



## Rezept der Woche

Für eine herzhafte Einlage in einer Einbremsuppe hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer das Rezept.

► Seite 2

## Rezept zum Glück

Wir sollten öfter Pinsel zur Hand nehmen. Denn beim Malen schwindet Stress, wie die OWZ-Glücksexpertin weiß.

► Seite 4



## Gutes für den Rücken

Wir bewegen uns viel zu wenig im Alltag, meint Physiotherapeutin Heike Lautner. Mit ein paar einfachen Übungen am Gymnastikball will sie auch Bewegungsmuffel überzeugen.

► Seite 3

Foto: Evi Wagner



## „Vogel des Jahres“: Vortrag über das Rebhuhn

**Bodenwöhr.** Am Freitag, 17. April, um 19 Uhr stellt der Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV) das Rebhuhn im Rahmen eines Vortrags vor. Der selten gewordene Vogel steht als „Vogel des Jahres“ in diesem Jahr im Rampenlicht der Naturschüt-

zer, wie der LBV in einer Pressemitteilung erklärt. Dieser Charaktervogel der Feldflur ist zu Hause auf Wiesen, Feldern und Brachen. Als neuer Botschafter der Vogelwelt steht er für mehr Vielfalt in der Agrarlandschaft.

Die Biologin Dr. Angelika Nelson (LBV Cham) präsentiert interessante Fakten und faszinierende Fotos zum Rebhuhn. Seit den 1990er Jahren nimmt sein Bestand rapide ab. Nelson stellt Möglichkeiten vor, wie man diesen frü-

her häufigen Vogel und seinen Lebensraum schützen kann. Der Vortrag findet statt im Brauereigasthof Jacob in Bodenwöhr, Ludwigsheide 2. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter [www.schwandorf.lbv.de](http://www.schwandorf.lbv.de).

**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](http://www.fenselau-bautenschutz.de)

**BAR ANKAUF Gold Zahngold BARES GELD**

Sofort Bargeld für Ihr Algold und Silber

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

**JOHANN SCHUSTER EDELMETALL RECYCLING**

**Amberg Schranneplatz 7**

Ferd.-Winkler-Haus / schräg beim Theater  
Telefon: 0 96 21 / 78 27 76 6

**verkaufsoffen! GROSSE KÜCHEN MESSE**

**45% AUF FREI GEPLANTE KÜCHEN**

**INFLATIONS-SCHUTZ:** Preisgarantie bei Einbau bis Februar 2027

Jetzt Vorteil sichern! Zur Online-Terminbuchung oder telefonisch unter: 0961 / 670050

Homa Sindersberger Wohnwelt GmbH & Co. KG  
Presshofer Straße 27  
92637 Weiden

**STADTWERKE AMBERG** und das Leben ist schön.

**SWA E-CHARGE**

VON 14:00 BIS 18:00 UHR AM DULTPLATZ IN AMBERG

**ELEKTRO-MOBILITÄTSTAG AM 18. APRIL**

ATTRAKTIVE GEWINNE & SPANNENDE AKTIVITÄTEN!

VIELE AUSSTELLER, FOODTRUCKS, PROBEFAHREN, GROSSES GEWINNSPIEL UND VIELES MEHR!

Das ganze Programm unter [stadtwerke-amberg.de/e-mobilitaetstag](http://stadtwerke-amberg.de/e-mobilitaetstag)

**Oberflächenservice**

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

- Fassaden
- Pflastersteine
- Terrassen
- Einfahrten
- Klinkersteine
- Washbeton
- Natursteine
- Gehwege

**Kontakt**  
Nabburgerstraße 38 | 92245 Engelsdorf  
Mobil 0172 5606876  
[www.steinreinigung-oberpfalz.de](http://www.steinreinigung-oberpfalz.de)  
Inh. Rene Schneeberger

seit **25 Jahren**

**MATRATZEN Direkt ab Werk**

Sleep Tec GmbH, 92665 Altenstadt/WN, Meerbodenreuth 33 (ehemals Fa. Rasch)  
Telefon 09602-636818 (Mo. - Fr.)

Öffnungszeiten: Nur samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr  
Jetzt NEU: Restposten an Matratzen zur Direktmitnahme zu TOP-Preisen!

**BEGEHBARE DUSCHE in 24 Stunden**  
BIS ZU 100% FÖRDERUNG \*ab Pflegegrad 1

**BADELIX REGION AMBERG**

Kostenlose Vorort-Beratung  
**09661/1704151**

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

**Neugierig?**

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

Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!

Oberpfalz Medien GmbH

**ZINN UND GOLDANKAUF ZU TAGESAKTUELLEN HÖCHSTPREISEN**

**DO. 23.04.2026 + FR. 24.04.2026**  
11:00 UHR - 18:00 UHR

**LANDGRAF-ULRICH-HALLE**  
LANDGRAF-JOHANN-STR. 15 | 92536 PFREIMD

**Goldschmuck, Bruchgold, Zahngold Goldbarren, Silberbarren, Münzen Zinnteller und Zinnfiguren, Silber Silberbesteck und Tafelsilber, Nachlässe**

Premio Edelmetalle | Carl-Schüller-Str. 20 | 95444 Bayreuth | 01522/529 17 03

**AG FLIESEN** ANDY GUTTENBERGER  
GÄNSANGER 1A • 92355 VELBURG  
TEL. 0151 - 16748360

- Fliesen- und Natursteinarbeiten
- Badsanierung
- Treppenbeläge
- Verlegung von XXL-Fliesen

# Graukaslaibchen in einer Einbrennsuppe

Für eine herzhaft-einlage für eine Einbrennsuppe hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer das Rezept. Mit Graukäse aus dem Zillertal werden die „Laibchen“ zubereitet.

**Zubereitung:** Für die Einbrennsuppe etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und leicht andünsten. Dann das Mehl einrühren und weiterrühren bis die Einbrenn-Farbe annimmt, ohne anzubrennen. Mit der Rinderbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Salz,



Die gebratenen Graukaslaibchen werden in der Einbrennsuppe serviert.

Bild: Michael Schiffer

Petersilie und Knoblauch zugeben und noch 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Graukäselai-bchen die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten weich kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen, schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Graukäse ebenfalls rei-

ben. Alle Zutaten bis auf das Schmalz gut miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt so viel Mehl zugeben, dass ein fester Teig entsteht. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Laibchen formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Graukäselai-bchen darin von

beiden Seiten goldbraun braten.

In vorgewärmten Suppentellern die Laibchen verteilen und mit der Einbrennsuppe übergießen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. (dmsi)

Mehr Rezepte gibt es auf: [www.onetz.de/essen-genießen](http://www.onetz.de/essen-genießen)

## ZUTATEN

### Graukaslaibchen in einer Einbrennsuppe

Rezept für 20 Stück.

#### Zutaten für die Einbrennsuppe:

- 1 Liter Rinderbrühe
- 30 Gramm Mehl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

#### Zutaten für die Graukaslaibchen:

- 500 Gramm gekochte Kartoffeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 500 Gramm Zillertaler Graukäse
- Pfeffer
- Mehl nach Bedarf
- 3 Esslöffel Butterschmalz

## TIPPS & CO.

### Was ist Akazienhonig?

Bei Akazienhonig handelt es sich meist nicht um Honig von Akazien. „Botanisch korrekt müsste man ihn Robinienhonig nennen“, sagt Sabine Hülsmann, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Akazien und Robinien sind zwei unterschiedliche Baumarten. Gewonnen wird der Honig aus dem Nektar der Robinia pseudoacacia, die auch Scheinakazie genannt wird.

Trotzdem darf der Honig hierzulande als Akazienhonig verkauft werden, da sich diese umgangssprachliche Bezeichnung für die Baumart etabliert hat. Typisch für Akazienhonig ist seine helle, leicht gelbliche Farbe, die mitunter auch einen grünlichen Schimmer haben kann. Auffallend ist sein blumig-milder Geruch und Geschmack. Akazienhonig besteht zu einem großen Teil aus Fruchtzucker. Dieser sorgt dafür, dass der Honig lange flüssig bleibt und süßer schmeckt als herkömmlicher Haushaltszucker. Zum Süßen von Getränken oder Speisen reicht daher oft eine kleinere Menge als bei herkömmlichem Zucker.



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](mailto:redowz@oberpfalzmedien.de)

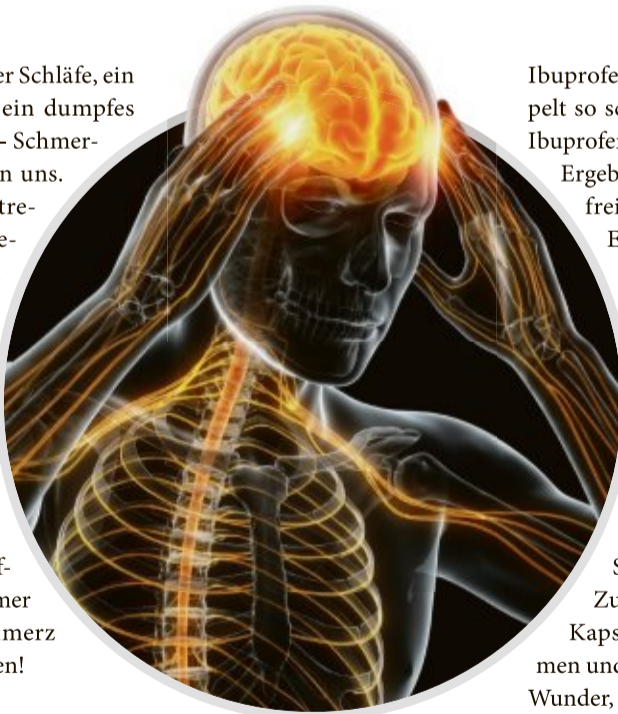
## Gesundheit

## ANZEIGE

# Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell<sup>1</sup>

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



### Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von

Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell<sup>1</sup> erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

### Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)



# Genervt von Verstopfung?

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

### Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm



aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

### Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.<sup>3</sup> Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Regularis PLUS**  
(PZN 18788684)

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



<sup>1,2</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>3</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

# Rücken-Übungen mit dem Gymnastikball

Durch langes Sitzen und wenig Bewegung leiden immer mehr Menschen an Rückenschmerzen. Durch regelmäßiges Training mit dem Gymnastikball kann solchen Beschwerden vorgebeugt werden. Physiotherapeutin Heike Lautner zeigt, wie das geht.

Von Evi Wagner

**Schwandorf.** Rückenschmerzen sind ein häufiges gesundheitliches Problem. Meist stecken mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder Überbeanspruchung hinter den Beschwerden. Physiotherapeutin Heike Lautner aus Schwandorf kennt diese Problematik nur zu gut. Immer wieder kommen Patientinnen und Patienten zu ihr, die ihre Rückenschmerzen endlich loswerden wollen.

„Eigentlich sollte jede und jeder zu Hause einen Gymnastikball haben“, sagt die Krankengymnastin. „Denn damit kann man sehr effektive Übungen machen, die



Die Unterschenkel liegen auf dem Ball. Dann ein Knie so weit wie möglich durchstrecken, Fußspitze zum Schienbein ziehen und Ferse hochstrecken. Den Unterschenkel mit beiden Händen Richtung Körper ziehen. Rund 15 Sekunden halten. Anschließend das Gleiche mit dem anderen Bein machen, die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Bild: Evi Wagner



Mit dem Bauch auf den Ball legen. Mit den Händen vor dem Ball abstützen, Füße auf dem Boden abstellen. Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen, linken Arm und rechtes Bein anheben und strecken. Rund 15 Sekunden halten, dann Arm und Bein wechseln. Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Bild: Evi Wagner



Bei dieser Übung liegen die Fersen auf dem Gymnastikball, die Beine sind zunächst gestreckt. Dann die Knie zum Bauch ziehen, die Fersten bleiben auf dem Ball liegen. Anschließend Beine wieder strecken. Das Ganze 10 bis 15 Mal wiederholen.

Bild: Evi Wagner

man wunderbar in den Alltag einbauen kann.“ Kleiner Aufwand, große Wirkung. Oft genügen tatsächlich schon 15 Minuten am Tag, um spürbare

Veränderungen zu erzielen.

„Übungen mit dem Gymnastikball empfehle ich vor allem den Menschen, die sonst nicht so viel Sport treiben und eher Bewegungsmuffel sind“, sagt Heike Lautner. „Aber die trotzdem bereit sind, etwas an ihrem Leben zu verändern, sich mehr zu bewegen und auf ihre Gesundheit zu achten.“ Die Physiotherapeutin vergleicht das gerne mal mit dem täglichen Zähneputzen. „Eigentlich müssten wir uns alle genauso angewöhnen, regelmäßig einige Dehn- und Kräftigungsübungen zu machen. Vor allem dann, wenn wir älter werden. Da muss man nicht gleich Bäume ausreißen, ein paar Minuten täglich bringen schon wahn-sinnig viel. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.“

Bewegung ist immer richtig und gut. „Spätestens dann, wenn die ersten Warnsignale kommen, sollte man zu einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten gehen, um sich Übungen zeigen zu lassen und sich zu informieren. Denn das Problem ist häufig, dass manche Übungen einfach viel zu schwer für Nichtsportler sind. Zum Beispiel beim Pilates. Das sind zwar super Übungen gegen Rückenschmerzen, aber man muss eben genau wissen, was man machen soll und darf. Denn

wenn jemand zum Beispiel schon einen Bandscheibenvorfall hatte, dann gibt es bestimmte Übungen, die sind dann nicht mehr ideal.“

Mit dem Gymnastikball fällt es sehr leicht, täglich etwas für die Gesundheit zu tun. „Wenn man zum Beispiel

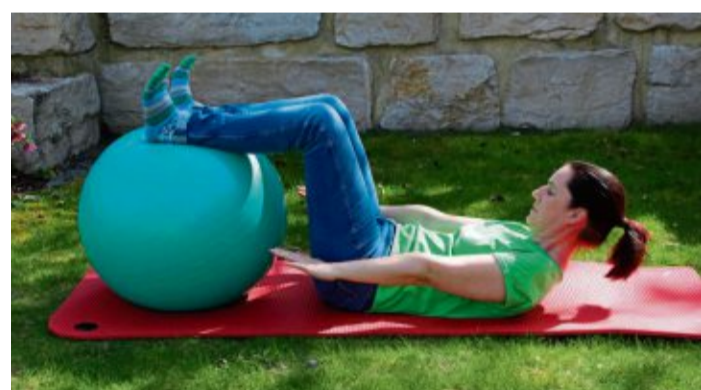
die Möglichkeit hat, dass man sich in der Mittagspause etwa zehn Minuten flach auf den Boden legen kann, die Beine auf dem Gymnastikball, dann bringt sogar das schon etwas“, weiß die Physiotherapeutin. „Wenn man dann noch einige Übungen

machen kann, lässt sich einiges für den Rücken tun: Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und dadurch die Wirbelsäule deutlich entlastet, Bandscheibenproblematiken wird vorgebeugt. Genauso wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.“



Die Unterschenkel liegen auf dem Ball. Das Gesäß anheben und die Hände auf die Unterlage drücken. Schultern, Hüfte, Knie und Fersen sollten eine Linie bilden. Das Ganze rund 15 Sekunden halten. Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Bild: Evi Wagner



Füße auf den Ball legen, Fersen in den Ball drücken. Die Beine sind gebeugt. Jetzt Gesäß anspannen, Bauch einziehen, Oberkörper und Kopf anheben. Das Ganze etwa 15 Sekunden halten, die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Bild: Evi Wagner

**WEGEN UMBAU:  
AUF HEIMTEXTILILEN**

**50%  
RABATT**

**OHNE WENN UND ABER!  
SOLANGE VORRAT REICHT!**

Ruoffstraße 20,  
92224 Amberg

Öffnungszeiten  
Mo.-Mi.: 9.30 - 18.30 Uhr  
Do.-Fr.: 9.30 - 19.00 Uhr  
Sa.: 9.30 - 17.00 Uhr

inter living

**Frauendorfer**

www.frauendorfer.de

Möbel und Küchen



Bild:  
Evi Wagner

„Übungen mit dem Gymnastikball empfehle ich vor allem den Menschen, die sonst nicht so viel Sport treiben.“

Physiotherapeutin  
Heike Lautner

**Renault  
Rendezvous  
am 24. und 25. April**



ab mtl. **139,- €\***  
finanzieren  
mit **0,99 % Finanzierung & bis zu 6 Monate kostenfrei laden\*\***

Renault Twingo E-Tech elektrisch Evolution 80 Urban Range: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 13,1; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert (g/km): 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A

\*Renault Twingo E-Tech elektrisch Evolution 80 Urban Range, Finanzierung: Gesamtanschaffungspreis: 19.990,- €. Anzahlung brutto: 3.000,- €. Laufzeit: 48 Monate, 48 Raten à 139,- €. Gesamtlaufleistung 40.000 km. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung: 20.606,- €. Eff. Jahreszins: 0,99 %. Zinssatz nominal p.A.: 0,99 %. Ein Angebot von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Ein Angebot für Privatkunden. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 30.06.2026. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des §17a Abs. 4 PangV dar. \*\*Gültig für Privatkunden und selbständige Einzelpersonen. Kostenloser Strom im Wert von 400 € für 6 Monate mit dem Charge Pass und bei Nutzung von Ionity Ladesäulen (angenommene durchschnittliche Fahrleistung von 6.150 km in 6 Monaten zum Strompreis von 0,44 €/kWh und einem Durchschnittsverbrauch gemäß WLTP-Werten). Bestellung und Aktivierung des Mobilize Charge Passes erfolgen über die My Renault App. Ab dem 7. Monat läuft der Charge Pass für 4,99 €/Monat kostenpflichtig weiter, sofern er nicht gekündigt wird. Das Guthaben kann bis zum vollständigen Verbrauch genutzt werden. Angebot gültig für den Twingo E-Tech elektrisch für Neuwagenbestellungen vom 01.02.2026 bis 10.05.2026 bei Erstzulassung bis 31.03.2027. Abb. zeigt Symbolfoto. Preise, Ausstattungen und Ausführungen können bei lagernden Fahrzeugen aus der Online-Börse variieren.

**SONNLEITNER**   
6x IN DEUTSCHLAND!  
Ihr Renault Partner in der Region

Sonnleitner Germany GmbH  
92637 Weiden  
Am Forst 12 | Tel.: 0961/38941-0  
sonnleitner-auto.com

**100 JAHRE**  
SONNLEITNER 

# Warum Malen glücklich macht

Wann hatten Sie zum letzten Mal einen Pinsel, Buntstifte oder Wachsmalkreide in der Hand? Viele von uns haben seit der Kindheit kein Bild mehr gemalt. Dabei sollten wir das öfter tun, denn beim Malen befinden wir uns ganz im Hier und Jetzt.

„Die Kreativität des Menschen ist das wahre Kapital“, davon war Joseph Beuys überzeugt. Er revolutionierte den Kunstbegriff durch die Idee, dass jeder Mensch ein Künstler ist. Tatsächlich sollten wir alle viel öfter Pinsel oder Buntstifte zur Hand nehmen. Denn längst bele-



Malen entspannt und versetzt uns in die Kindheit zurück.

Symbolbild: Pixeltheater - stock.adobe.com

gen wissenschaftliche Studien, dass Malen nicht nur Angstzustände abfallen lässt und uns von Beschwerden ablenkt, sondern außerdem die Konzentration auf das Hier und Jetzt fördert. Das bedeutet: Stress und negative Gedanken verschwinden beim Malen fast wie von Zauberhand.

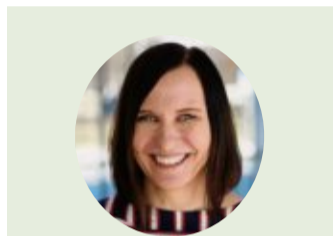
„Während ich male, lasse ich meinen Körper draußen vor der Tür, wie die Moslems ihre Schuhe vor der Moschee“, sagte Pablo Picasso einmal. Der spanische Künstler schuf nicht nur einzigartige Werke, sondern kannte auch die positive Wirkung des Malens auf die Seele. Die gute Nachricht ist: Wir müssen dafür kein Picasso sein. Denn für die positive Wirkung ist es ziemlich egal, ob wir einfach nur Bilder ausmalen oder selbst kreativ werden. Nicht umsonst liegen Malbücher für Erwachse-

ne seit einiger Zeit voll im Trend. Ob Blumen oder Fantasieemotive, Mandalas oder geometrische Schaubilder aus fernöstlichen Religionen – während des Malens können wir in andere Welten eintauchen, uns auf etwas nicht Alltägliches konzentrieren und einmal so richtig entspannen. Wir lenken uns dabei von der Außenwelt ab und fokussieren unsere ganze Aufmerksamkeit auf das Bild vor uns und unser Inneres. Wie bei anderen Methoden der Entspannung sinkt dabei der Adrenalinspiegel im Gehirn, während der Dopaminspiegel steigt. Oder kurz gesagt: Wenn wir bunte Farben auf Papier oder Leinwand bringen, fühlen wir uns einfach gut. Und ganz nebenbei versetzt uns das Malen in unsere Kindheit zurück. Erinnern Sie sich daran, als es Ihre einzige Aufgabe war, Linien zu färben, Ihre Lieb-

lingsfarbe in der großen Schachtel mit Buntstiften auszusuchen – und sich darüber zu freuen, dass sich das Blatt vor Ihnen bunt färbte?

„Wieder Kind sein, das wär's“, denken Sie sich vielleicht und kommen dabei ein wenig ins Träumen. Dann gönnen Sie sich doch einfach, sich mal wieder wie in Ihrer Kindheit zu fühlen. Und wenn es nur für eine halbe Stunde oder Stunde ist. Nehmen Sie ein Malbuch oder einen Zeichenblock zur Hand – und malen Sie los. Es geht dabei nicht darum, dass Sie ein künstlerisch wertvolles Werk erschaffen, sondern einfach darum, dass Sie Spaß haben. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort: „Das Leben ist so bunt, wie man es sich traut auszumalen.“ (ewa)

Mehr Rezepte zum Glück auf: [www.onetz.de/themen/gluecksrezept](http://www.onetz.de/themen/gluecksrezept)



Evi Wagner

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

Kontakt: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto:redowz@oberpfalzmedien.de)

## KURZ GEMELDET

### Kurs über Aufwachsen in der Familie

**Sulzbach-Rosenberg.** Der nächste Elterntalk am Mittwoch, 22. April, an der Volkshochschule in Sulzbach-Rosenberg dreht sich um ein „Gesundes Aufwachsen in der Familie“. Unbeschwert, selbstsicher und fröhlich: Eltern wünschen sich, dass ihr Kind so aufwachsen kann.

Beim nächsten Elterntalk, den die Kommunale Jugendarbeit Amberg-Sulzbach anbietet, sprechen Eltern in lockerer Runde darüber, wie sie ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen ermöglichen können und was dazu notwendig oder eben störend ist. Wärme, Wertschätzung, Wohlwollen und Geborgenheit – das benötigen Kinder, um eine seelisch ausgeglichene Persönlichkeit entwickeln zu können.

Doch welche Rolle spielen Freunde? Virtuelle oder echte Freunde? Wie können Eltern reagieren, wenn sie ihr Kind mit Alkohol oder Zigaretten erwischen?

Kursleiterin Magdalena Geitner lädt interessierte Eltern am Mittwoch, den 22. April von 10.30 bis 12.30 Uhr zu dem Elterntalk ein. In der Volkshochschule in Sulzbach-Rosenberg werden diese und andere Fragen rund um die Erziehung besprochen. Aber auch alltägliche Erfahrungen können in ge-

meinschaftlicher Runde ausgetauscht werden. Das Angebot ist kostenlos. Anmeldungen unter [www.vhs-as.de](http://www.vhs-as.de).

### Kinderstück „Nur ein Tag“

**Guteneck/Schwarzenfeld.** Das Ovigo-Theater bringt nun ihr Kinderstück „Nur ein Tag“ auch nach Guteneck und Schwarzenfeld. Das Ensemble tritt in Guteneck am Samstag und Sonntag, 25. und 26. April, auf. In Schwarzenfeld wird das Stück am darauf folgenden Wochenende, 2. und 3. Mai, aufgeführt.

Mit „Nur ein Tag“ gibt es neben den großen Inszenierungen des Ovigo-Theaters auch ein Stück für kleinere Bühnen, das zudem mobil an Schulen oder Kindergärten gespielt werden kann. Es basiert auf einer Bilderbuchgeschichte von Martin Baltscheid. In spielerischer Art und Weise wird den Kindern

ein eigentlich schweres Thema nähergebracht.

Zum Inhalt: Ein Fuchs und ein Wildschwein schauen einer Eintagsfliege beim Schlüpfen zu. Doch sie wissen bereits, dass das keine gute Idee ist. Denn die süße kleine Fliege, die sich da gerade streckt, hat eben nur 24 Stunden zu leben, und was, wenn man sich gut versteht? Oder – noch schlimmer – sich verliebt?

Fuchs und Wildschwein bringen es nicht übers Herz, ihr die Wahrheit zu sagen. Sie erklären der Fliege ihre Traurigkeit kurzerhand mit der Lüge, dass es der Fuchs ist, der am Ende des Tages den Löffel abgibt. Die junge Fliege ist ehrlich gerührt und beschließt: „Wer nur einen Tag hat, der braucht das ganze Glück in 24 Stunden.“ Und so beginnt eine große Abenteuerreise – allerdings mit einem unvermeidlichen Ende. „Nur ein Tag“ wird am 25. und

26. April im Gutsstadt von Schloss Guteneck oder am 2. und 3. Mai im Rathaussaal Schwarzenfeld, jeweils um 15 Uhr, gespielt. Alle Informationen und die Ticketbestellung gibt es über [ovigo-theater.de](http://ovigo-theater.de).

### Vortrag zu Wärmepumpen

**Amberg.** Die Stadtwerke in Amberg bieten am Mittwoch, 6. Mai, einen Vortrag zu Wärmepumpen an. Angesichts steigender Kosten und wachsender Anforderungen an den Klimaschutz gewinnen nachhaltige Heizlösungen an Bedeutung. Eine zentrale Rolle spielt dabei neben der Fernwärme die Wärmepumpe.

Wärmepumpen nutzen natürliche Energiequellen wie Luft, Erdreich oder Grundwasser und wandeln diese in Heizenergie um. Dieses Prinzip ermöglicht es, den Einsatz fossiler Brennstoffe deutlich zu reduzieren. Vorteile, Einsatzmöglichkeiten und vieles mehr erfahren Interessierte in diesem Vortrag.

Am 6. Mai von 17 bis etwa 18 Uhr wird es den kostenlosen Vortrag „Vorstellung Wärmepumpen – Zuhause nachhaltig heizen“ im Energiekompetenzzentrum der Stadtwerke Amberg, Marktplatz 10, 92224 Amberg geben.

Anmeldungen werden bis spätestens 29. April über [stadtwerke-amberg.de/ekz-vortraege](http://stadtwerke-amberg.de/ekz-vortraege) erbeten.



Fuchs und Wildschwein gehen mit der Eintagsfliege auf ein Abenteuer. Bild: Florian Wein / Ovigo-Theater

## OWZ-STERNSTUNDEN

18. bis 24. April 2026

**Widder** (21. 3. bis 20. 4.)  
Wagen Sie in der Liebe mehr. Sie dürften einen Menschen brauchen, mit dem Sie offen Gefühle und Stimmungen teilen können.

**Stier** (21. 4. bis 20. 5.)  
Achten Sie auf Ihre Gesundheit und übernehmen Sie sich nicht. Ihr Körper verlangt zurzeit nach einer schonenden Gangart und kleinen Pausen.

**Zwillinge** (21. 5. bis 21. 6.)  
Ihre beruflichen Ziele sind durchaus anspruchsvoll. Sie können es schaffen, denn es gibt viele Menschen, die Sie jetzt unterstützen würden.

**Krebs** (22. 6. bis 22. 7.)  
Sie sind unternehmungslustig und können Ihre Mitmenschen begeistern. Darum sollten Sie auf jeden Fall wieder einmal etwas unternehmen.

**Löwe** (23. 7. bis 23. 8.)  
Beruflich sind Sie auf dem richtigen Weg. Langsam gewinnen Sie Ihre Routine zurück. Körperliche Überanstrengung sollte vermieden werden.

**Jungfrau** (24. 8. bis 23. 9.)  
Brechen Sie mit den Regeln der Vernunft und handeln Sie nach eigenem Ermessen. Das hilft Ihnen sehr, wenn eine Entscheidung ansteht.

**Waage** (24. 9. bis 23. 10.)  
Versuchen Sie lieber nicht, aus der Tradition auszubrechen. Unkonventionelles Handeln würde keinesfalls auf Verständnis stoßen.

**Skorpion** (24. 10. bis 22. 11.)  
Zögern Sie nicht, wenn es gilt, ein Rendezvous zu vereinbaren. Eine berufliche Sache geht nicht so schnell voran, wie Sie es gerne möchten.

**Schütze** (23. 11. bis 21. 12.)  
Jemand scheint Sie ein bisschen zu verunsichern. Vergessen Sie nicht, dass Sie das Ruder jederzeit selbst in die Hand nehmen können.

**Steinbock** (22. 12. bis 20. 1.)  
Beruflich erwartet man von Ihnen, dass Sie eine Idee in die Tat umsetzen. Aus dem Kreis der Kollegen erhalten Sie die nötige Unterstützung.

**Wassermann** (21. 1. bis 19. 2.)  
Besonders morgens fühlen Sie sich müde und antriebslos. Gegen allgemeine Schläftheit hilft es, gut zu entspannen und reichlich zu schlafen.

**Fische** (20. 2. bis 20. 3.)  
Sie haben ausreichend Energie und bewältigen die anfallende Arbeit mit Leichtigkeit. In der Liebe dürfte es jetzt heftig knistern.

## NOTFALLNUMMERN

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

## OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

<b>OWZ-Zentralredaktion:</b>	<b>OWZ-Verteilung:</b>
Telefon: 0961/85-480	Telefon: 0961/85-501
Fax: 0961/85-555-323	<b>Anzeigen-Service:</b>
E-Mail: <a href="mailto:redowz@oberpfalzmedien.de">redowz@oberpfalzmedien.de</a>	Telefon: 0961/85-502
	09621/306130

## IMPRESSUM

# OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

**Geschäftsleitung:**  
Thomas Maul

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

**Technische Gesamtherstellung:**  
Oberpfälz 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:**  
Oberpfälz Medien GmbH  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden  
Telefon 0961/85-502  
E-Mail: [anzeigen@oberpfalzmedien.de](mailto:anzeigen@oberpfalzmedien.de)

Für den Anzeigeninhalt ist der Auftraggeber selbst verantwortlich. Darüber hinaus kann für die Richtigkeit telephonisch übermittelter Anzeigen keine Haftung übernommen werden. Die Verteilung erfolgt kostenlos an ungehindert zugängliche Haushalte im Verbreitungsgebiet. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlags, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

# IHR MUSICALTHEATER IN FÜSSEN AN EINEM DER SCHÖNSTEN ORTE DER WELT



**DAS NEUE  
MUSICAL-HIGHLIGHT**

Die bewegende Geschichte  
um Kaiserin Sissis Sohn

**ERSTAUFFÜHRUNG  
IN DEUTSCHLAND**

**AB 1. MAI 2026  
NUR IN FÜSSEN**



**AB JUNI 2026**  
Das preisgekrönte Musical



**AB JUNI 2026**  
Das Musical für die ganze Familie



**AB OKTOBER 2026**  
Das spektakuläre Musical



**JETZT  
TICKETS  
SICHERN**

## IN FÜSSEN IM ALLGÄU



**FESTSPIELHAUS NEUSCHWANSTEIN**  
TICKETS UND INFORMATIONEN UNTER [WWW.DAS-FESTSPIELHAUS.DE](http://WWW.DAS-FESTSPIELHAUS.DE)



## Auto & Motor

Zum Ausschneiden

**20%  
RABATT AUF IHRE KFZ-ANZEIGE  
UND EIN KOSTENLOSES BILD!**

Gültig nur für private Kleinanzeigen im KFZ-Markt. Einlösbar nur für einen Anzeigenauftrag. Kann nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.

**Aktionsende: 30.04.2026**

**Oberpfalz Medien GmbH** | Telefon 0961/85-502  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Kleines Geschenk am Schalter in Weiden und Amberg

### BMW



**BMW 220i Active Tourer**  
verk. BMW 220i Active Tourer, 192 PS, 36.000 km Laufleistung, Bj. 10/2020, Vollausstattung, TÜV 09/27, 23.000,- € VB, in Weiden: ☎ 0175/8779290

**BMW 218t Activtourer**, 150 PS, Automatik, Bj. 10/2020, HU/AU neu ohne Mängel, 44.350 km, Winterräder, Farbe glacier-silber, sehr guter Zust., 18.500,- €. ☎ 0151/68142863

### Ford



**FORD FOCUS 2.0 TDCI, TITANIUM TURNIER** EZ 2012, Diesel, 163 PS, 246.000 km, 6-Gang-Schaltgetriebe, TÜV 02/27, unfallfrei, AHK abn., 8-fach bereift, VB 3800,-€, ☎ 0160/1856175

**Fiesta**, 52 kW, Top Zustand, Schrägheck-Limousine, Grau mit ehrlichen 85' KM, Bj. 2010, Sitzheizung, Besichtigung Nähe VÖH nach Vereinbarung. ☎ 0151/53832661

### Opel

**Opel Zafira Tourer**, Bj. 07/13, 88 kW, 135 tkm., 5-Sitzer, SH gepflegt, TÜV: 06/27, 8-fach bereift und gepflegt, wg. Trauerfall zu verkaufen. Preis: 5.600 €. ☎ 0170/2171277

## IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren Testament-Ratgeber: [www.aktiongegenhunger.de/testament](http://www.aktiongegenhunger.de/testament)



### Mercedes

**Mercedes 200c**, T-Modell, Autom., Bj. 2004, km 200800, Benzin, AHK, Volleder Ausst., Allwetter Reifen, TÜV neu, KD neu, 163 PS, unfallfrei, 2. Vorbesitzer, Farbe Silber metallic VHB 6800,-☎ 0179/1051044

**Mercedes GLA 180, KD/TÜV 03/28**, EZ 01/23, 55000 km, 136 PS, schw. AHK, Automatik, Benzin, Sitzhgz., RFK, elek.Heckklappe, Tempomat, GW, grau, 25.900 €, ☎ 0176/4928 5500 TIR

**SLK Daimler 2l, Bj. 2001, VB 1000,- €** rep.bed., ohne TÜV, Dach, Motor, Reifen, Bremsscheibenbeläge oke, bedingt fahrbereit ☎ 0157/54143124

### Seat

**Seat Ibiza**, Kubik 1198, KW/PS 51/70, Bj. 8/2012, Euro 5, 180.000 km, 5 Türen, Farbe rot, TÜV neu, Radio, ZV, Klima, Alufelgen, WR, Top-Zustand, 4.250,- €. ☎ 0171/8149623

### Volkswagen



**VW Polo 1,2**, 60PS Bj. 2007, TÜV 6/2026, 195.000 km, Benzin, 3türig, schwarz, Sitzheizung, Klimaanlage, Radio, 8fach bereift, Nichtraucherer Auto mit ein paar Roststellen. VB 950,00€ ☎ 0162-8948933

**Golf VI**, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, grau-met., 160 TKM, Benziner, Euro 5, TÜV 12/26, Klima, Sitze Stoff/Leder, Parkkontr., eFH, eASP, ZV, Radio, KD u. Steuerkette neu, 8fach ber., 5.650,- €. ☎ 0171/8149623

### Bereifung

**4 WR 205/60 R16-92H**, für VW Taigo auf Stahlfelgen, VB 100,- €. ☎ 0171/7511004

### Reifen Allgemein

**4 WR 205/60 R16-92H**, für VW Taigo auf Stahlfelgen, VB 100,- €. ☎ 0171/7511004

### Anhänger

**Stema REX 25**, 750 kg, EZ 3/22, TÜV neu, Ladefläche 251 x 125 x 66 cm, VB 1.400 €. ☎ 0160/94780178

### Günstige Gebrauchte



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

**Gleich schalten unter:** [www.onetz.de/anzeigen](http://www.onetz.de/anzeigen)  
anzeigen@oberpfalzmedien.de  
Tel.: 0961 85 - 502

### Autokaufgesuche

**Autoverwertung Wollenzhofen GmbH** kauft Autos zum Ausschlichten und Schrottfahrzeuge. **Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere! Sofortige Barzahlung.** Günstige Gebrauchteile zu verkaufen. Tel. 09626-92806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

### Kaufe Schrottautos!

**Firma, Tel. 0171/4522135**

### Wohnmobile/Caravan

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen** ☎ 03944-36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

### Wohnwagen

**Knaus 400**, EZ 2001, neuw., gute Ausst., VB 11.900,- €. ☎ 09602/9090138

### Motorräder



**KTM Duke**, 125 ccm, 15 PS, EZ 11/2014, HU 09/27, Farbe schwarz-orange, unfallfrei, ABS, Elektrostarter, guter Zustand, VB 2.000,- €. ☎ 0157/37511927

**KTM 790 Duke L**, 70 kW, ca. 4500 km, TÜV 7/26, viele Extras z.B. Sportauspuff, kurzes Heck, Lenkerspiegel, Leistungsreduzierung auf FE-Klasse A2 möglich, VB 5.900,- €. ☎ 0172/8358606

**Harley Davidson Electraglide rot**, Bj. 1992, 29 TKM, Auspuff Fishtail, Weissreifen, Vergaserkit, sehr guter Zust., VB 9.000 €, ☎ 09638/599986

**Honda Silverwing** Roller, 600ccm, 50 PS, guter Zustand jedoch reparaturbedürftig mit wenig km, günstig abzugeben. 0176-45927793

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

### Mofas/Mopeds/Roller

**Kymco Roller 50**, 1.160 km, zu verk. ☎ 0160/2061649

### Räder/Bikes



**Neuwertiges Gravelbike Bottecchia**  
Das Fahrrad wurde leider 2025 zu klein gekauft (Rh 51) und wurde keine 400 km gefahren. Kein Regen, kein Sturz, keine Schäden, VB 2.500,-. ☎ 0172 8090954

**1 Haibike-Mountainbike 26 Zoll Herren 100,- €**, 1 Haibike-Mountainbike 26 Zoll Damen, 100,- €, guter Zustand, sofort fahrbereit ☎ 0151/65864198

### E-Bikes



**Da. E-Bike CUBE**, 453 km, Bosch AKKU 500 Wh, 10 Shimano-Gangsch., tiefer Einstieg, Scheibenbremsen, Kd. + Akku-Check, Bosch Performance Line CX, Gepäckträger, 1450,- €. ☎ 0961/44552

**BULLS Herren Trekking E-Bike** schwarz, Bj. 2019, 625 Wh, Rh 53 cm, Shimano Deore, Scheibenbremsen, 6400 km, Top Zust. 950 €. ☎ 01607881656

**Da. E-Bike Trenoli Brenta Comodo**, blau, Bosch 500 Wh, 28" 8 Gang, Rücktr., RH 45, Tiefestieg, 4 J., Km 2000, Top Zustand, NP 2849,-€, VB 1350,-€. ☎ 0961/3989565

**Herren E-Bike „Stevens“**, 1.200 km, Akku Bosch 500 wh, Kundendienstheft gepfll., Fahrradbox, wg. Krankheit zu verk. 1.500 €. ☎ 0152 53 52 71 72

### Zweiradzubehör

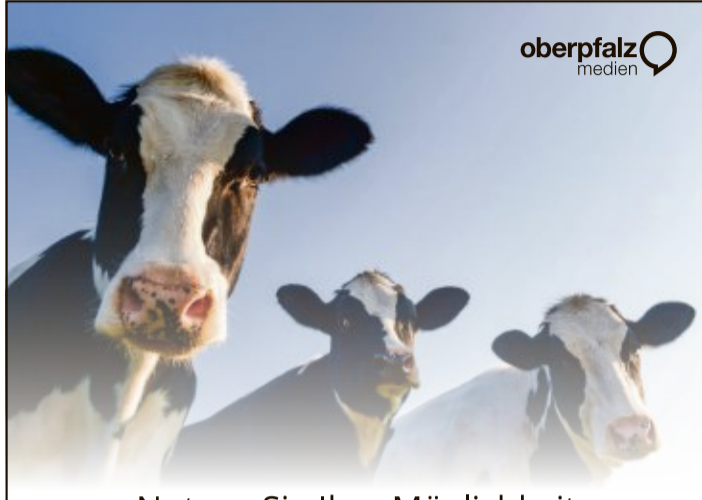
**Lederbekleidung für Biker:** Jacke, braun, Gr. 52, Weste, braun, Gr. 52, Hose, schwarz, Gr. 50, Stiefel, braun, Gr. 42, alles VB. ☎ 09621/650500



## SELBER VERKAUFEN LOHNT SICH!

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

# LANDWIRTSCHAFT



Nutzen Sie Ihre Möglichkeit und lassen Ihre **Tiermarkt-Anzeige** unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“ platziert!

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

### Landmaschinen



**MB-trac 900 Turbo – Liebhaberfahrzeug**, Bj. 1981, komplett und fahrbereit, Motor springt sofort an, Schaltung schwergängig, Papiere vorh., TÜV abgelaufen (seit 2024), VB 16.000 €. Bei Interesse gerne unter ☎ 0170/1589898

**Lanz-Deere 700**, 50 PS, m. Frontlader u. hydr. Lenkung, Motor defekt, VB. ☎ 09664/721

**Suche eine Güllepumpe**, bevorzugt „Marchner“ ☎ 0160/92147400

**Suche Frontlader Fendt GTA 380** komplett. ☎ 0160/2061649

### Tiermarkt

**Bienenvölker zu verkaufen** Carnica, Gesundheitszeugnis vorhanden, 10er Zandermaß, ohne Beute. Abholung in 92660 Neustadt 130 €, ☎ 0175 9034791

**K1, Graskarpfen, versch. Edelfische**, 1 A Qualität, ab Mittwoch, 15.04.26, 10 Uhr, in Weiden ab Weiher abzugeben. ☎ 0170/8426181

**K2, Graskarpfen** 10 bis 65 cm, **Schleien S2, Zander** 25 bis 35 cm, **Karaschen, Blaubandbärblinge, Goldfische**, zu verk. ☎ 0172/8629151 (AM)

**Selbright Zwerghuhn 3,5**, Mandarinen Enten 1 Paar + 2 Erpel, 1 Paar rote Goldfasan, 1 Paar Stockenten zu verkaufen Tel: 09635 1591

**10-15 Schafe mit und ohne Lämmer** zur Beweidung zu verkaufen. ☎ 0178/1201203

**Suche 2 Rebhühner 0.1** Tel: 09635 1591

**K2 350 bis 450 g**, ab sofort zu verk. ☎ 0151/12144187

**Graskarpfen, 1-jährig, 10 bis 12 cm, zu verkaufen.** ☎ 0151 50757307 (NAB).

**Suche weibl. Fleckviehkälber**, ab 28 Tage. ☎ 0151/20001807 (Landwirt)

**Verkaufe 5 Bienenvölker Carnica**, mit Gesundheitszeugnis. ☎ 09602/8188

**Bienenvölker zu verk.** ☎ 09653/1251

### Landw. An- und Verkauf

**Stroh zu kaufen gesucht**; incl. Anlieferung nach Sulzbach-Rosenberg; Fa. IB Berger Reit- u. Turnierpferde GmbH; ☎ 09661/7399 (MO ab 8 Uhr).

**Weierhammer: Heu**, kleine Ballen, ungedüngt, 5.50 €. ☎ 0152/08799026



### Entdeckungsreise Frankreich

Erleben Sie die perfekte Kombi aus Busreise & Flussfahrt. Starten Sie mit dem Vorprogramm in Dijon & Tours (inkl. HP). In Nantes angekommen beginnt Ihre 6-tägige All-Inclusive-Kreuzfahrt auf der exklusiven MS LOIRE PRINCESSE zu den Gärten & Schlössern der Region. Das Nachprogramm führt über Orléans bis nach Straßburg und rundet Ihre Frankreich-Entdeckungstour perfekt ab.

### Ihre Inklusivleistungen

- Ab/bis Amberg, Weiden, Ingolstadt, Regensburg, Coburg, Suhl, Meiningen, Hof & Bayreuth
- 3 Übernachtungen inkl. HP in Dijon & Tours
- 5 Übernachtungen inkl. All-Inklusive-Verpflegung an Bord der MS LOIRE PRINCESSE
- 2 Übernachtung in Orléans & Straßburg
- Inkl. Ausflugsprogramm: Dijon & Musée des Beaux-Arts | Schlösser Chambord & Chenonceau | Tours | Guérande u.v.m.



**Ihr Reiseterrain**  
**27.09. – 07.10.2026**

**Reisepreis p. P. im DZ**  
**ab 3.699 €**  
bis zum 31.04.2026

Buchbar bis 27.07.26



### Sardinien für Alleinreisende

**14.10. – 21.12.2026**  
**Ihre Reisehighlights**  
• Flug ab /bis München nach Olbia  
• 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel AHR Baja Hotel & Spa  
• Umfangreiches Ausflugsprogramm, z.B. La Maddalena und Costa Smeralda  
Buchbar bis 09.07.26



### Gardasee

**01.10. – 04.10.2026**  
**Ihre Reisehighlights**  
• 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  
• Inkl. Ganztagesausflug & Besuch des Weinfestes in Bardolino  
Buchbar bis 02.07.2026 | ☎ 10,- €

**Leserreisen**  
**oberpfalz**  
medien

Infos und Buchung: **0961 – 85 298** (Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr · Sa. 8 – 12 Uhr)  
[www.leserreisen-onetz.de](http://www.leserreisen-onetz.de) | [leserreisen-onetz@m-tours.de](mailto:leserreisen-onetz@m-tours.de)  
Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☑️ VorteilsCard-Rabatt ☑️ Frühbucherrabatt  
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Croisi Europe, © Stepmap, © Viacheslav Lopatin/Shutterstock.com, © Vlas Telino studio/Shutterstock.com, © Alberto Masnovo/Shutterstock.com

**M-TOURS**  
ERLEBNISREISEN

# 40-JÄHRIGES FIRMENJUBILÄUM TAG DER OFFENEN TÜR 2026

SIEGFRIED KAHL BAUMSCHULEN – SCHMIDGADEN / GÖTZENDORF

**10%**  
Rabatt auf das  
komplette  
Pflanzen-  
sortiment

SA. 25.04. 9:00 – 17:00 UHR

SO. 26.04. 9:00 – 17:00 UHR

## Baumschulen – Pflanzen für den Garten



**Siegfried Kahl Baumschulen**  
Götzendorf 10  
92546 Schmidgaden  
Telefon: 0 96 06 / 82 01  
Mail: kahl.landschaftsbau@t-online.de  
[www.kahl-gartenbau.de](http://www.kahl-gartenbau.de)

Auf 140.000 m<sup>2</sup> Baumschulfläche  
züchten wir einheimische Bäume  
und Sträucher. Über die Gestaltung  
Ihres Gartens beraten wir Sie gern.

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 08:00 - 12:00 und  
12:30 - 17:00 Uhr | Sa. 08:00 - 13:00 Uhr

### Unsere Produktpalette umfasst:

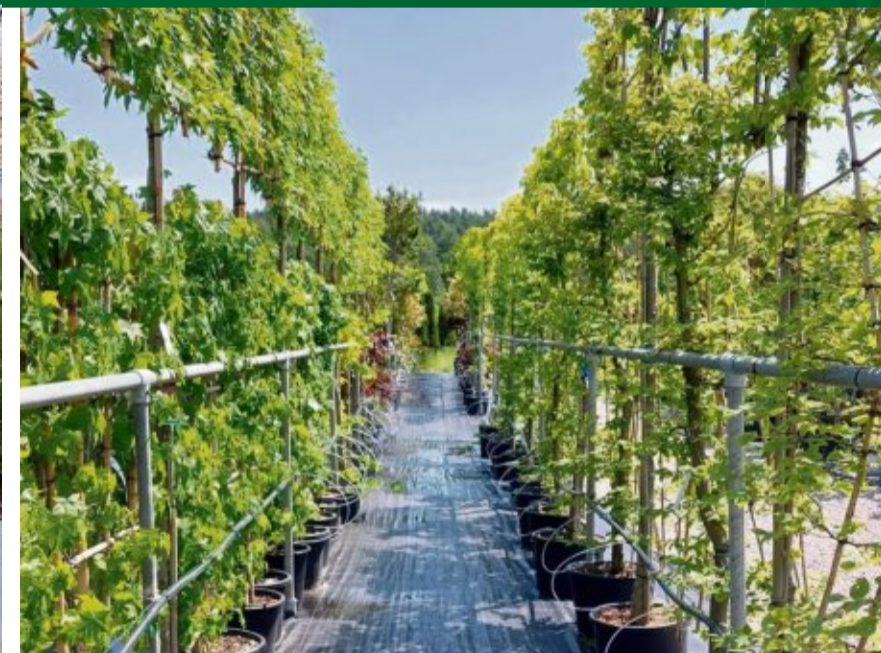
- Solitärgehölze/Alleebäume
- Formgehölze
- Obstgehölze
- Wasserpflanzen
- Beerensträucher
- Heckenpflanzen
- Stauden / Gräser
- Kletterpflanzen
- Nadelgehölze
- Blütensträucher
- Rosen
- Forstpflanzen

(zwischen Amberg und Nabburg)

“Starten Sie mit uns  
in die Gartensaison!”



Zahlreiche Aussteller | Hüpfburg | Glücksrad |  
Kinderprogramm | Bagger - Wettbewerb uvm.  
Für's leibliche Wohl ist an beiden Tagen gesorgt.



So finden Sie uns



Für eine komplette Gartenplanung können  
Sie gerne einen separaten Termin vereinbaren.

Siegfried Kahl Baumschulen  
Götzendorf 10  
92546 Schmidgaden  
[www.kahl-gartenbau.de](http://www.kahl-gartenbau.de)



WhatsApp

FOLLOW US



baumschule\_kahl\_schmidgaden



## Wohnen & Leben



oberpfalz  
medien

### 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!

2-5 Zeilen für nur  
25,75 €



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

**Immobilienverkauf**  
Immobilienverkauf

**www.ofen-goetz.de**

**Immobilienverkauf**  
1-2-Familien-Häuser

**Mantel: 2-Familien-Haus**, renoviert und vermietet, Bj. 1962, 170 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 2 Garagen, voll unterkellert, Grund 931 m<sup>2</sup>, VB, kein Makler. Zuschr. Nr. W49553Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Freistehendes EFH in Poppenricht**, ruhige Lage mit herrlichem Ausblick, voll unterkellert, Garage, Bj. 1970, Wfl. 158 m<sup>2</sup>, 1.024 m<sup>2</sup> Grund, Provisionsfrei. Zuschr. Nr. AZ49523A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

**2-Fam.-Haus mit ausgebauten DG**, 3 Garagen, Bj. 1972, in ruhiger und zentraler Lage zur Innenstadt in WEN von Privat zu verk. Seit April kompl. frei. VB 340.000 €. Zuschr. Nr. W49525Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**EFH in Sulzbach-Rosenberg**, Ortsteil Rosenberg, in ruhiger Lage mit 1043 m<sup>2</sup> Grundstück zu verkaufen. EG behindertengerecht + DG, mit ausgebautem Keller + Garage. VB 385.000,- € ☎ 0152/33667505

**2-Fam.-Haus in Mehlmiesel**, Bj. 1957, Umbau und renov. 1990, kompl. unterkellert, mit Doppelgarage, 560 m<sup>2</sup> Grundfläche, VK 230.000,- €. ☎ 0160/90141497

**Haus mit 2 Garagen**, renov. bedürftig, Südhanglage, 839 m<sup>2</sup> Grund, Nähe Amberg, keine Makler, Pr. VB. ☎ 0171/3174891

**Immobilienverkauf**  
2-Zi.-Eigentumswgh.

**ETW GEM. URSENSOLLEN NEUBAU** 66 m<sup>2</sup>, VB. E-MAIL: s290555@aol.de

**Immobilienverkauf**  
3-Zi.-Eigentumswgh.

**Tirschenreuth**: Helle, charmante 3-Zi.-ETW., 63 m<sup>2</sup>, DG m. Balkon und Stellplatz, niedriger Energieverbrauch, ruhige Lage, Bj. 1970, teilrenoviert, 125.000 €. ☎ 0152/25791138

**Immobilienverkauf**  
4-Zi.-Eigentumswgh. u. größer

**AM: 5-Zi.-ETW**, Raigeringer Höhe/Altenheim, 95 m<sup>2</sup>, Weitsicht 4. Stock m. Aufzug, uneinsehbar, Bj. 1972, EBK, Energieausweis, sofort frei, 278.000,- €. ☎ 09621/14162 AB od. ☎ 0171/3855988

**Immobilienverkauf**  
Grundstücke

**Baugrundstück bei Vilseck (Sorghof)** 885m<sup>2</sup>, ohne Bauzwang, zu verkaufen, unverbaubare und idyllische Südhanglage, voll erschlossen, VB 99.000,- €. ☎ 0160/3868007

**Schön gelegenes Freizeit-/Fischweihergrundstück mit Wiese** ca. 0,9 ha, bei Oberviechtach zu verk. ☎ 0160/98776722

**Immobilienkauf**  
Immobilienkauf

**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 m<sup>2</sup>) in Amberg und 15 km Umkreis zum Kauf. ☎ 0172 190 20 31

**Kauffrau sucht Eigentumswohnung** zur Altersvorsorge in Amberg oder Weiden. Privatkauf ☎ 09627 924022

**Immobilienkauf**  
1-2-Familien-Häuser

**!WANTED! Haus mit Garten** Ich suche für meine Familie ein Haus mit Garten und Platz für zwei Kinderzimmer und Büro. Wir leben gerne in einer ruhigen, naturnahen Umgebung im Gebiet vom Rauhen Kulm bis Erbendorf. ☎ 0171/8765653

**Immobilienkauf**  
Mehrfamilienhäuser

**Liebe Hausbesitzer** Ich (w., 36, selbstständig) suche von privat ein Mehrfamilienhaus in Parkstein, Windisch., Erbendorf, Eschenbach, KEM oder WEN. Ich freue mich über Ihren Anruf unter ☎ 0160/7084330

**Immobilienkauf**  
3-Zi.-Eigentumswgh.

**Suche ETW in WEIDEN zum Kauf.** 2 bis 3 Zimmer, Küche, Bad, mit Balkon, im Bereich Innenstadt, Tannenbergstr., Karree Schützenhäuser (Leuchtenberger, Stresemann, Prof.-Häuss-Str.). ☎ 0151/61402357

**Immobilienkauf**  
Grundstücke

**Suche Bauplatz in Tannesberg.** ☎ 0151-12147155

**Immobilienkauf**  
Garagen/Stellplätze

**TG Stellplatz Weiden, Leuchtenberger Str.**, VB 18.500,-. Zuschr. Nr. W49536A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Vermietungen**  
Doppel-/Reihenhäuser

**Vermiete ab 1.5.26 Doppelhaushälfte in Schwarzenbach**, 124 m<sup>2</sup> Wfl., 2 Ki.Zi., 1 Schlafzi., Kü., EB-/Wohnzi., 2 Bäder, Garage, Garten, 950,- € kalt + NK. ☎ 09661/810458

**Vermietungen**  
1-Zi.-Wohnungen/App.

**1-Zi.-Wgh. in Regensburg**, Spandauer Str., neu ren., 33 m<sup>2</sup>, Kü., Bad, Balkon, Kelleranteil, an Studenten/innen, mit Elternbürgerschaft, € 450,- zzgl. NK, ab Mai 2026 frei. Zuschr. Nr. W49542Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Weiden, schönes, sonniges Apartment.** 38 m<sup>2</sup>, mit zusätzlichem kleinen Raum, ca. 8 m<sup>2</sup>, im Dachgeschoß innerhalb der Wohnung über Treppe nutzbar. Bad m. Dusche, Wanne und WC, West-Balkon, 2. Stock, Aufzug, Keller, Stellplatz, auch teilmöbliert möglich gg. Ablöse von Vermieter. An Nichtraucher/in längerfristig zu vermieten ab April/Mai 2026. Wgh. 340 € + NK 110 € + Stellplatz 30 €. Kautions 3 MM. Tel. 0176/27637255 ab 19.00 Uhr.

**Vermietungen**  
2-Zi.-Wohnungen

**AM/Moscherweg: 2 ½ Zi.-Wgh.**, DG, mit Dachterrasse - Blick über AM, möbl. ab sofort an Einzelperson, Wohn/essen m. Parkett, Schlafzi. mit Ankleide, Bad m. Dusche, sep. WC, Küche m. Geschirrspüler, E-Herd, Kühlschrank, 560,- € + NK 200,- € Zuschr. Nr. AZ49528A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

**Neu sanierte 2 ½ Zi.-Wgh. in Reuth b. Erbendorf**, Wohnzi. mit Balkon, 1 Schlafzi., Kü. mit Essbereich, Bad mit Wanne, Du., WC, Kellerabteil, Garage od. Stellpl., 65 m<sup>2</sup>, 550 € kalt + NK, ab 1.8.2026. Zuschr. Nr. W49521Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**renov. Mansardenwgh.** 2 Zi., Kü, Bad, 65 m<sup>2</sup>, EBK, in WEN, Frauenrichter Str., zu verm. Zuschr. Nr. W49522Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Windischeschenbach**, 2 Zi.-DG-Wgh., Kü., Bad, 80 m<sup>2</sup>, gr. helles Wohnzi., gr. Terr. gemeins. Benutzung, KM 420,- € + NK + 2 Mon. Kautions, keine Haustiere. ☎ 09681/400500

**2-Zi. Wgh. WEN / Rehbühl** 64 m<sup>2</sup>, EBK, BLK, DB, KFZ-Stellpl., möbliert mögl.: € 680, NK € 120 - Zuschrift bitte an: business-apartment@t-online.de

**2 Zi.-Wgh.**, 64 m<sup>2</sup>, in Hirschau, Am alten Brunnen, 600,- € KM, 400,- € NK komplett, neu renoviert, Balkon, Aufzug. ☎ 0177/6771190

**2 Zimmer**, EG, 60 m<sup>2</sup>, Küchenzeile mit Herd, Dusche u. WC, Balkon, nahe Busbahnhof Weiden, ab sofort zu vermieten ☎ 0176/74640298

**Loderhof, SuRo**, Hochparterre, EG, 60 m<sup>2</sup>, 2 ZKB, EBK, Garage, Terrasse, 450,- € kalt + 200,- € NK. ☎ 09661/6165

**Vermietungen**  
3-Zi.-Wohnungen

**WEN, vermiete 3,5 ZKB-Wgh** zentral ruhig gelegen. 88m<sup>2</sup>, Balkon, 4. OG, Lift, Kellerabtl. 660+40€ TG Stellpl. kalt zzgl. NK/Kautions. Zuschriften Nr. W49562Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**3-Zi Wohnung, Waldsassen** ruhige Lage, 1. OG, 80 m<sup>2</sup>, Kü/Bad/WC, Balkon, zentrale Ölversorgung, € 325 kalt zzgl. NK, ab 1.5., Garage € 35, email: sp@lst.de oder 09131/482632

**NEW/Gramau: 3 ½ ZKB**, 80 m<sup>2</sup>, EBK, DG incl. Studio, neu renoviert, Laminat, Balkon, Keller, Stellplatz, EA: 103 kWh, zum 1.6.26, Miete 730,- € + NK, 3 MM Kautions. ☎ 0171/4754068

**WEN-Hammerweg**, 99 qm, kompl. renov., Wohnküche, 3 Zi., Bad, Balk., Gar., 990,- + 250,-. ☎ 0179/7354090

**Stulln**, 58 m<sup>2</sup>, 3 Zi., Bad, Kü. mit EBK, KM 420,- € + NK. ☎ 09604/2534

## Räumungsverkauf

wegen Umbau

- Esszimmer, Tischgruppen, Stühle
- Babyzimmer, Etagenbetten, Spielbetten

auf alle bereits reduzierten Ausstellungsstücke in der 3. Etage erhalten Sie

# zusätzlich 20%

Rooßstraße 20, 92224 Amberg  
www.frauendorfer.de

Öffnungszeiten  
Mo.-Mi.: 9.30 - 18.30 Uhr  
Do.-Fr.: 9.30 - 19.00 Uhr  
Sa.: 9.30 - 17.00 Uhr

inter living **Frauendorfer** Möbel und Küchen

**Vermietungen**  
4-Zi.-Wohnungen u. größer

**Helle 4-Zim.- OG-Wohnung**, 100 m<sup>2</sup>, in SAD/Klardorf, ab sofort zu vermieten. gr. Wohnküche, Bad m. Wanne u. Dusche, gr. Südbalkon, KM 880,- + NK. ☎ 0160/94980889

**Nabburg** 4-Zimmer, Küche, Bad, Terrasse, Garten, Stellplatz, zentrumsnah ab dem 1.6. zu vermieten. Kaltmiete 1050€. Besichtigung am Samstag, den 11.4. um 10 Uhr, Brunnanger 3

**Nabburg**, sehr schöne DG-Wohnung in ruhiger Lage, 4 Zimmer, Küche, Bad, mit herrlichen Balkon, 115 m<sup>2</sup>, ab sofort. ☎ 0160/8041796

**Amberg, 4 Zi., Kü., Tageslichtbad**, 1. Stock, 87 m<sup>2</sup>, m. Garage zu vermieten, 800,- € kalt. ☎ 09438/4145

**Mietgesuche**  
Gewerbliche Räume

Für ein Kundendienstbüro suchen wir in Sulzbach-Rosenberg ein

**Ladenlokal**

Langfristiger Mietvertrag ist erwünscht.

Kontakt:  
0160 90619856  
stefan.stoecker@huk-coburg.de

Vorteile nutzen, besser einkaufen! **VorteilsCard**

Leser-Service 0961/85-501

**Mietgesuche**  
Mietgesuche

**Solventes, ruhiges Rentnerhepaar** (Arzt), ohne Haustiere, NR, sucht 3-Zi.-Neubauwgh. (80 bis 100 m<sup>2</sup>), Balkon od. Terrasse, im Randgebiet von Weiden, ab Herbst 2026. Zuschr. Nr. W49537Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Suche langfristig** ab 1.7. o. später bezahlbare 4 ZKB o. kl. Haus zu mieten. NR, 4 Pers., mit Tierhaltung, Weiden + 35km Umkreis ☎ 0171/9449401

**Mietgesuche**  
App./1-Zi.-Wohnungen

**Suche dringend 1-Zimmer-Wgh.** in Amberg. ☎ 0160/97094825

**Mietgesuche**  
3-Zi.-Wohnungen

**Suche 3 Zimmerwohnung** in Illschwang -Sulzbach-Rosenberg und Umgebung. Wenn möglich im Erdgeschoß mit Garage. Angebote bitte an ☎ 0151 26761171

**Verpachtungen**  
Pachtgesuche

Verpachtungen/Pachtgesuche

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

**Schöner Weiher bei Weiden**, ca. 0,3 ha Wasserfläche, westlich von WEN, an zuverlässige Person zu verpachten. ☎ 0170/8426181

**Schöner Weiher bei Weiden**, ca. 0,3 ha, zu verpachten. ☎ 0170/8426181

# immo.onetz.de

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

Das große Immobilienangebot der Region!

**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@immocenter.de  
Web www.immocenter.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

**Gregor Immobilien- und Hausverwaltung**  
Ihre Zufriedenheit ist unsere Verpflichtung seit 1993

Inh.: Jürgen Gregor  
Schönwerthstraße 2 B  
92637 Weiden  
Telefon +49 961 7288  
Mobil: +49 171 5273473  
E-Mail: info@immobilien-gregor.de  
www.immobilien-gregor.de

**Immobilien-gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**

Wörthstraße 9  
92637 Weiden  
Telefon 0961 84262  
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de  
Web: www.city-immobilien.de

Werden auch Sie Partner von immo.onetz.de und profitieren Sie von den Vorteilen!  
Mehr Infos auf www.immo.onetz.de oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.

## PARTNER & FREIZEIT

Jetzt auch im Internet: [www.onetz.de/anzeigen](http://www.onetz.de/anzeigen)

### Freundschaften

**Sie, 65 J.,** sucht nette Menschen zum Plaudern und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Zuschr. Nr. W49532Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

### Reisebegleitung

**Hamburg - Wer fährt mit mir, m., 67 J., vom 8. bis 14. Mai 26 mit dem Zug nach Hamburg?** Übernachtung in Jugendherberge oberhalb des Hafens. Infos unter ☎ 0176/51253249

### Affäre

**Er 55, sucht die jüngere Sie (18...30)** Bin ein junggebliebener sportlicher Single. Lebe allein und suche Dich für alles was zu zweit Spaß macht. Spätere Beziehung nicht ausgeschlossen. Trau Dich! Foto wäre schön, aber kein Muss. Raum AM, WEN, NEW, TIR Zuschriften Nr. W49563Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Sympathischer Er, in den 50ern, 1,75 m,** normale Figur, gepflegt, sucht Frau bis 65 Jahre für Affäre, erotische Treffen und Freundschaft +. ☎ 0172/9251683 oder WhatsApp

**Suche erotische Dauerfreundschaft,** devote Dame von 40 - 70 Jahren, auch für Paare für Fifty Shades of Grey und BDSM-Rollenspiele. ☎ 0151/50840844

**Jung gebliebener sportlicher Herr, sucht Dame für erotische Treffen.** ☎ 0151/29825997 od. WhatsApp



Vorteile nutzen, besser einkaufen!  
**Vorteilskarte**  
Leser-Service 0961/85-501

### Er sucht Sie

**SPORTLICHER**  
Er 183 cm sportliche Figur gepflegt. Hobbys: Tanzen, Yoga, Backen, Kochen, Shoppen, Berge, Wandern, Therme, Sonnenuntergänge, Kino, Theater, Burgen und Schlösser ansehen. Falls eine sie sich angesprochen fühlt und dazu auch noch schlank ist, freue ich mich. ☎ 0176/46665083

**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

**Ich, m., schlank, 63 J., ehrlich u. treu, su. Dich,** ab ca. 55 J., schlank, mit den gleichen Charaktereigenschaften für gem. Freizeitgestaltung. Raum Amberg gerne mit Bild. Zuschr. Nr. AZ49540Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

**Ich bin Wolfgang 77 Jahre** bin ein sehr humorvoller, lebensfroher Mann mit Charisma. Da ich seit 3 Jahren Witwer bin und mich nach einer Partnerschaft sehne, freue ich mich sehr, wenn Du Dich meldest. ü. Pv Tel/sms **01525970477**

**Er, 47 Jahre** Hobbys: schwimmen, Bauen, spazieren in der Natur sucht nette Sie für feste Beziehung. E-Mail: rkv1979@web.de

**Er, 1,83 m, 54 J., sucht Freundin, gerne älter.** AM/AS ☎ 0151/17691174

### Sie sucht Ihn

**Bildhübsche Witwe 65 J., Helene,** bin zärtlich, einfühlsam, sehr ehrlich u. warmherzig, eine gute Köchin, Hausfrau u. Hobby-Gärtnerin. Ich lebe ganz allein und fühle ich mich sehr einsam. Welcher humorvolle, naturverbundene Mann braucht mich? Besitze zwei fleißige Hände u. ein treues Herz. Für ein Kennenlernen einfach gleich anrufen pv ☎ 0151 - 62903590

### Gemeinsam in den Frühling starten

und zusammen in der schönen Natur spazieren gehen. Freundl., ehrl., aufrichtige Sie, 61 J., 1,75 cm groß, schlank, wünscht sich einen liebevollen Herrn für eine nette Freundschaft bzw. Partnerschaft. Gerne aus Neustadt, Störnstein, Altenstadt und deren Umgebung. Freu mich auf Zusendungen. Zuschr. Nr. W49530Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Attraktive Witwe Heidi 66** mit toller Figur, halte das Alleinsein schon fast nicht mehr aus. Ich bin sehr häuslich, liebevoll und zärtlich. Meine Hobbys sind Radfahren, Sauna, Thermo, Kochen und Garten. Wünsche mir von Herzen, dass du Dich meldest. **Freue mich auf unser 1. Treffen ü. Pv Tel/sms 01607998576**

**Ich, Marlies, 71 J.,** ehemalige Stationschwester, attraktiv, weiblich, schlanke Figur, bin ruhig, sauber u. ordentlich, mit viel Herz u. Güte, aber leider schon verwitwet u. kinderlos. Ich suche pv ernsthaft e. guten, gerne älteren Mann, der mich braucht. Wenn Sie sich melden, komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen. ☎ 0160 - 97541357

**Attrak. Oberärztin Claudia 43** mit langem Haar strahlenden blauen Augen und schlanker Figur. Als Kardiologin macht mir zwar keiner so schnell was vor. Doch meinen Mann fürs Leben suche ich noch immer. Wenn du an einer ernsthaften Beziehung int. bist und Dich angesprochen fühlst melde Dich bitte gleich. ü.Pv Tel **015127186363**

**Frau, in besten Jahren, groß,** schlank, finanziell. Verhältnis OK, möchte einen Mann kennen lernen für gemeinsame, kleinere Unternehmungen, zum Unterhalten oder Kaffeetrinken. Raum Amberg-Sulzbach. Zuschr. Nr. AZ49524Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

**Ich, Julia 31 J.,** bin ledig u. suche nach einer Enttäuschung den Mann der mich so mag wie ich bin, bin schlank, attraktiv, koche u. backe gern, bin hilfsbereit, zuverlässig u. liebevoll. Wenn Du es wirklich ehrlich meinst, dann ruf an o. schick eine SMS ü. ☎ **0162-5116762** www.die-wolke-7.de

**Rentnerin, Ende 70,** vom Landkreis SAD sucht einen Mann, der auf seinem verpachteten Hof alleine wohnt, keine Forstwirtschaft, melde dich für Freizeitgestaltung. Zuschr. Nr. AZ49526Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

**Fröhliche Sylvia, 33 J.,** junge Altenpflegerin mit schlanker Figur und langem Haar sehne mich nach Familie und endlich anzukommen. Vielleicht habe ich Glück und du meldest Dich! Freue mich schon sehr Dich kennenzulernen. Trau Dich. ü.Pv ☎/SMS **01704432364**

**Hübsche Brigitte 62 J.,** verwitwet, bin Natur liebend, koche gerne, bin fürsorglich, lieb, vermisse ein nettes Wort, eine liebe Berührung u. möchte mein Leben pv teilen. Bist Du auch alleine u. wünschst dir Zweisamkeit? **Bitte Anruf 0176-60948028 o. SMS**

**69jährige romantische Frau** sucht auf diesem Weg ihren Lebenspartner. Wenn du dich angesprochen fühlst melde dich bei mir. Zuschr. Nr. W49527Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Lebe schon viel zu lange alleine, bin Witwe** (gepflegt) u. suche einen netten liebevollen Herren von 78+ Jahren für Unternehmungen. Zuschr. Nr. W49538Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Sie, 70+,** su. netten schlanken Herrn im Raum Amberg/Sulzbach. Zuschr. Nr. AZ49541Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

### Modelle

**Reife Dame erot. Mass.** ☎ 0152/23016907



**KOSTENLOSEN TESTAMENTS-RATGEBER BESTELLEN**  
040 970 78 69-0  
Publikation.DeutscheWildtierStiftung.de  
DEUTSCHE WILDTIER STIFTUNG

## VERANSTALTUNGEN

**Jetzt Gutes tun:**



**misereor**  
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

**Zoigl**  
mit Brotzeiten  
Freitag, 17.04. bis Sonntag, 19.04.2026  
**1/2 gebackener Karpfen**  
Sonntag: Braten und Schäufelerte  
**Binnerlindl**  
92702 Kohlberg, Raiffeisenstraße 1  
Tel. 09608/923677 od. 09608/923525  
Fr. und Sa. ab 16 Uhr, So. ab 10 Uhr  
[www.zoigl-stubn-kohlberg.de](http://www.zoigl-stubn-kohlberg.de)



**oberpfalz medien**

**VIELE TOLLE VERANSTALTUNGEN!**  
Jetzt Tickets im Vorverkauf sichern und bequem zu Hause ausdrucken.

**ntticket.de**

Gesundheit ANZEIGE

# Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

### Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltags Sorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.<sup>3</sup> Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verarbeiten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei

und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

### Neu von der Expertenmarke Baldriparan

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 der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat,

Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>4</sup>**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium PLUS ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)  
[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

**Exklusives Angebot für Sie:**

Jetzt bis zu **13% Rabatt\*** auf Baldriparan Magnesium PLUS sichern unter [baldriparan.de/plus](http://baldriparan.de/plus)

\*gilt beim Kauf mehrerer Produkte, gültig bis 27.04.2026




Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • <sup>1</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • <sup>2</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • <sup>3</sup>Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • <sup>4</sup>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

**Rubenbauer**  
GmbH  
• Kabel- & Leitungstechnik

**Bauleiter (m/w/d) in unbefristeter Festeinstellung**

**Ihr Aufgabenbereich:**

- Leitung und Abwicklung von Bauprojekten im Leitungsbau
- Technische und kaufmännische Überwachung der Bauausführung
- Führung des Baupersonals
- Planung von Geräten und Material, Terminierung der Maßnahmen
- Wirtschaftliche Abwicklung der Baustellen
- Bearbeitung und Stellung des Rechnungsablaufes

**Ihr Profil:**

- Eigenverantwortliches Handeln
- Einsatzbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Technisches und wirtschaftliches Verständnis
- Führerscheinklasse B

**Wir bieten:**

- Leistungs- und marktgerechtes Gehalt
- Firmenwagen und Mobiltelefon
- Vermögenswirksame Leistungen
- Weihnachts- und Urlaubsgeld
- Moderner Arbeitsplatz

**Rubenbauer GmbH**  
Kabel- und Leitungstechnik  
Schwandorfer Str. 4a, 92245 Kümmerbruck  
Tel.: 09621 / 250950  
E-Mail: info@rubenbauer-task.de

direkt online bewerben!




**HERMAT H**

Wir sind ein inhabergeführtes Familienunternehmen und beschäftigen uns seit über 40 Jahren mit der Herstellung und dem erfolgreichen Vertrieb von hochwertigen Design- und Funktionstürbeschlägen.

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n

**Innendienst (m/w/d)**

**Ihre Aufgaben:**

- Bearbeitung und Überwachung von Kundenaufträgen vom Auftragseingang bis zur termingerechten Auslieferung
- Kompetente Beratung unserer gewerblichen Fachkunden am Telefon oder per E-Mail
- Administrative Aufgaben (u.a. Stammdatenpflege)
- Schnittstelle mit Einkauf, Produktion und Logistik sowie Qualitätsmanagement

**Ihr Profil:**

- Sicherer Umgang mit dem MS-Office-Paket
- Selbständiges und gewissenhaftes Arbeiten im Team
- Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Gute Englischkenntnisse, oder optional weitere Fremdsprachenkenntnisse wären positiv, Grundkenntnisse der englischen Sprache erforderlich.

**Wir bieten:**

- Eine abwechslungsreiche Tätigkeit mit einem breiten Kundenspektrum sowie Produktportfolio
- Ein angenehmes Betriebsklima mit einem engagierten Team und kurzen Entscheidungswegen

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung.

Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

**Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH**  
Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach  
Oder per mail an: [bewerbung@hermat.de](mailto:bewerbung@hermat.de)



In meinem Beruf ist man immer aus dem **SCHNEIDER!**

Reinklicken und Traumjob finden - auf dem großen Stellenportal für die Region



**stellen.onetz.de**  
die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz

Sie möchten auch offene Stellen in Ihrer Firma anbieten?  
Kontaktieren Sie uns gerne unter  
Telefon 0961/85-330 oder per  
E-mail: [stellen@oberpfalzmedien.de](mailto:stellen@oberpfalzmedien.de)



**LOCHNER**  
STAHLBAUMONTAGEN

Wir suchen keinen klassischen Projektleiter, sondern jemanden mit unternehmerischem Denken und Blick fürs Ganze.

**Projektleiter Stahlbau mit unternehmerischem Anspruch (m/w/d)**

Neben der Projektleitung umfasst die Position auch Kalkulation, Akquise sowie die Planung und Steuerung der Montage und Auslastung - eine Rolle für jemanden, der Zusammenhänge erkennt, Entscheidungen trifft und das Unternehmen konsequent voranbringt.

**Wenn Sie nicht verwalten, sondern gestalten wollen, sollten wir sprechen.**

**Lochner Stahlbaumontagen GmbH**  
Im Gewerbepark 1 | 92681 Erbendorf  
[www.lochner-stahlbaumontagen.de](http://www.lochner-stahlbaumontagen.de)




**Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden** (Versorgung von ca. 5.040 Einwohnern) stellt für die Wasserversorgung zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine(n)

**Fachkraft für Wasserversorgungstechnik (m/w/d) / Umwelttechnologe(in) oder geprüfte(n) Wassermeister(in) (m/w/d) oder Beschäftigte(n) (m/w/d) mit vergleichbarer Qualifikation in Vollzeit ein.**

Es handelt sich hierbei um eine Vollzeitstelle. Die Vergütung bzw. Besoldung richtet sich nach den Vorkenntnissen und den persönlichen Voraussetzungen nach dem TVöD. Die Stelle ist mit mindestens E8 bewertet.

Den gesamten Text zu der Stellenausschreibung, insbesondere die Angaben zu den geforderten Qualifikationen und den vorgesehenen Aufgabengebieten, können Sie unter [www.fensterbach.de](http://www.fensterbach.de) einsehen.

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte bis **spätestens 24.05.2026** an den **Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden, Knöllinger Straße 5, 92269 Fensterbach**, oder per Mail im PDFFormat an [info@fensterbach.de](mailto:info@fensterbach.de).

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Wasserwarte Herr Lippert unter der Tel.-Nr. 0171/6732233 bzw. Herr Dobler unter der Tel.-Nr. 0151/16930688 und unsere Geschäftsleitung Frau Fleißner unter der Tel.-Nr. 09438/90111-27 gerne zur Verfügung.

Zweckverband zur Wasserversorgung der Gemeinden Fensterbach und Schmidgaden  
Florian Adam Verbandsvorsitzender

**oberpfalz**  
logistik

**WIR SUCHEN**

**ZUSTELLER (m/w/d)**  
Minijob - Basis / Springer VZ/TZ

**Liefere News aus der Region für:**  
Amberg – Erbendorf – Hahnbach  
Hohenthau – Poppenricht – Teunz  
Vorbach – Weiherhammer

Tirschenreuth (VZ/TZ Springer)

**JETZT BEWERBEN**

**Ansprechpartner:**  
Recruiting Team  
[karriere@oberpfalzlogistik.de](mailto:karriere@oberpfalzlogistik.de)  
Tel.: 0961 85 635  
[www.oberpfalzlogistik.de/karriere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/karriere/)




**BundesImmobilien**

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München sucht für den Bundesforstbetrieb Grafenwöhr am **Arbeitsort Vilseck (Forstreviere: Tanzfleck, Schwarzer Berg, Wurzenbach)** zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

**Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)**  
(Kennung: MCGW 2000 12, Entgeltgruppe 5 TV-Wald-Bund)

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**  
Dann bewerben Sie sich online bis zum 2. Mai 2026 auf [www.interamt.de](http://www.interamt.de) unter der Stellen-ID 1429547.

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

**HERMAT H**

Wir sind ein inhabergeführtes Familienunternehmen und beschäftigen uns seit über 40 Jahren mit der Herstellung und dem erfolgreichen Vertrieb von hochwertigen Design- und Funktionstürbeschlägen.

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n

**Lagermitarbeiter (m/w/d)**

**Ihre Aufgaben:**

- Arbeiten im Bereich Versand/ Wareneingang/Kommissionierung und sonstige Lagerarbeiten

**Voraussetzungen:**

- Technisches Verständnis, Belastbarkeit, Teamfähigkeit, Flexibilität u. ein engagiertes Wesen, nach Möglichkeit Staplerführerschein (nicht Bedingung)

**Wir bieten:**

- Eine leistungsgerechte Vergütung und eine interessante Aufgabe mit einer langfristig positiven Perspektive

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung.

Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

**Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH**  
Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach  
Oder per mail an: [bewerbung@hermat.de](mailto:bewerbung@hermat.de)

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

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

## STELLEN-SPEZIAL: GESUNDHEIT & SOZIALES



### „Handwerk“ mit Herz

Warum Berufe in Gesundheit und Soziales mehr denn je zählen – und was die KI für sie bedeutet

Die Welt verändert sich rasant. Digitalisierung, Automatisierung und Künstliche Intelligenz (KI) prägen zunehmend unseren Alltag – auch die Arbeitswelt. Doch während Algorithmen Daten analysieren und Maschinen repetitive Aufgaben übernehmen, gibt es Bereiche, in denen der Mensch unersetzbar bleibt: Gesundheit und Soziales.

Hier zählt nicht nur Fachwissen, sondern Empathie, Intuition und zwischenmenschliche Verbundenheit. Doch was bedeutet das konkret für die Menschen, die in diesen Berufen

arbeiten? Und wie verändert die KI ihre tägliche Praxis?

#### Mehrwert nicht messbar

Berufe in Gesundheit und Soziales sind mehr als Jobs – sie sind Berufungen. Ob Pflegekräfte, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen oder Physiotherapeut:innen: Sie alle tragen täglich dazu bei, dass Menschen ein würdevolles, gesundes und erfülltes Leben führen können. Ihr Mehrwert liegt nicht in Produktionszahlen oder Effizienzsteigerungen, sondern im Unmessbaren: im Trost eines Patienten, im

Fortschritt eines Kindes, im neuen Mut einer Familie in Krisenzeiten. Diese Arbeit schafft gesellschaftlichen Zusammenhalt und gibt dem Leben dort Halt, wo es am dringendsten gebraucht wird.

Doch dieser Mehrwert hat auch seinen Preis. Emotionale Belastung, körperliche Anstrengung und oft prekäre Arbeitsbedingungen prägen den Alltag vieler Beschäftigter. Die Corona-Pandemie hat dies schonungslos offenbart: Applaus allein reicht nicht. Es braucht faire Bezahlung, Wertschätzung und langfristige Perspektiven, um diese systemrele-

vanten Berufe attraktiv zu halten.

#### Werkzeug, nicht Ersatz

Für die Beschäftigten bedeutet das: Die KI wird zum Werkzeug, das ihnen mehr Zeit für das Wesentliche gibt – den Menschen. Gleichzeitig stellt sie neue Anforderungen. Digitalkompetenz wird zur Schlüsselqualifikation.

Wer heute in Gesundheit und Soziales arbeitet, muss lernen, mit neuen Technologien umzugehen, ohne die menschliche Komponente aus den Augen zu verlieren. Fortbildungen und Schulun-

gen sind daher essenziell, um die Belegschaft nicht abzuhalten, sondern mitzunehmen.

#### Gemeinsam gestalten

Die Herausforderungen sind groß, doch die Chancen auch. Die KI kann helfen, den Fachkräftemangel zu mildern, indem sie Routineaufgaben übernimmt und so mehr Raum für zwischenmenschliche Zuwendung schafft.

Gleichzeitig muss die Politik Rahmenbedingungen schaffen, die diese Berufe aufwerten: durch bessere Bezahlung, mehr Personal

und eine Kultur der Anerkennung.

Denn eines ist klar: Kein Algorithmus der Welt kann die Wärme eines echten Lächelns ersetzen. In einer Zeit, in der Technologie immer mehr kann, wird das, was uns menschlich macht, immer wertvoller.

Berufe in Gesundheit und Soziales sind nicht nur systemrelevant – sie sind zukunftsweisend. Sie zeigen, dass Fortschritt nicht bedeutet, den Menschen zu ersetzen, sondern ihn dort zu unterstützen, wo es wirklich zählt: beim anderen Menschen. (exb/tt)



Nicht nur im medizinischen Umfeld ist der Kontakt von Mensch zu Mensch entscheidend.

Bild: we.bond-creations - stockadobe.com

#### Apotheker/-in (m/w/d)

gesucht (Voll-, oder Teilzeit).

Wir sind ein sehr nettes Team, bieten übertarifliche Bezahlung und vieles mehr.

Bewerbung bitte per Mail an: [burg-apotheke-voh@t-online.de](mailto:burg-apotheke-voh@t-online.de)



Burg Apotheke  
Frühlingstraße 2  
92648 Vohenstrauß

### Mehr als „nur Zähne“

Fachkenntnis und Managementqualitäten sind gefragt

Wer an Berufe rund um die Zahnmedizin denkt, hat oft nur den Bohrer und den typischen Praxisgeruch vor Augen. Doch hinter den Kulissen verbirgt sich ein faszinierendes Berufsfeld, das Handwerk, Hightech und zwischenmenschliche Nähe vereint – und das jeden Tag aufs Neue überrascht.

Dentaltechniker\*innen etwa sind die heimlichen Künstler der Branche. In ihren Laboren fertigen sie mit millimetergenauer Präzision Kronen, Brücken oder Prothesen, die nicht nur funktionell, sondern auch

ästhetisch perfekt sein müssen. Mal arbeiten sie mit traditionellen Gusstechniken, mal mit modernsten 3D-Druckern, die komplexe Zahnersätze in Rekordzeit herstellen. Jeder Auftrag ist eine neue Herausforderung, denn jeder Patient hat individuelle Anforderungen. „Es ist wie ein Puzzle, bei dem jedes Teil perfekt passen muss“, erklärt eine Auszubildende. „Am Ende sieht man das Ergebnis im Lächeln der Patienten – das ist ein unglaubliches Gefühl.“

Doch nicht nur im Labor, auch direkt am Patienten zeigt sich

die Vielfalt dieser Berufe. Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) sind die guten Seelen jeder Praxis: Sie assistieren bei Behandlungen, organisieren Termine, kümmern sich um die Abrechnung und sind oft die ersten, die Ängste nehmen. „Kein Tag ist wie der andere“, erzählt eine ZFA. „Mal geht es um eine Routineuntersuchung, mal um einen Notfall – und dazwischen beraten wir Patienten zu Prophylaxe oder neuen Behandlungsmethoden.“ Dank digitaler Technologien wie intraoralen Scannern oder Lasern wird der Beruf immer spannender.

#### Ab sofort – wir suchen Dich!

Nettes Praxisteam in Amberg sucht zum baldmöglichsten Termin

### Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r in Teilzeit und Auszubildende/n

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte richte Deine Bewerbung an:

**Zahnarztpraxis Dr. Claudia Sattler-Graf**  
Heiner-Fleischmann-Str. 6, 92224 Amberg  
Telefon 09621/604646, [Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de](mailto:Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de)

#### Ab sofort – wir suchen Dich!

### Zahntechniker oder Laborhilfe (m/w/d)

in Teilzeit oder auf Minijob-Basis für praxiseigenes Zahnlabor (leichte Arbeiten) gesucht!

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte richte Deine Bewerbung an:

**Zahnarztpraxis Dr. Claudia Sattler-Graf**  
Heiner-Fleischmann-Str. 6, 92224 Amberg  
Telefon 09621/604646, [Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de](mailto:Zahnarztpraxis.Sattler-Graf@web.de)

### IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN



Präsentieren Sie Ihre Stellenanzeige **werbekräftigt** im redaktionell vorgestellten Sonderthema – **direkt im Stellenmarkt!**

#### DIE NÄCHSTEN THEMEN

**am 25. April**  
Führungskräfte  
**am 02. Mai**  
Ingenieurwesen & Technik



**ANSPRECHPARTNER:**  
[stellen@oberpfalzmedien.de](mailto:stellen@oberpfalzmedien.de)  
0961/85-330

### Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

- ▶ **Erzieher/in**  
als klassische oder als praxisintegrierte Ausbildung möglich
- ▶ **Sozialpädagogisches Einführungsjahr (SEJ)**
- ▶ **Ergotherapie**  
Infotermin für das Schuljahr 2027/28
- ▶ **Physiotherapie**

#### Berufsinfotermin:

**Do, 23.4.26, 17 Uhr!**

Anmeldung und Details über die Website!



**Döpfer Schulen**  
Schwandorf

[www.doepfer-schwandorf.de](http://www.doepfer-schwandorf.de)



**JETZT ANZEIGE SICHERN!**

## Stellen-Spezial: Führungskräfte

**Erscheinungstermin:**  
Sa., 25. April 2026 (Tageszeitung)  
Sa., 02. Mai 2026 (OWZ-Wochenzeitung)  
+ 30 Tage online auf [www.stellen.onetz.de](http://www.stellen.onetz.de)

**Anzeigenschluss:**  
Do., 23. April 2026, 10.00 Uhr

**oberpfalz**  
medien

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

**ANSPRECHPARTNER:**  
[stellen@oberpfalzmedien.de](mailto:stellen@oberpfalzmedien.de)  
0961/85-330



**BundesImmobilien**

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben – Anstalt des öffentlichen Rechts – Direktion München sucht für den Bundesforstbetrieb Grafenwöhr am **Arbeitsort Vilseck** (Forstreviere: Stegenthumbach, Treinreuth, Luisenhof) zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

**Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)**  
(Kennung: MCGW 2000 76, Entgeltgruppe 5 TV-Wald-Bund)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann bewerben Sie sich online bis zum 2. Mai 2026 auf [www.interamt.de](http://www.interamt.de) unter der Stellen-ID 1429559.

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

### Stellenangebote



**Wir suchen Zusteller (m/w/d)** für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Brand, Etzenricht, Grafenwöhr, Hahnbach (Irlach, Iber), Kemnath, Kohlberg, Kümmersbruck, Pleystein, Schönsee, Schwarzenbach, Sulzbach, Ursensollen, 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 [kariere@oberpfalzlogistik.de](mailto:kariere@oberpfalzlogistik.de) **0961/85-635** [www.oberpfalzlogistik.de/kariere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/kariere/)

**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](mailto:info@newthera.de) ☎ 09602/6187700 | [newthera.de](http://newthera.de) Mühlbergweg 1 | 92660 Neustadt

### Stellengesuche

**Suche Arbeit ab 01.05.2026 im Bereich** Dienstleistungssektor, Hausmeisterservice, als Monteur für Fenster und Türenmontage, Industrie als Instandhalter (Schlosser), Schweißkenntnisse im Bereich MAG, WIG u. Elektro od. Maschinenbediener in der CNC Technik, Programmierkenntnisse vorhanden, Metallfacharbeiter im Handwerk, Fahrer im Bereich Logistik od. Lager, Fschklr. 3, bzw. Gabelstaplerschein, 2 Schichten kein Problem, PKW vorhanden, im Raum Amberg, AS, SAD, WEN od. Neustädter Raum. ☎ 0172/ 9251683 oder WhatsApp

**Fahrer su. Stelle im Nahverkehr**, in der Entsorgung oder als Auslieferungsfahrer, mit Fahrerkarte, 5 Module, mehrjähr. Erf., unfa., unfa., F.-schein B, C, C1E, Amberg-Sulzbach. ☎ 0174/8114281

**Midijob** ca. 3 Std./Woche. Übernahme Kurierfahrten (Apotheke) oder Einkäufe für ältere Menschen. Flexibel und zuverlässig. Freue mich auf Angebote ☎ 0171 34 97 515

**Ich biete private Pflegestelle, 24 Std. oder su. private Putzstelle.** ☎ 0175/5938405

**Suche Mini Job** im Bereich Gartenarbeit, Fahrer o. ähnl. ☎0172/9251683

### Private Stellenangebote

**Haushaltshilfe gesucht** Wir suchen in Weiden einmal pro Woche für 2-3 Stunden Unterstützung. Wenn Sie gerne kochen, putzen, bügeln und mit Zwei- und Vierbeinern vertraut sind, dann sind Sie bei uns richtig. Eine sehr gute Bezahlung und nette Leute warten auf Sie. Zuschriften Nr. W49534Z an Der Neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder [onetz.de/chiffre](http://onetz.de/chiffre)

**Alltagsbetreuung (keine Pflege)** für 83 jährige Frau, in Reuth b. Erbendorf, stundenweise und Bezahlung nach Vereinbarung. ☎ 0151/54823147

**Suche Haushaltshilfe** für Privathaushalt, ganztägig, in Hohenburg. ☎ 09621/913621970 und ab Freitag ☎ 09626/215

**Suche Putzhilfe für EFH im Raum Wiesau** für ca. 5 Std./Woche auf Minijob-Basis. Angenehme und freundl. Arbeitsatmosphäre, sehr gute Bezahlung. ☎ 0171/7734175

**Suche Haushaltshilfe in Mitterteich**, 3x wöchentlich für ca. 2 - 3 Std. ☎ 0151/26710850

### Pflege vor Ort

**Wenn Eltern älter werden.** Haushaltsführung und Betreuung zu Hause mit deutschsprachigen Personal aus Polen. Abrechnung mit Pflegegeld (auch Verhinderungspflege) möglich. Steuerlich absetzbar. 0961/5187883 [www.betreuung-zuhause.eu](http://www.betreuung-zuhause.eu)

**Helden der Nacht gesucht!**

**Hier schlummert Ihr Nebenjob.**

[www.oberpfalzlogistik.de/kariere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/kariere/)



**oberpfalz**  
logistik

**Die Stadt Pressath**  
im Landkreis Neustadt a. d. Waldnaab sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Mitarbeiter (m/w/d):

➤ **Mitarbeiter für den städtischen Bauhof im Bereich Grünpflege**

Die vollständige Stellenausschreibung finden sie unter: [www.pressath.de/stadt-buerger/stellenausschreibungen](http://www.pressath.de/stadt-buerger/stellenausschreibungen)

**Bewerbungen bitte an:**  
VG Pressath - Personalangelegenheiten - Hauptstr. 14, 92690 Pressath oder [bewerbungen@pressath.de](mailto:bewerbungen@pressath.de)

Die Stadt Amberg sucht für den Betriebshof eine/n

**Mitarbeiter/-in (m/w/d) für den Bereich Straßenbeleuchtung**

Den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie unter [karriere.amberg.de](http://karriere.amberg.de).

**Bei Interesse bewerben Sie sich bitte online bis spätestens 27.04.2026.**

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!**

**Wir suchen Sie!**  
Beim Bezirk Oberpfalz ist ab sofort folgende Stelle zu besetzen:

**Bezirk Oberpfalz**

**Datenschutzbeauftragter (m/w/d)**  
mit Schwerpunkt Sozialdatenschutz

Ausführliche Informationen zu der Stelle, siehe Link oder QR-Code.  
☐ [bewerbung@bezirk-oberpfalz.de](mailto:bewerbung@bezirk-oberpfalz.de)  
☐ [www.bezirk-oberpfalz.de/bezirk-verwaltung/stellenausschreibungen](http://www.bezirk-oberpfalz.de/bezirk-verwaltung/stellenausschreibungen)

**onetz.de Newsletter**

Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.

**kostenlos**

Jetzt anmelden auf: [onetz.de/newsletter](http://onetz.de/newsletter)

# Abschluss? Check!

Hier geht's weiter. Finde deine Ausbildung auf [www.ausbildung-oberpfalz.de](http://www.ausbildung-oberpfalz.de)

**ao**  
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz** medien



**Ich entscheide:  
Mein Erbe wirkt weiter.**

Mit einer Testamentsspende legen Sie fest, dass Ihre Werte in Zukunft weiterwirken. Denn ein Vermächtnis oder Erbe zugunsten von Help befähigt Menschen in Not, ihr Leben aus eigener Kraft zu verbessern.



**Kostenfreie Broschüre bestellen!**



Bestellen Sie unter [www.help-ev.de/testamentsspende/](http://www.help-ev.de/testamentsspende/) unsere kostenlose Erbschaftsbroschüre.  
Help – Hilfe zur Selbsthilfe e.V.  
[testamente@help-ev.de](mailto:testamente@help-ev.de) · Tel.: 0228 91529-12

## ANKAUF/ VERKAUF

### Bekleidung



### Flohmärkte/Basare

**Alles muss weg, alles günstig!**  
**Garagenflohmarkt** (Porzellan, Glas, Deko, Bilder, Lampen, uvm.) am 18.04.2026, von 10 bis 17 Uhr, Antonie-Werner-Str. 4, Kondrau/Waldsassen

**Bücherflohmarkt in der Christuskirche Sulzbach am Weißer-Sonntag-Markt von 10 bis 17 Uhr.**

**Hausflohmarkt am 18.4.26**  
von 10-18 Uhr, Am Bergstein 17, 92278 Illschwang (Pesensricht)

### Geschäftsanzeigen

**Suchen Weiher 2-10 ha**, alternativ Wiese/Wald mit Bachlauf, zu kaufen. Faire und zügige Abwicklung, gerne auch direkt. Übernahme aller Nebenkosten inkl. Steuern. ☎ 0172/8222805 (Fam. Kupfer)

**Jagd Waffen: Steyr-Man.** Luxus 8x68S, 2100,-, **Steyr 74** exklusiv 7x64, 3500,-, Lux, 2700,- **Blaser 308**, 2500,-€; Waffen mit ZF o. LP, an Berechtigte, ☎ 09621/14162 oder 0171/3855988

**Verkaufe Doppelbüchse Baikal**, Kal. 45-70 Govt., Bj. 2015, mont. m. Geco 1,75-6x35, FP: € 500,- nur Selbstabhöler, Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbslaubnis. ☎ 0176/41706743

### Tickets



## BEKANN- MACHUNGEN

### Verschiedenes

**Rüstige Rentnerin sucht für 4 Std.** in der Wo. eine Beschäftigung für Gartenarbeiten, bei freier Zeiteinteilung, vor allem zur Unterstützung älterer Personen, vorwiegend Stadtbereich Amberg, max. 4 km entfernt, Std.-Lohn, 15,- €. ☎ 0160/92113411

**Maler & Streicherarbeiten** aller Art, **sehr preisgünstig**, noch Termine frei Fa. ☎ **0151/58740766**

**Maler & Streicherarbeiten** aller Art, **sehr preisgünstig**, noch Termine frei Fa. ☎ **0151/58740766**

### Dienstleistungen

#### Biete Gartenarbeit rund um's Haus!

Heckenschnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfl., Unkrautentf., Zaunarbeiten, Steinreinigung u.v.m. ☎ **0175/ 40 71 71 9**

**Biete Gartenarbeit rund ums Haus!** Hecken-, Sträucherschnitt, Rasenpflege-, Maler-, Fliesenleger- u. Bodenbelagsarbeiten, auch kleine Aufträge, sehr preisgünstig. ☎ 0151/57004087

### Handwerker

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

## HAUSTIERE

### Haustiere

**Bienenvölker Carnica auf Zander** mit Gesundheitszeugnis, Königin 2025, 110,- €, ab Mitte April zu verkaufen. ☎ 09602/2639 (ab 18 Uhr)

**7 Mädchen Welpen (geb.03/26 in D)** ab Mitte Mai von privat abzugeben. Kein Tierschutz, keine Zucht. Nur ernstgemeinte Anfragen ☎ 0155/68158547

**Wau Wau! Mischlingshunde** (entwurm, geimpft, gechippt), suchen liebevolle Familien. ☎ 0170/9004645 oder bmaodus@gmail.com

**Suche ehrenamtlichen Hundesitter** für meinen Golden Retriever Rüden. ☎ 0157/34891183

Unser Service-Telefon rund ums Abo  
**0961/85-501**

Wir sind für Sie da:

Montag bis Donnerstag 7 bis 17 Uhr  
Freitag 7 bis 16 Uhr  
Samstag 8 bis 12 Uhr

### Leserservice:

- Abo-Bestellung
- Änderungen zum Abo
- Zeitungsnachsendung an Ihr Urlaubsziel
- Zustellreklamationen (Bitte melden Sie uns Zustellprobleme taggleich ab 7 bzw. 8 Uhr morgens.)

Oberpfalz Medien GmbH  
E-Mail: [leserservice@oberpfalzmedien.de](mailto:leserservice@oberpfalzmedien.de)



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

**Einrichtung/Haushalt**



**Großer Ledersessel**, Fuß- und Rückenteil separat und stufenlos elektrisch verstellbar. Drehbar. Gebrauchsspuren. VB, zur Selbstabholung. ☎ 0160/7204474



**Vitrinenschrank**, 6 Stühle, kleiner Schrank, Stil der 1920er Jahre, Vollholz, VB 600,- €; ☎ 0171/5861093

**Gastro Edelstahlstisch 1,7 x 2,5 m**, Badmöbel (Hochschr.-Waschb.-Unterschrank, Farbe Dark green) alles noch original verpackt + Antiquitätenmöbel. ☎ 0151/51942899 ab 14 Uhr

**Verk. Schlafzimmer** mit 6-türigen Kleiderschrank, Doppelbett mit 2 Nachtkästchen, in weiß, VB 250 €. ☎ 0174 84 03 023

**Verkaufe gut erhaltene Küche** mit hochwertigen Elektro-Geräten, Preis VB. ☎ 09656/436

**Fernsehstisch**, beige, mit Aufstehhilfe, VB 150,- €. ☎ 09675/775

[www.onetz.de/owz](http://www.onetz.de/owz)  
**OWZ** Redaktion: [redowz@oberpfalzmedien.de](mailto:redowz@oberpfalzmedien.de)

### Kaufgesuche

**Suche Jagdgewehr**, Blaser, R8, Kaliber 308 oder größer, Erwerbslaubnis vorhanden, ☎ 0170/9270940

**Ankauf von:** Porzellanfiguren-service, Zinn, Gemälde, Teppiche, Uhren, Münzen, Musikinstr., Nachlässe/Auflösungen uvm. ☎ 0177/7491866

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

### Schmuck/Uhren

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

### Sport/Freizeit/Hobby

**Conquest Bockdoppelflinte 12/76** wie neu mit edlen Koffer VB 350,-€, Karatay Vorderschaftrepetierflinte 12/76 mit red Dot wie neu VB 350,-€, K98 Repetierer BJ44, 8x57is VB 750,-€ Nur an Erwerbsberechtigte (EWB) ☎ 0176/56788100

**Waidmannsheil Revierinhaber** Naturverbundener Jäger, 59 J., sucht langfristige Jagdmöglichkeit / BGS im Umkreis Stadt Amberg und Landkreis AS. JS seit 2011. Revierarbeiten und Hochsitzbau sind selbstverständlich. Tel: 0172 / 8118637.

**KK Gewehr Anschütz 1903** mit Zielfernrohr Hunter 4x28 VB 240,- €, Sportpistole Erma ESP85, Betäubungspistole mit allem Zubehör, VB 340,- €. Nur an EWB; ☎ 0171/8181857

**Blaser Bergstutzen, Kal. 7 x 65 R**, 22 Hornet Handspannung mit Zeiss ZFR 2,5-10x50, Abs.4, Schwenkmontage neuwertig. VB 3000,- €, nur an EWB. ☎ 09606/8151

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

**Anzeigen-Service**  
0961/85-502

### Verkäufe

**Jugendzimmer-Eckschrank, Glasvitrine, kl. Eckschrank**, alles Buche mit grauem Absatz, gut erh., **Laufband**, leicht defekt, Pr. VB, Selbstabbau und -Abholung. ☎ 09621/64634

**Wallbox JOYCHARGE zu verkaufen**, € 300,-, schnelles laden und verschiedene Ladeleistungen per APP steuerbar, Garantie bis 08/2027, Amberg ☎ 0151/17274762

**Wegen Haushaltsauflösung günstig Möbel**, wie Schlatzl., Kü., Schränke, Sofa und Sofagarnitur bei Selbstabbau bzw. Selbstabholung ☎ 09621/9707400 (AB) od. 0157/80252837

**Edelstahlpüle**, 86 cm x 43 cm, Becken, Resteabfluss, Abtropffläche, 50,- €. 4 weiße **Kunststoffgartenstühle**, Metallbeine, kunststoffummantelt, neu, stapelbar, 20,- €. ☎ 09606/8456

**Ketteler-Garten-Liegen**, grau, **Filmprojektor Super 8**, **Kinderhochstuhl**, hell, **Römer-Kinderautositz**, **Kindersitzerhöhung** für Auto, zu verkaufen. ☎ 0171/7838062

**Wohnzimmerteppich neu**, gekauft bei TTL für 500 €, 390x330 geendelt, grau metallic, kann auch im Umkreis von 40 km geliefert werden. Preis VB 150 €. ☎ 0152-34164205

**Wohnungsauflösung:** Wohnzimmermöbel, Biedermeierschrank, sonstige Möbel, Einbauküche mit E-Geräten, Vorhänge. Amberg ☎ 0176/31316884

**Mr. Gardener Utah Gasgrill**, fabrikmäßig (zusammengebaut aber unbenutzt), umständhalber zu verk., NP 169,- €, VB 130,- €. ☎ 09646/1461

**Bauwagen**, 5 m x 2,35 m, mit 3 Fenstern, grau, renoviert, isoliert, guter Zustand, VB 4.500,- €. ☎ 01590/8690616

POWERED BY



SAVE THE DATE  
**TECHNIK AUKTION**  
vom 25.04. bis 05.05.2026

Ab 25.04. anmelden, mitbieten und Gutscheine gewinnen!

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

Weigelstraße 16 | 92637 Weiden  
E-Mail: [technikauktion@oberpfalzmedien.de](mailto:technikauktion@oberpfalzmedien.de)



Scannen



und bis zu

**50 %**  
sparen



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



**APRIL 2026**

19. Apr. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Tom &amp; Basti</b>	Restaurant Miesberg, Schwarzenfeld
19. Apr. 2026	<b>SAD-88</b>	Mehrzweckhalle, Kennath
19. Apr. 2026	<b>30 Jahre ACC Amberg - Jubiläumskonzert</b>	Congress Centrum, Amberg
23. Apr. 2026	<b>Abi Wallenstein - SAN2 - Ludwig Seuss</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
23. Apr. 2026	<b>Powerplay - Live-Podcast</b>	Oberpfalz Medien, Weiden
23. Apr. 2026	<b>Augenlicht - Lesung und Gespräch mit Marcel Beyer</b>	Literaturhaus Oberpfalz, Sulzbach Rosenberg

**10€ Rabatt** Promo-Code **EISKÖNIGIN** eventim.de

**MUSIK SHOW AUF EIS**

**EISKÖNIGIN**

**23.04.26 - 19 Uhr**

**WEIDEN - MAX-REGER HALLE**

**20% Rabatt - 0961-85550**

**30% KINDER RABATT**

23. Apr. 2026	<b>Eiskönigin 1 &amp; 2 - Musikshow auf Eis</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
24. Apr. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	BHS Innovation Center, Weiherhammer
24. Apr. 2026	<b>Chris Boettcher</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Apr. 2026	<b>Ines Procter</b>	Congress-Centrum, Amberg
25. Apr. 2026	<b>Die Paldauer - bis ans Ende der Welt</b>	Stadhalle, Erbendorf
25. Apr. 2026	<b>Nur ein Tag</b>	Schloss Guteneck, Guteneck
25. Apr. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Saso Avenik</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
25. Apr. 2026	<b>Creedence Clearwater Revived</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
25. Apr. 2026	<b>UDO - Ein ehrenwerter Abend</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
25. Apr. 2026	<b>Double Drums - All you can BEAT</b>	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg
25. Apr. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	BHS Innovation Center, Weiherhammer

**EISI GULP LIVE!**

FR. 01.05.2026  
Musikomm Amberg

SO. 03.05.2026  
Stadhalle Neustadt a.d. Waldnaab

26. Apr. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>The Magic Night of Dance Musicals</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
30. Apr. 2026	<b>Menomorphosen Lesung mit Jule Ronstedt</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg

**MAI 2026**

01. Mai 2026	<b>Maiblüte I Gartenmesse</b>	Landesgartenschau-gelände, Amberg
01. Mai 2026	<b>Eisi Gulp</b>	Musikomm, Amberg
02. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Rolf Miller</b>	Amberger Congress Centrum
02. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Eisi Gulp</b>	Musikomm, Amberg
03. Mai 2026	<b>Robert Jon &amp; The Wreck</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
03. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Eisi Gulp</b>	Stadhalle, Neustadt
03. Mai 2026	<b>Die Udo Jürgens Story</b>	Amberger Congress Centrum
03. Mai 2026	<b>BR Brettlspitzen</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
09. Mai 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Nockis</b>	Nordgauhalle, Nabburg

09. Mai 2026	<b>zwoa Achter 'Ibittle!</b>	Vereinsstodl Pertolzhofen, Niedermurach
10. Mai 2026	<b>Orgelkonzert mit Prof. Wolfgang Seifen (Kevelaer)</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
15. Mai 2026	<b>Mathias Kellner</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
16. Mai 2026	<b>Toni &amp; Max Uthoff</b>	Stadhalle, Neustadt
16. Mai 2026	<b>Tango nuevo &amp; nuevos Tangos</b>	Rathausaal, Vohenstrauß
17. Mai 2026	<b>Bywater Call</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
17. Mai 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Altstadt a.d. Waldnaab
17. Mai 2026	<b>Tom &amp; Basti</b>	Kultur- und Veranstaltungszentrum, Tirschenreuth
19. Mai 2026	<b>Ringstetter + La Piccola Banda</b>	Ringtheater, Amberg
19. Mai 2026	<b>Pick Diversity! Comedy von und mit Teresa Reichl</b>	Congress Centrum, Amberg
22. Mai 2026	<b>Stefan Otto</b>	Dreiseithof Aiherrhof, Neunburg v.W.
22. Mai 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Restaurant im Chaletdorf Laumber, Brennbreg
29. Mai 2026	<b>Open Air Schönesee</b>	Open air Gelände Schönesee
29. Mai 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

**INES PROCTER**

**Freitag, 24. April 2026**

**20:00 Uhr · Congress Centrum Amberg**

**JUNI 2026**

11. Juni 2026	<b>Duo Burstein &amp; Legnani</b>	Ehemalige Synagoge, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	<b>Als wäre Liebe Pflicht</b>	Buchhandlung Volkert, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	<b>Live im Schlossbauernhof - Stodl, Bayerisch.Humal</b>	Stodl im Schlossbauernhof
18. Juni 2026	<b>Picknickdeckenkonzert mit den Sunny Songdays</b>	Park der Villa Max am Pfadfinderheim, Sulzbach-Rosenberg
20. Juni 2026	<b>Konzert der Regensburger Domspatzen in St. Vitus</b>	Pfarrkirche St. Vitus, Schnaittenbach
21. Juni 2026	<b>Konzert mit Bläsern und Orgel</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
26. Juni 2026	<b>Culcha Candela</b>	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld
26/27. Juni 2026	<b>Eine ganz heiße Nummer</b>	Spitalhof, Nabburg
27. Juni 2026	<b>The New Roses</b>	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld

**NT-Ticket Newsletter**

Jeden Dienstag aktuelle Informationen rund um regionale Veranstaltungen! Jetzt anmelden auf: [onetz.de/newsletter](http://onetz.de/newsletter)

**JULI 2026**

04. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
04. Juli 2026	<b>FichtenRanch Rockfestival mit JAXON RIDE, Hashtag #5 und LifeLine</b>	FichtenRanch, Hohenfels
04. Juli 2026	<b>Stahlzeit</b>	Steinbruch Arena, Burglengenfeld
05. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
05. Juli 2026	<b>Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“</b>	Kath. Stadtpfarrkirche Maria, Vohenstrauß

**Open Air Schönesee**

Freitag, 29.05 – Rock Night  
Freitag, 30.05 – Groove Night

Unter anderem mit Mad Company und Grand Slam Funk

11. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtreswitz, Moosbach
12. Juli 2026	<b>Orgelkonzert mit Paolo Oreni</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
13. Juli 2026	<b>ZZ Top The Big One</b>	P3 am Jahnstadion, Regensburg
13. Juli 2026 Rabatt-Code: VC15	<b>Andrea Berg</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
17. Juli 2026 Rabatt-Code: VC20	<b>The Sound of James Bond</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
18. Juli 2026 Rabatt-Code: VC20	<b>Alvaro Soler</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurn und Taxis
24. Juli 2026	<b>Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“</b>	Kloster, Speinshart
31. Juli 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Schmidbauer/Kälberer/Ringstetter</b>	Schlosspark, Schwarzenfeld

**AUGUST 2026**

02. Aug. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Nena</b>	Schlosspark, Schwarzenfeld
02. Aug. 2026	<b>G. Ray y los Hermanos Patchekos</b>	Fischerbäck Innenhof, Sulzbach-Rosenberg
02. Aug. 2026	<b>Orgelkonzert mit Prof. Günther Kaunzinger (Würzburg)</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
07. Aug. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Schlossgaststätte Kröblitz Terrasse, Neunburg v. Wald
07.-09. Aug. 2026	<b>Sommer in der Stadt</b>	Landesgartenschau-gelände, Amberg
28. Aug. 2026	<b>Blind Date (Musical)</b>	Vorplatz Wieskapelle, Speinshart

**SEPTEMBER 2026**

02. Sep. 2026	<b>The Sweet</b>	ZKF Schwandorf, Theaterbühne
04. Sep. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
02. Sep. 2026	<b>Da Meier &amp; Watschnbaum</b>	ZKF Schwandorf, Zeltbühne

**Die UDO JÜRGENS Story**

**So, 3.05.2026 | 18 Uhr**

**Amberger Congress Centrum**

04. Sep. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Ines Procter Bäd off "Närrische Putzfrau"</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Nockis</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	<b>Bayrisch - Steirische Nacht - Zoigl trifft Schilcher</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
04. Sep. 2026	<b>Ein Abend mit Hank Gedichte und Texte von Charles Bukowski</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
05. Sep. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Seven Shots</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
06. Sep. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>Schmarrnerl &amp; Funkerl meets Blechzipl</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
11. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Thammer Haus, Winklarn
11. Sep. 2026	<b>Ovigo sings: "Unstillbare Gier... nach Musical!"</b>	Schloss Burgtreswitz, Moosbach
12. Sep. 2026	<b>Martin Frank</b>	Stadhalle, Grafenwöhr
12. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
13. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Bürgerhaus Lenzbräu, Kennath

18. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Restaurant im Chaletdorf Lamer, Brennbreg
19. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberviechtach
19. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Posthotel, Rattenberg
20. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Bürgerhaus Lenzbräu, Kennath

**OKTOBER 2026**

01. Okt. 2026	<b>Martin Frank</b>	Congress Centrum, Amberg
---------------	---------------------	--------------------------

**NOCKIS**

Österreichs erfolgreichste Schlagerband

Sa, 09.05.2026 | 20 Uhr

Nordgauhalle Nabburg

09. Okt. 2026	<b>Romeo Kaltenbrunner - NEUER TERMIN!</b>	Mehrzweckhalle, Windscheschenbach
10. Okt. 2026	<b>Physical Graffiti</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
11. Okt. 2026	<b>Klarinette und Orgel</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
17. Okt. 2026	<b>Elvis &amp; Tina</b>	Musikomm, Amberg
18. Okt. 2026	<b>Oberpfälzer Zoiglabend</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	<b>Maxjoseph - Volksmusik als besonderes Klangerlebnis</b>	Schafferhof, Windscheschenbach

**ROLF MILLER**

WENN NICHT WANN DANN JETZT

**So., 2. MAI 2026 AMBERG, ACC**

23. Okt. 2026	<b>Martin Kälberer</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
24. Okt. 2026	<b>Irish Rock Legends</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Okt. 2026	<b>French Kiss</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
24. Okt. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	freys Restaurant, Cham
25. Okt. 2026	<b>Metro Big Band</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
25. Okt. 2026	<b>Metro Big Band</b>	Schafferhof, Windscheschenbach
28. Okt. 2026 Rabatt-Code: VC10	<b>One Night of M.J.</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
30. Okt. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Landhotel "Zum goldenen Kreuz", Moosbach

**NOVEMBER 2026**

06. Nov. 2026	<b>15 Jahre SingingWitt</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
07. Nov. 2026	<b>Da Maier &amp; Watschnbaum</b>	Vereinsstodl, Niedermurach
08. Nov. 2026	<b>Tom &amp; Basti</b>	Schwarzachtalhalle, Neunburg vorm Wald
08. Nov. 2026	<b>Großes Herbstkonzert</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
12. Nov. 2026	<b>Stefan Kröll "schee wuid"</b>	Schafferhof, Windscheschenbach

**BR Brettlspitzen Live (er) Leben**

Sonntag, 03. Mai 2026, 18:00 Uhr

Weiden, Max-Reger-Halle



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN

10% 15% 20%

Bei den mit gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten Sie Rabatt auf die Eintrittskarten. Vorteilscard einfach in den Vorverkaufsstellen vorlegen oder bei Online-Bestellung Code und VC-Nummer angeben.

Tickets bequem und einfach von zu Hause aus kaufen. Oder lassen Sie sich in unseren Geschäfts- und Vorverkaufsstellen beraten: [www.nt-ticket.de/vorverkaufsstellen](http://www.nt-ticket.de/vorverkaufsstellen)

Der neue Tag · Weigelstraße 16 · 92637 Weiden  
Telefon 0961/85-550  
Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr

Amberger Zeitung · Mühlgasse 2 · 92224 Amberg  
Telefon 09621/306-230  
Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr





## TAG der OFFENEN TÜR

Freitag, 24. & Samstag 25. April jeweils von 13:30 bis 16:30 Uhr

im **Musterhaus Nähe Amberg**  
92245 Kümmersbruck, Gregor-Mendel-Straße 8

 Perfect 86 ab 214.500 €*	 Perfect 101 ab 242.300 €*	 Perfect 112 ab 266.100 €*	 Perfect 132 ab 313.200 €*
 Perfect 120 CUBE ab 302.700 €*	 Perfect 163.1 ab 341.200 €*	 Point 110 ab 245.800 €*	 Point 133.1 ab 291.100 €*
 Point 153 ab 296.000 €*	 Point 153.1 ab 318.600 €*	 Point 177.1 ab 340.400 €*	 Point 170 ab 365.200 €*
 Park 133W ab 291.000 €*	 Park 133 CUBE ab 303.900 €*	 Park 152W ab 322.700 €*	 Park 167W ab 356.500 €*
<b>NEU! Unsere Doppelhaushälften:</b>			
 Partner 116W ab 261.500 €*	 Partner 117.1 ab 281.600 €*	 Partner 135 ab 294.000 €*	 Partner 151 ab 324.400 €*



### Alle Häuser Standard als Effizienzhaus 40!

- mit Wärmepumpe!
- mit Lüftungsanlage
- PV-Anlage möglich

**DANWOOD**  
GENERALVERTRIEB  
Christian Hauenstein

Büro: 09621-69 30 50 8  
Mobil: 0179-7 55 95 71  
christian.hauenstein@danwood.de



**BESUCHEN SIE UNSERE MUSTERHÄUSER:**


**AMBERG:**  
Gregor-Mendel-Str. 8 • 92245 Kümmersbruck  
Öffnungszeiten: Fr. + Sa. von 13:30 bis 16:30 Uhr  
**ALLERSBERG:** Ebenrieder Str. 19 • 90584 Allersberg  
Öffnungszeiten: nach Terminvereinbarung

\*Komplett SCHLÜSSELFERTIG als KFW40-Haus mit Wärmepumpe + Fußbodenheizung + Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, inkl. Sanitär, Malerarbeiten, Fliesen, Vinyl & Laminat-Böden, ab Oberkante Bodenplatte

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




**Frischer deutscher SPARGEL**  
*Keine Preiserhöhung bei uns!*  
Wir lassen den Spargel schießen - nicht den Preis!  
Besuchen Sie uns an unserem Stand in:  
KÜMMERSBRÜCK, Vilstalstraße 117, Fellmeyer's Getränkemarkt  
SULZBACH-ROSENBERG, Rosenbachstr. 16-18, Shell-Tankstelle  
URSENSOLLEN, Hohenburger Straße (gegenüber Edeka)  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**  
Bitte beachten Sie unsere örtlich bedingten Öffnungszeiten!  
Heigl-Hof GmbH  
Ulrichstraße 10 • 86641 Rain  
09090 - 7053-35  
[www.heigl-hof.de](http://www.heigl-hof.de)



Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem ganz besonderen Geschenk. Einer Glückwunschanzeige zum **Geburtstag!**

Eine Auswahl an verschiedenen Anzeigenformaten und Motiven finden Sie in unseren Geschäftsstellen oder online unter [onetz.de/anzeigenmuster-nette-rubrik](http://onetz.de/anzeigenmuster-nette-rubrik)

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



**OWZ** Vertrieb: Telefon 0961/85-501  
[www.onetz.de/owz](http://www.onetz.de/owz)




**oberpfalz junior-club**

Ideenreich    Lebendig    Bunt

**JETZT KOSTENLOS MITMACHEN UND JEDEN MONAT TOLLE PREISE GEWINNEN!**



[www.oberpfalz-junior-club.de](http://www.oberpfalz-junior-club.de)

