclusive HP 935,- € (EZZ 350 €) 13.06. – 21.06. 9 Tage Badereise Italien Cesenatico/Valverde HP ab 1.058,- € (EZZ 280 €)
--	---	---	--	---	--	---

Zustiege möglich in Weiden, Nabburg, Schwarzenfeld, Schwandorf, Amberg, Landshut, Regensburg, Cham, Roding, München – Fröttmaning P+R., Abfahrt Straubing Bushaltestelle Am Hagen.

Justizvollzugsanstalt Amberg

Wir suchen **ab sofort**,
in Teilzeit (20 Stunden) und
zunächst befristet bis 31.12.2027

1 Lehrkraft (m/w/d)

Wir erwarten ein erfolgreich abgeschlossenes Lehramtsstudium (vorrangig Grund- oder Mittelschule).

Das Aufgabengebiet beinhaltet u. a. die Organisation der Aus- und Fortbildung von erwachsenen Gefangenen, schulischen und beruflichen Unterricht, Organisation und Durchführung von Kultur- und Freizeitveranstaltungen sowie die Mitwirkung bei der Behandlungsuntersuchung und bei Vollzugsplankonferenzen.

Die Einstellung erfolgt in einem Beschäftigungsverhältnis nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L).

Ausführliche Informationen zum Stellenprofil erhalten Sie unter: www.justiz.bayern.de/justizvollzug/bewerber/

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte **bis zum 22.03.2026** an die Justizvollzugsanstalt Amberg, Werner-von-Siemens-Str. 2, 92224 Amberg, E-Mail: bewerbung.am@jv.bayern.de

Weitere Auskünfte telefonisch unter Tel. 09621 79-107.



Zweckverband Interkommunales Gewerbegebiet an der A 93 Schwandorf - Steinberg am See - Wackersdorf



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Geschäftsführer (m/w/d)

und eine

**Verwaltungsfachangestellte
(m/w/d)**

Weitere Informationen
entnehmen
Sie bitte dem Internet unter
www.schwandorf.de/karriere

**Stellenangebote**

Wir suchen **Zusteller** (m/w/d) für die
Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ
mit allen Beilagen und Prospekten in:
**Amberg, Auerbach, Etenricht,
Flossenbürg, Freihung, Grafenwöhr,
Hahnbach (Irlach, Iher), Kaltenbrunn,
Kemnath, Kohlberg, Kulmbach,
Kümmersbruck, Neustadt Waldnaab,
Pleystein, Schönsee, Sulzbach,
Ursulappoppenricht, Weiden,
Weigendorf**
Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal
pro Woche zum Wochenende**.
Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an
der frischen Luft und haben Interesse an
einem **gut bezahlten Nebenjob**? Dann
bewerben Sie sich unter:
**V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag
GmbH**,
Recruiting Oberpfalz Medien Logistik
Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden
karriere@oberpfalzlogistik.de
0961/85-635
www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

Wir suchen

auf Basis geringf. Beschäftigung:
- **Raumpfleger/in** (m/w/d) für 3 x
wöchentlich 2-3 Std. nachmittags
Fa. Heibl GmbH, Etenrichter Str. 5,
92729 Weiherhammer, www.heibl.com,
☎ 09605/2600, karriere@heibl.com

Verkäuferin (m/w/d) gesucht für
unsere VOIT-Imbissstände in Wei-
den; Aushilfe/Teilzeit/Vollzeit
Melde dich bei uns ☎ 0151/
57553904 oder ☎ 0961/6345440

Flexible Aushilfe (m/w/d) auf 603,-€
Basis für die Etage oder Frühstücksser-
vice gesucht, 3x 4 Std./Wo., auch
WE. **Hotel Grader**, Neustadt/WN
schriftliche Bewerbung bitte an
rezeption@hotel-grader.de

Versicherungskaufleute gesucht.
peter.kraus@aktivefinanzplanung.de

Stellengesuche

Fachkraft f. Arbeitssicherheit,
Rentner, unterstützt Ihr Unternehmen
oder Ihre Gemeinde, auch Verwaltungsgemeinschaften, Bauhöfe, Kitas... beim
Arbeitsschutz. Auch Gefährdungsbeurteilungen, Betriebsanweisungen,
Unterweisungen. ☎ 0176/50245947

**Private Stellen-
angebote**

Suche zur Alltagsbegleitung (m/w/d)
im privaten Haushalt (Rollstuhlfahrer)
in Weiden, auf geringfügiger Basis.
35 bis 40 Std. monatlich und Teilzeit
80 bis 100 Std. monatlich.
Zuschr. Nr. W49420A an Der neue Tag,
Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder
onetz.de/chiffre

**Su. Pflegekraft mit oder ohne Berufs-
erfahrung** zur Betreuung eines
schwerbehinderten Menschen, Roll-
stuhlfahrer. Pflegetätigkeiten, Spazier-
fahrten, Essen kochen und eingebe.
Dienstag Vormittag, Mittwoch u. Don-
nerstag Nachmittag, alle zwei Wochen.
Arbeitsbeginn: 01.07.2026. ☎ 01515/
6963754, auch WhatsApp

Für unseren Haushalt in Fensterbach
suchen wir freundliche Unterstützung.
1 bis 4x wöchentl. vormittags. Zuschr.
Nr. AZ49418Z an Amberger Ztg.,
Mühlgasse 2, 92224 Amberg
oder onetz.de/chiffre

**Arztehepaar sucht Haushaltshilfe im
Lkr. NEW**, Arbeitszeit und Bezahlung
nach Absprache. Zuschr. Nr. W49426Z
an Der neue Tag, Weigelstraße 16,
92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Erfahrene Buchhalterin sucht Büro-
tätigkeit**. Zuverlässig, strukturiert und
sorgfältig. Raum Nabburg,
☎ 01608194920

Pflege vor Ort

Wenn Eltern älter werden.
Haushaltsführung und Betreuung zu Hau-
se mit deutschsprechenden Personal
aus Polen. Abrechnung mit Pflegegeld
(auch Verhinderungspflege) möglich.
Steuerlich absetzbar. 0961/5187883
www.betreuung-zuhause.eu

**oberpfalz
medien****Sie suchen
eine Arbeits-
stelle in der
Region?**

Dann geben Sie ein
Stellengesuch auf!

HABEN SIE GEWUSST,
DASS

77%

der Leser
Anzeigen in der Zeitung
als „glaubwürdig und
zuverlässig“ empfinden?



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

Quelle: ZMG
Bevölkerungsumfrage 2022

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung
im Team der Abteilung Wirtschaftsbetriebe,
Einkauf & Logistik als

**+ Reinigungskraft**

(m/w/d), Teilzeit (26,25 h/Woche), Klinikum Weiden

+ Reinigungskraft Bettenzentrale

(m/w/d), Teilzeit (23,75 h/Woche), Klinikum Weiden

+ Reinigungskraft

(m/w/d), Teilzeit (25 h/Woche), Krankenhaus Kemnath

+ Patiententransport

(m/w/d), Vollzeit (38,5 h/Woche), Klinikum Weiden

Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!
Die vollständigen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer
Homepage unter www.kliniken-nordoberpfalz.ag/karriere.

www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

MARKT ESLARN

Der **Markt Eslarn**, Landkreis Neustadt a.d. Waldnaab,
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n



**Verwaltungsfachangestellte/n (VFA-K)
oder Verwaltungsfachkraft (BL I)
(m/w/d)**

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.eslarn.de



**oberpfalz
logistik**

**WIR SUCHEN****ZUSTELLER** (m/w/d)

Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:

Amberg – Hahnbach –
Hohenthann – Poppenricht –
Sulzbach-Rosenberg –
Teunz – Vorbach

**JETZT BEWERBEN**

Ansprechpartner:

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

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



Der **Landkreis Amberg-Sulzbach** sucht



- **zwei Sozialpädagogen (m/w/d)**
für die Jugendsozialarbeit an Schulen
(Voll- und Teilzeit befristet als Elternzeitvertretung)
- **einen Unterkunftsverwalter (m/w/d)**
für die dezentrale Asylunterkunft in Ensford
(befristet in Teilzeit)
- **einen staatlich geprüften Bautechniker (m/w/d) mit
dem Schwerpunkt Hochbau** (unbefristet in Vollzeit)



Ausführliche Informationen zu diesen Stellen:
www.kreis-as.de/stellenausschreibungen

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Das Bundeswehr- Dienstleistungszentrum Amberg



BUNDESWEHR

als Behörde der Bundeswehr
stellt zum **1. September 2026** ein:

Auszubildende in dem Ausbildungsberuf Zahnmedizinische Fachangestellte / Zahnmedizinischer Fachangestellter (m/w/d) an den Standorten Kümmersbruck und Pfreimd.

Die vollständige Stellenausschreibung mit weiteren Hinweisen
(auch datenschutzrechtlich) finden Sie unter:

bewerbung.bundeswehr-karriere.de

Bewerbungen erbeten bis spätestens 20.03.2026

**Hier schlummert
Ihr Nebenjob.**

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

**oberpfalz
logistik**

Sie suchen Putzhilfen, Helfer für die Gartenarbeit oder zur Kinderbetreuung?

Dann geben Sie Ihre private
Stellenausschreibung auf!

HABEN SIE GEWUSST, DASS

95%

aller Leser einer regionalen Tageszeitung
der Meinung sind, dass ihre Zeitung eine
feste Größe in der Region
darstellt?

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



Quelle: ZMG
Bevölkerungsumfrage 2022

**Auszubildende (m/w/d)
zur Medizin.**

Fachangestellten (MFA)
gesucht, ab **01.08.26** von großer
Frauenarztpraxis mit breitem
Behandlungsspektrum.
Nettes Team, fachlich gute Aus-
bildung, geregelte Arbeitszeiten,
über tarifliche Bezahlung, Praxis-
urlaub überwiegend während der
Schulferien!

Dr. med Andreas Falkert,
Stadtmühlweg 2 in 92637 Weiden,
www.dr-falkert.de
info@dr-falkert.de

BUCHHÄNDLER:IN (m/w/d)

ab 01.04.2026 in Tirschenreuth für die
St. Peter Buchhandlung gesucht: Teilzeit
mit 25 Wochenstunden.
Qualifikation: Buchhändler:in oder vergleich-
bare kaufmännische Ausbildung.
Weitere Infos: <https://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de/stellenanzeigen.html>
Bewerbung bitte an: bewerbung@lh-tir.de
ARBEIT&LEBENShilfe gGmbH

Für unsere Räumlichkeiten
in **Gebenbach** suchen wir
möglichst eine

engagierte Reinigungskraft
geringfügig oder in Teilzeit
(10-20 Std. wöchentlich)
- **flexible Arbeitszeit** -
Gerne melden Sie sich unter
☎ **09622/703518**
oder per Mail an:
mail@roesch-asp.de
RÖSCH Architekten, Gebenbach

Küchenhilfe

in **Grafenwöhr** gesucht
bei guter Bezahlung! Arbeitszeit
Montag bis Freitag 6:15 Uhr bis 12:30 Uhr
Bei Interesse melden Sie sich bitte unter
Metzgerei Rauh
Telefon **09641 92070** oder unter der
E-Mail-Adresse info@metzgerei-rauh.de

Physiotherapeut:in m/w/d

bis zu **4400 €** gesucht
38h, 4-Tage-Woche möglich,
3300€ - 4400€, Dienstwagen mit
Privatnutzung, u.v.m.
info@newthera.de
☎ 09602/6187700 | newthera.de
Mühlbergweg 1 | 92660 Neustadt