



Rezept der Woche
Jede Woche zaubert Michael Schiffer als OWZ-Küchenchef am Herd die leckersten Gerichte für die Leserinnen und Leser.

► Seite 3

Rezept zum Glück
Manche vertrauen auf vierblättrige Kleeblätter, die OWZ-Glücksexpertin Evi Wagner weiß, was wirklich glücklich macht.

► Seite 4



GROSSER JUBILÄUMSVERKAUF nur bis Sa, 23.05.



20%

AUF ALLES

NUR BIS 23.05.

in den Abteilungen
HEIMTEXTILIEN | HAUSHALT
DEKORATION | LEUCHTEN

Gilt auch auf bereits reduzierte Ware, ausgenommen Aktionsartikel und Gutscheinkarten!



27,5%*

+ 7,5% ZUSÄTZLICH
NUR BIS 23.05.

JUBILÄUMS- RABATT

AUF MÖBEL & KÜCHEN-
NEUBESTELLUNGEN

10%

JUBILÄUMS- RABATT

NUR BIS 23.05.

AUF GARTEN- & BADMÖBEL, ABVERKAUF
UND SOFORT VERFÜGBARE MÖBEL

* Gültig bei Neukauf auf unsere Listenpreise. Inklusive Anzahlungsrabatt bei 50% Anzahlung. Ausgenommen sind ausgewählte Marken wie Interliving, Roomio und Trendhopper. Gilt bei Küchen-Neuaufträgen auf alle Holzteile.



FREY 125 JAHRE

WEIDEN-NORD

Georg-Stöckel-Str. 18 • 92637 Weiden
Tel. 09 61 / 40 18 28 0

Mo.-Fr. 9.30–18.30 Uhr
Sa. 9.30–18.00 Uhr

MARKTREDWITZ

Waldershofer Str. 16 • 95615 Marktredwitz
Tel. 09 23 1 / 50 91 09 0

Mo. geschlossen
Di.-Fr. 9.30–18.00 Uhr
Sa. 9.00–16.00 Uhr

CHAM-SÜD

Mittelweg 23 • 93413 Cham
Tel. 09 97 1 / 40 8 60 0

Mo.-Fr. 9.30–18.30 Uhr
Sa. 9.30–18.00 Uhr

interliving-frey.de

**GROSSER
JUBILÄUMS
VERKAUF**
nur bis Sa, 23.05.

20%
AUF ALLES*

* gültig bis 23.05.2026. Ausgenommen sind Gutscheinkarten.

FREY **125**
JAHRE

IHRE MODE.ERLEBNIS.HÄUSER
CHAM
Marktplatz 11 | 93413 Cham
Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr | Sa: 9.30-18.00 Uhr

MARKTREDWITZ
Markt 34-38 | 95615 Marktredwitz
Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr | Sa: 9.30-18.00 Uhr

SCHWANDORF
Friedrich-Ebert-Str. 53 | 92421 Schwandorf
Mo-Fr: 9.30-18.00 Uhr | Sa: 9.30-17.00 Uhr

SULZBACH-ROSENBERG
Rosenberger Str. 8 | 92237 Sulzbach-Rosenberg
Mo-Fr: 9.30-18.00 Uhr | Sa: 9.30-16.00 Uhr


[freyerleben.de](https://www.freyerleben.de)



Rezept der Woche

Unter anderem mit Senf und Bärlauch ist der Kalbsrollbraten von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer gefüllt.

► Seite 3

Rezept zum Glück

Zum Schaukeln ist man nie zu alt. Versuchen Sie es mal wieder, meint die OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



Tierische Begegnung

Diese schönen Tiere werden liebevoll Auerochsen genannt, aber eigentlich grasen hier Heckrinder auf den Wiesen. Wer auf der Ochsentour unterwegs ist, hat die Chance auf tierische Begegnungen. Früher war hier die Grube Leonie, heute ist es ein Naturschutzgebiet.

► Seite 2



Bild: Regina Wolfhohr

Konzert mit jiddischen Liedern in Weiden

Weiden. Die jüdische Gemeinde Weiden veranstaltet mit Unterstützung durch den Zentralrat der Juden in Deutschland am Sonntag, 10. Mai, um 19 Uhr ein Konzert mit dem Karsten-Troyke-Trio

in der Max-Reger-Halle. Karsten Troyke mit „seiner seltensamen rauhen Stimme“ habe laut Mitteilung „einen Hang zu alten Chansons und Volksliedern“. Die Themen seiner Konzerte sind jedoch ganz

dem Heute gewidmet. Er sammelt Lieder von Mund zu Mund (z.B. jiddische vergessene Lieder von Sara Bialas-Tenenberg), präsentiert Kabarett-Chansons, schreibt neue Texte und Nachdich-

tungen. Er weiß das Grotteske mit dem Melancholischen zu verbinden und immer wieder mit Humor zu vermitteln. Der Eintritt kostet 12 Euro an der Abendkasse. Einlass ist ab 18.30 Uhr.

Günther Sigl spielt Konzert im November

Marktredwitz. Einer der ganz Großen im Musikgeschäft kommt am Donnerstag, 19. November, um 20 Uhr mit seinem Programm „Best of live“ in die Stadthalle Marktredwitz: Günther Sigl, Frontmann, Sänger und Songwriter der Spider Murphy Gang.

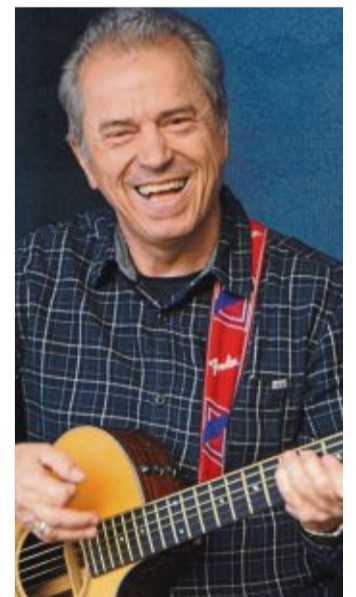
Günther Sigl ist Träger des Bayerischen Verdienstordens, ausgezeichnet unter anderem mit dem „Bayerischen Kunstpreis“, dem „Kulturpreis Bayern“, der Medaille „München leuchtet“ in Gold, dem „Schwabinger Kunstpreis“, dem „Poetentaler der Münchener Turmschreiber“ und dem „Bambi“.

Er lädt zum musikalischen Streifzug durch sein Leben als „Bayerischer King of Rock 'n' Roll“. Der Kinofilm „Glory days of Rock 'n' Roll“ feiert sein Lebenswerk, über seine Band wurden Musicals geschrieben.

In der Show präsentiert der Sänger mit seiner Studio-Besetzung – Willie Duncan (Gitarren), Wolfgang Götz (Keyboard und Bass), Dieter Radig (Percussion) und Robert Gorzawsky (Schlagzeug) – Anekdoten und die größten Hits der Spider Murphy Gang genauso wie geliebte Evergreens. „Best of live“ sei eine

bunte Mischung aus Boogie Woogie, Swing, Rock 'n' Roll und alten Schlagern. Da trinkt der Erfinder des Mundart-Rock an der Bar ein „Piccolöchen“ und besingt die „Schickeria“ und den „Skandal im Sperrbezirk“.

Einlass zum Konzert ist ab 19 Uhr. Karten für das Konzert gibt es unter anderem in den Tourist-Informationen der Region.



Günther Sigl lädt zum musikalischen Streifzug durch sein Leben als „Bayerischer King of Rock 'n' Roll“.

Bild: Dieter Bichl

Feiern Sie mit Herz
Ihr besonderer Tag kann Leben retten.



johanniter.de/
anlassspenden



JOHANNITER

Rollo Raab
FENSTER · ROLLLÄDEN · HAUSTÜREN
GARAGENTÜRE · MARKISEN · SONNENSCHUTZ

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



www.rollo-raab.de

Bestatter-Meisterbetrieb
BESTATTUNG BAUER
92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 • Tel (0961) 3 40 50

DIE FIAT PROFESSIONAL MODELLE ZUM ARBEITEN GEMACHT



ELEKTRO
PREIS EINES DIESEL

ENTDECKEN SIE Z.B. DEN **FIAT DOBLÒ**
AB 21.200 € netto 25.228 € brutto

z.B. E-Doblò L1 50 kWh 136 PS Elektro, 100 kW (136 PS), Weiß, 6 Verzurrösen im Laderaum unten, Einparkhilfe hinten akustisch, Klimaanlage manuell, Smartphone Station (ohne AM, FM, DAB Empfänger), Nutzung des Datenvolumens des Kunden Smartphones notwendig, mit digitalem 10"-Basis-Kombiinstrument (monochrom), inkl. Lenkradbedienelementen und 2 USB-Schnittstellen, mit etw. 1,1 kW Onboard-Charger 3-phasig + Ladekabel Mode 2 bis 22 kW, 6 Meter, Tempomat, Müdigkeitswarner mit Kameraerkennung, Verkehrschilderkennung, usw. Beispielfoto zeigt Fahrzeuge der jeweiligen Baureihe, die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebots.



Über 40 Jahre rosner
Fenster | Rollläden
Türen | Sonnenschutz



Großer Mustertüren-Abverkauf!

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

Mitterweg 2 | Tirschenreuth
Telefon 09631/2517

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr
Mittwoch: 9 bis 12 Uhr

www.rosner-fenster-tueren.de

J & M GLÜCK
Terrassendach
aus Aluminium
Mit seitlicher Verglasung und Sonnenschutz



Alle Reparaturen
Rollos - Fenster - Türen - Markisen
0961 - 39 89 483
mailto:mail@glueckfenster.com - Föhlenweg 1, 92637 Weiden

TRAPEZBLECHE
direkt ab Werk - sofort verfügbar
oder über uns verbundene Händler

schnell - günstig - fair

- 11 verschiedene Trapezprofile
- Lieferservice & Maßanfertigung
- Sandwichpaneele, Kantteile, Zahnbleche & Befestigungszubehör zu fairen Preisen
- großes Abhollager

Feilmeier AG Trapezblechwerke
Bayern - Thüringen
Tel: 09932/4008-0 Fax: -50
info@feilmeier.com www.feilmeier.com

ADAM ZAUNBAU

Zaun- & Toranlagen seit über 40 Jahren!

Weiden i.d. Opf. 0961/ 401 80 822
www.zaunbau-adam.de

Schmitz Bestellungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

Oberflächenservice
Steinreinigung Oberpfalz

Wir reinigen, versiegeln & beschichten:

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

Kontakt
Nabburgerstraße 38 | 92245 Engelsdorf
Mobil 0172 5606876
www.steinreinigung-oberpfalz.de
Inh. Rene Schneeberger

seit **25 Jahren**

MGS MOTOR GRUPE STICHT

MGS Motor Gruppe Sticht GmbH & Co. KG
www.motor-gruppe-sticht.de

95445 Bayreuth, Peter-Henlein-Str. 3, (0921) 5 07 20 53 52
95632 Wunsiedel, Dr.-Hans-Bunte-Str. 1, (09232) 99 44 94
95032 Hof, Carl-Benz-Str. 4, (09281) 97 76 60
92637 Weiden, Nikolaus-Otto-Str. 2, (0961) 4 81 70 71



QR Code scannen und weitere Angebote entdecken.

BESTATTUNGSINSTITUT SCHNEIDER
92637 WEIDEN, SINTZELSTRASSE 12
Telefon 0961/670280 • Fax 61959
Mobil 0171/2128552

Tierische Begegnungen: Unterwegs auf der Ochsentour in Auerbach

Es ist keine Wanderung wie jede andere, die man rund um das ehemalige Bruchgelände der Grube Leonie machen kann. Denn hier grasen Heckrinder, eine Art Rückzüchtung von Auerochsen. Eine tierische Begegnung, die in Erinnerung bleibt.

Von Evi Wagner

Auerbach. Hinter den Bäumen taucht ein Rinderkopf mit mächtigen Hörnern auf. Fast könnte man meinen, man sei vor einigen Jahrhunderten unterwegs. In einer Zeit, in der noch Auerochsen in den offenen Landschaften und lichten Wäldern der Region grasten. Aber die eindrucksvollen Wiederkäuer, die man hier immer wieder beobachten kann, sind keine wilden Auerochsen. Das wäre auch gar nicht möglich, denn dieses Wildrind ist schon seit dem 17. Jahrhundert endgültig ausgestorben. Aber es hat immer noch Spuren in verschiedenen Stadtwappen und Ortsnamen hinterlassen – wie eben auch in Auerbach.

Größenunterschiede

Die hier im Naturschutzgebiet Leonie grasenden Auerochsen, die der Ochsentour ihren Namen gegeben haben, sind aber eigentlich zurück gezüchtete Heckrinder. Das bedeutet: Diese Tiere entstanden durch einen Versuch der Gebrüder Heck, aus älteren Rinderrassen Auerochsen zurück zu züchten, also ihre wichtigsten Merkmale wiederzubeleben.

Das ist ihnen zum Teil gelungen, zum Teil jedoch weniger. Bei der Fellfärbung etwa kommen die Heckrinder dem Auerochsen schon ziemlich nahe, bei der Größe funktioniert das jedoch nicht so gut. Da ist heute ein Stier mit 1,50 Meter Widersthöhe schon ein Riese, während es sein Urahn früher auf bis zu 1,85 Meter brachte.

Dennoch sprechen die Auerbacher liebevoll von ihren „Auerochsen“ – und da ist es dann auch gar nicht so wichtig, dass es sich eigentlich um Heckrinder handelt. Diese sind seit dem Jahr 2001 im Naturschutzgebiet Leonie direkt am nördlichen Stadtrand beheimatet und sozusagen als Landschaftsgärtner tätig. Die rund 50-köpfige Herde genießt hier ein Mosaik aus verschiedenen Lebensräumen – wie Feucht- und Magerwiesen, Laubmischwälder, Hecken und Gewässer. Durch die emsige Beweidung sind außerdem wertvolle Lebensräume für Pflanzen und Tiere entstanden.

Wilde Orchideen

Hier kommen viele seltene Arten vor: Neuntöter, Wendehals und viele Specht-Arten besiedeln Wald und Hecken, in den Gewässern tummeln sich Molche, Kröten und Gelbbauchunken. Dutzende von verschiedenen Schmetterlingen fliegen hier herum, auch seltene Libellen-Arten umkreisen die Tümpel. Wilde Orchideen wachsen auf den Wiesen.

Und wer besonders viel Glück hat, kann am Bibersee eine Biberfamilie beobachten oder einen Schwarzstorch oder Roten Milan fliegen sehen. Die Ochsentour ist mit ihren nur rund drei Kilometern zwar keine lange Wanderung. Aber dafür eine, auf der es sehr vieles zu entdecken und zu bestaunen gibt.

Der Rundweg startet am Schützenheim in Degelsdorf. Das rote Schild mit dem Ochsenkopf, das einem auf der ganzen Tour begleitet, führt auf die Höhen oberhalb von Degelsdorf. Vom Eichelberg aus hat man einen herrlichen Blick auf das Gelände, das den Heckrindern als Heimat dient, sowie auf die Stadt Auerbach.

Eisenerzabbau

Und auch für die kleinen Wanderer wird es nicht langweilig. Denn es gibt insgesamt neun Stationen, wo sie Spannendes über die Bewohner der Grubenfelder Leonie erfahren können. Und natür-



Auf dieser Wanderung kann man viele tierische Begegnungen machen.

Bild: Regina Wolfhorr



Das ehemalige Bruchgelände der Grube Leonie ist mittlerweile zu einem wertvollen Naturschutzgebiet geworden.

Bild: Regina Wolfhorr



Die Wiederkäuer sind keine Auerochsen, sondern Heckrinder.

Bild: Regina Wolfhorr

lich auch darüber, wie dieses Naturschutzgebiet entstanden ist. Auerbach ist eine alte

Bergbaustadt, über viele Jahrhunderte wurde hier Eisenerz abgebaut und damit ge-

SERVICE

Tourdaten

Die Ochsentour ist eine leichte Wanderung, die auch für Familien mit Kindern gut geeignet ist.

- › Länge: 2,6 Kilometer
- › Schwierigkeit: leicht
- › Dauer: 45 Minuten (ohne Pausen)
- › Nicht für Kinderwagen geeignet
- › Vorsicht, Elektrozaun!



Die Ochsentour ist nicht einmal drei Kilometer lang und auch für kleine Kinder leicht zu bewältigen.

Bild: Regina Wolfhorr

handelt, was zu großem Wohlstand in der Gegend führte. Der älteste Beleg über die Eisenverarbeitung, der bisher bekannt ist, stammt aus dem Jahr 1275. In der jüngsten Vergangenheit – von 1977 bis 1985 – förderte hier das Stahlwerk Maxhütte das gehaltvolle Eisenerz aus bis zu 200 Metern Tiefe zutage. Durch den Einsturz der unterirdischen Hohlräume entstanden auf dem Gelände zahlreiche Senkungen, sogenannte Dolinen. So wurde das Gebiet für die Erschließung mit Wohnraum und Straßen unbrauchbar. Ein Glück für die Natur – und die Heckrinder.

Im Jahr 1995 übernahm der LBV das Gebiet und siedelte

2001 eine Herde der so ursprünglich aussehenden Rinder an. Diese sind sozusagen eine Landschaftspflege-Truppe, sie halten den Bewuchs klein. Ansonsten wäre das Gelände längst mit undurchdringlichem Wald bedeckt.

Entlang am Elektrozaun

Und die vielen tierischen Begegnungen, die man heute hier machen kann, wären gar nicht möglich. Und so geht es weiter – immer am Elektrozaun entlang.

Kurz vor der Kreisstraße führt einen die Markierung durch den Wald und erreicht bald darauf den Erzweg, der einen durch das Gehege leitet und bald zum Ausgangspunkt zurückführt.



Panorama Blick auf die Bucht von Cala S'Alfons

Mallorca Rundreise Insel der Vielfalt

Erleben Sie Mallorca vom 13. bis 20. Oktober 2026. Diese Reise vereint historische Städte, atemberaubende Landschaften und mediterranen Charme. Genießen Sie sieben Übernachtungen inklusive Halbpension im 4-Sterne-Hotel El Cid sowie ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm. Buchen Sie jetzt Ihren Traumurlaub!

Ihre Inklusivleistungen

- Flug ab/bis München nach Palma de Mallorca
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel El Cid
- Begrüßungstrunk im Hotel bei Anreise
- Halbtagesausflug Palma | Ganztagesausflug Südwestküste & Valldemossa | Ganztagesausflug „Reise in das ursprüngliche Mallorca“
- M-TOURS Reisebegleitung



Gasse im Ort Pollença auf Mallorca



Kathedrale von Palma de Mallorca

Ihr Reisetermin

13.10. – 20.10.2026

Reisepreis p. P. im DZ

ab 1.379 €

Buchbar bis 07.09.2026



Rail&Fly
89 €

p. P. im DZ ab 1.899 €

Ischia – Italienische Insel-Idylle

20.09. – 27.09.2026

Ihre Reisehighlights

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne Hotel Terme Villa Svizzera
- Halbtagesausflug Inselrundfahrt Ischia mit St. Angelo und Weinkeller-Besuch (inkl. Weinprobe)
- Ganztagesausflug Capri u.v.m.

Buchbar bis 10.07.2026



p. P. im DZ ab 509 €

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 | 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.: ©Krystian Matkiewicz/Shutterstock.com, ©Serenity-H/Shutterstock.com, ©proslgn/Shutterstock.com, ©Vlas Telino studio/Shutterstock.com, ©Alberto Masnovo/Shutterstock.com

M-TOURS
ERLEBNISREISEN



Kalbsrollbraten mit Bärlauch-Senf-Füllung

OWZ-Küchenchef Michael Schiffer füllt den Kalbsrollbraten mit einer Mischung aus Toastbrot, Bärlauch, Senf und Kräutern. Dazu schmeckt ein Bohnengemüse.

Zubereitung: Für die Füllung den Bärlauch verlesen, waschen, gut abtropfen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, Stiele beiseite legen. Blättchen fein hacken. Das Brot würfeln.

Bärlauch, gehackte Kräuter, Brot, Haselnüsse und Senf gut vermengen. Mit Salz



Der Kalbsrollbraten ist gefüllt mit einer Mischung aus Toastbrot, Haselnüssen, Bärlauch, Kräutern und Senf.

Bild: Michael Schiffer

ZUTATEN

Kalbsrollbraten mit Bärlauch-Senf-Füllung

Rezept für sechs Personen.

- › 1 Bund Bärlauch
- › 1 Bund glatte Petersilie
- › 1 Bund Kerbel
- › 300 Gramm Toastbrot
- › 60 Gramm gemahlene Haselnüsse
- › 200 Gramm Senf
- › Salz und Pfeffer
- › 1,5 bis 1,8 Kilogramm Kalbsrollbraten (beim Metzger vorbestellen)
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3 Esslöffel Öl
- › 300 Gramm dicke Bohnen (TK)
- › 600 Gramm grüne Bohnen
- › 75 Gramm geräucherter, durchwachsender Speck
- › Bohnenkraut
- › Soßenbinder



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

und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

Den Kalbsrollbraten entrollen, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Füllung bestreichen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und den Rollbra-

ten darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mit anbraten. Die Kräuterstiele zugeben. Einen halben Liter Wasser angießen. Im heißen Ofen circa zwei Stunden braten.

Inzwischen für das Bohnengemüse die gefrorenen dicken Bohnen in kochendem Wasser circa acht Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen las-

sen. Die Bohnenkerne aus der Haut drücken.

Die grünen Bohnen verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten garen. Inzwischen den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Grüne Bohnen und Bohnenkerne in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit Pfeffer und Bohnenkraut nach Belieben würzen.

Braten aus dem Bräter nehmen und warmhalten. Den Bratensatz durch ein Sieb in einen Messbecher gießen und auf einen halben Liter auffüllen. In einen kleinen Topf geben und aufkochen. Soßenbinder einrühren und eine Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten auf einer vorgewärmten Platte mit dem Bohnengemüse anrichten. (dmsi)

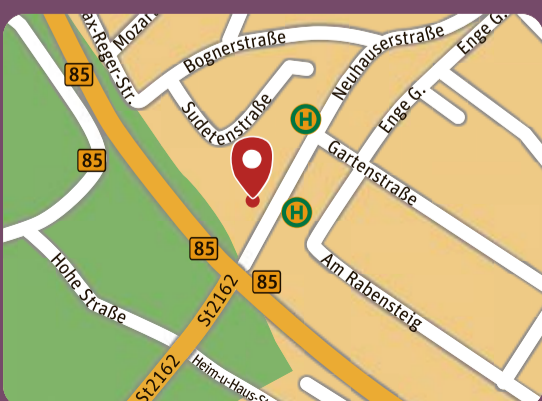
Mehr Rezepte gibt es auf:
www.onetz.de/essen-genossen

20. Woche. Gültig ab 12.05.2026

REWE
Dein Markt

Feier mit uns:
Am 12.5. ab 7 Uhr,
in Auerbach
i. d. Oberpfalz,
Neuhauser Str. 28.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Große
NEU-
Eröffnung

Am
12.05.

Für dich geöffnet: Montag bis Samstag
von 7 bis 20 Uhr.



Zum Schaukeln ist man nie zu alt.

Symbolbild: Busse Yankushev – stock-adobe.com

Schaukeln macht glücklich

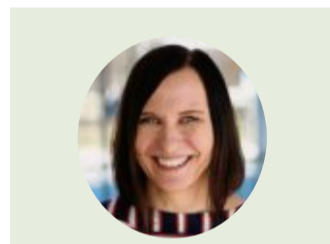
Es fühlt sich fast an wie fliegen. Wenn wir schaukeln, wird das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet. Wir fühlen uns entspannt, Stress wird abgebaut. Fakt ist: Schaukeln macht tatsächlich happy. Und wir alle sollten es viel öfter tun.

Ein leichtes Kribbeln in der Magengegend, in der Luft schwingende Beine, dann das herrliche Gefühl zu fliegen... Schaukeln macht nicht nur Kinder glücklich, sondern ist in jedem Alter ein ganz besonderes Vergnügen. Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal Beine und Seele baumeln lassen und sich einen kurzen Moment der Schwerelosigkeit gegönnt? Sie können sich nicht erinnern? Dann wird es aber höchste Zeit, mal wieder nach Herzenslust zu schaukeln. „Schaukeln ist uns angebo-

ren“, sagt Philosoph und Schaukel-Experte Wilhelm Schmid so schön. „Es ist mir ein Rätsel, warum wir irgendwann aufhören.“

Die gute Nachricht ist: Wir können jederzeit wieder mit dem Schaukeln anfangen. Gründe dafür gibt es tatsächlich mehr als genug. Denn die Schaukelbewegungen führen nicht nur dazu, dass unser Körper eine große Dosis Glückshormone produziert. Weiterhin werden durch sie Sauerstoffversorgung und Blutzirkulation verbessert. Das führt dazu, dass Konzentration und Leistungsfähigkeit ansteigen. Und ganz nebenbei fällt beim Schaukeln der ganze Stress von uns ab, wir kommen zur Ruhe. „Ich bin doch kein Kind mehr“, sagen Sie nun vielleicht und schütteln den Kopf. Dann sollten Sie lernen, sich einfach mal wieder wie eins zu benehmen. Sie werden schnell merken, wie gut das tut. Versprochen. Sie müssen dafür nicht ein-

mal auf den Spielplatz gehen, für den Einstieg tut es auch ein Schaukelstuhl, ein Hängesessel oder eine Hollywoodschaukel. Wie singt Liedermacher Philipp Poisel in seinem Song „Im Garten von



Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

Gettis: „Ich setz mich auf die Schaukel und schwing rein ins Paradies ...“ Machen wir es ihm doch einfach öfter mal nach. Ob wir zum Schaukeln ein einfaches Holzbrett, das am Baum befestigt ist, eine Hängematte oder eine Designerschaukel, die am Dachbalken hängt, benutzen, das ist vollkommen egal. Wichtig ist, dass wir mal wieder so richtig schwingen, baumeln, wippen, abhängen. Vor und zurück, auf und ab. Immer in Bewegung bleiben – und so richtig Spaß dabei haben. Längst belegen auch wissenschaftliche Studien, dass das Schaukeln sogar Depression und Angst reduzieren kann. Regelmäßiges Schaukeln macht uns tatsächlich fröhlicher und ausgeglichener – also, los geht's. Und wenn Sie noch keine Schaukel in Ihrem Garten haben, hängen Sie endlich eine auf. (ewa)

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

KURZ GEMELDET

Oberpfälzer Volksmusik

Nabburg. Beim großen Aktionstag der Oberpfälzer Volksmusik im Freilandmuseum Oberpfalz am Sonntag, 17. Mai, steht althergebrachte Haus- und Volksmusik im Fokus. Sie spielt in der Geschichte der Oberpfalz eine große Rolle, denn das gemeinsame Musizieren trug wesentlich zur Geselligkeit der Landbevölkerung bei. Um die Musikkultur weiter zu fördern, veranstaltet der Verein Oberpfälzer Volksmusikfreunde in Zusammenarbeit mit dem Freilandmuseum Oberpfalz und der Bezirksheimatpflege den „Tag der Oberpfälzer Volksmusik“.

Auf fünf Bühnen spielen in historischem Ambiente regional und überregional bekannte Musikgruppen wie „Blechakkord“ oder die „Neukirchener Blasmusik“. Mitsingen und auch Mittanzen ist dabei ausdrücklich erwünscht. Für Kinder und Erwachsene gibt es auch je eine

eigene Mitsing-Aktion um 14 und um 15 Uhr. Zwölf Musikgruppen und Künstler-Ensembles bringen das Museum zum Singen und Klingen. Im Eingangsbereich präsentieren sich die Oberpfälzer Volksmusikfreunde mit einem Info- und Verkaufsstand. Die Veranstaltung ist im Museumseintritt enthalten. Der Aktionstag beginnt um 11 Uhr, gespielt wird bis 17 Uhr.

Über Rückenschmerzen

Weiden. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Eine Kooperation der Kliniken Nordoberpfalz und der Volkshochschule Weiden-Neustadt befasst sich am Montag, 11. Mai, mit diesem Thema. Professor Dr. Thomas Reithmeier, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie in Weiden, gibt in diesem Vortrag einen Überblick über Ursachen, Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten. Der kostenlose, einstündige Vortrag

in der Volkshochschule in Weiden beginnt um 18 Uhr. Anmeldung ist erwünscht auf www.vhs-weiden-neustadt.de, unter Telefon 0961/48178-0 oder per E-Mail an info@vhs-weiden-neustadt.de.

Suchterkrankungen

Weiden. Die beiden Caritas-Beratungsstellen „Fachambulanz für Suchtprobleme“ und die Beratungsstelle für seelische Gesundheit bieten am Donnerstag, 21. Mai, um 17.30 Uhr eine Informationsveranstaltung für Angehörige mit psychischer und/oder Suchterkrankung an.

Themen sind unter anderem Entstehung, Umgang und Bedeutung von Suchterkrankungen oder psychischen Erkrankungen. Die Veranstaltung findet im Saal (Erdgeschoss) des Caritas-Sozialzentrums in der Bismarckstraße 21 in Weiden statt. Um Anmeldung bis spätestens Montag, 18. Mai, bei der Beratungsstelle für seeli-

che Gesundheit, Telefon 0961/39890-200, oder der Fachambulanz für Suchtprobleme, Telefon 0961/39890-150, wird gebeten. Die Veranstaltung ist auf 15 Teilnehmer begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wildkräuter

Nagel. Die Wildkräuterwanderungen starten am Sonntag, 10. Mai, in Nagel. Die Teilnehmer lernen die Welt der Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Sie erfahren Wissenswertes über die Anwendung der Wildkräuter in der Volksheilkunde und deren Verwendung in der Küche. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Parkplatz beim Nager See in der gleichnamigen Straße „Zum See“. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung bei Monika Wastl, zertifizierte Kräuterrührerin, unter Telefon 0151/53560569 oder per E-Mail an mwastl@gmx.de.

OWZ-STERNSTUNDEN

9. bis 15. Mai 2026

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

Sie machen instinktiv das Beste aus einer Situation. Ihre verbindliche Art lässt ein drohendes Unheil ohne Schaden vorüberziehen.

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

Schnappen Sie sich Ihre Familie oder gute Freunde, um die Freizeit richtig zu genießen. Sie haben großartige Ideen und dadurch jede Menge Spaß.

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

Vielleicht wäre es gut, wenn Sie wieder Eigeninitiative entwickelten. Man erwartet nicht nur Einwände, sondern auch Ideen von Ihnen.

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

Unterschwellige Probleme in der Beziehung könnten sich jetzt bemerkbar machen. Lösen Sie diese mit viel Kompromissbereitschaft und Verständnis.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

So wie das Wort „Alltagstrott“ klingt, so fühlt er sich auch an. Kein Wunder, dass Sie Lust haben, einiges in Ihrem Leben zu ändern.

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

Ihre Kräfte sollten Sie unbedingt für wichtige Ziele einsetzen! Vertrauliche Angelegenheiten müssen auch entsprechend diskret behandelt werden.

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

Gefühle sollten gebremst werden, wenn es sich um Entscheidungen dreht. Wichtige Informationen erhalten Sie durch Zufall.

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

Viele zauberhafte Stunden machen diese Zeit unvergesslich. Um sie in vollen Zügen genießen zu können, sollen Sie alles langsam angehen lassen.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Ganz Mutige wagen den Absprung in eine vorteilhafte Lebenssituation durch Ortswechsel. Eine Zeit der Veränderung hat begonnen.

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

Verschließen Sie sich gutgemeinten Ratschlägen nicht. Auch sollten Sie Ihre Gewohnheiten einmal auf Ihre Notwendigkeit hin überprüfen.

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

„Funkstille“ ist zwar nicht das Thema, doch dürfen Sie sich gesprächiger zeigen. Niemand weiß momentan, was Sie gerade beschäftigt.

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

Mit Spannungen muss gerechnet werden. Zum Kräftemessen eine denkbar ungünstige Zeit. Kompromissbereitschaft erleichtert jetzt das Leben.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:	OWZ-Verteilung:
Telefon: 0961/85-480	Telefon: 0961/85-501
Fax: 0961/85-555-323	Anzeigen-Service:
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de	Telefon: 0961/85-502
	09621/306-130

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Müsli-Fertigmischungen sind Kalorienbomben

Viele löffeln ihre Frühstücks-Cerealien jeden Morgen in dem guten Glauben, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dabei entpuppen sich viele Müsli-Fertigmischungen bei genauerem Hinsehen als ziemlich wertlose Kalorienbomben.

Regensburg. „Wem an seiner Gesundheit liegt, der esse morgens einen Brei aus Getreideschrot“, soll angeblich der Mediziner Diokles von Karystos vor mehr als 2000 Jahren den Menschen im antiken Griechenland empfohlen haben. Dahinter steckt das Wissen, dass Getreide eines der wertvollsten Nahrungsmittel ist. Und so trat der Getreidebrei aus dem vollen Korn seinen Siegeszug durch Europa an. Das änderte sich im 18. Jahrhundert, als es immer mehr in Mode kam, das Getreide in großen Mühlen zu mahlen. Die Epoche des Weißmehls brach an. Dass gerade die Randschich-



Der beste Rat beim Müsli-Kauf ist die Länge der Zutatenliste: Je weniger Ingredienzien ein Müsli hat, desto besser, wissen die Experten von der Verbraucherzentrale.

Bild: medicin.report/mymuesli/Viktor Strasse

ten des Korn, die fortan entfernt wurden, wertvoll sind, war damals kaum bekannt. In ihnen stecken die Ballaststoffe, die Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.

Wiederentdeckt wurde der Wert des vollen Kornes durch den Schweizer Arzt Oskar Bircher-Benner Anfang des

20. Jahrhunderts. Auf einer Wanderung hatte er beobachtet, woraus die Bauern in den Bergen ihre Kraft schöpfen: aus einem Brei aus gequollenem Getreide, geriebenen Äpfeln, Zitronensaft, Nüssen und Kondensmilch. Sie nannten diese Mischung „Müsli“ – als Koseform des Wortes „Mus“. Oskar Bircher-

Benner verschaffte dem Rezept große Aufmerksamkeit – bis heute trägt es als „Bircher-Müsli“ seinen Namen.

Was heute in den Regalen der Supermärkte steht, hat mit dem ursprünglichen Vollkorn-Getreide-Brei nur noch wenig gemeinsam. Die Verbraucherzentrale Bremen hat rund 60 Fertig-Müslis

und Cerealien getestet – mit einem erschütternden Ergebnis. Viele der Mischungen bestehen zu einem Viertel aus Zucker. Pro 100 Gramm entspricht das 15 Stück Würfelzucker. Besonders vorsichtig sollten Verbraucher bei allem sein, was knuspert: dahinter steckt ein Mix aus Getreide, Zucker und oft minderwertigen Fetten.

Der beste Rat beim Müsli-Kauf ist die Länge der Zutatenliste: Je weniger Ingredienzien ein Müsli hat, desto besser, wissen die Experten von der Verbraucherzentrale. Wichtig ist vor allem ein hoher Vollkornanteil. Auf der Zutatenliste ist das gut zu erkennen unter der Bezeichnung „Vollkornflocken“ – beispielsweise aus Hafer und Weizen. Hinter der Bezeichnung „Flakes“ oder „Pops“ verbergen sich in aller Regel hoch verarbeitete Getreide- und Reisprodukte mit zweifelhaftem Wert für die Gesundheit.

Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, kann sich sein Müsli ganz leicht in wenigen Minuten selbst mi-

schicken. Eine Vollkorn-Flockenmischung ist die gesunde Basis. Hinzu kommen einige Nüsse, Joghurt und frische Früchte. Durch das Obst erhält das Müsli die nötige Süße – Extra-Zucker ist dann meist gar nicht mehr nötig.

Bircher ist heute in aller Munde: Hunderte verschiedene Rezeptvarianten stehen für die Vielfalt, die die „Mutter aller Müslis“ möglich macht. Das folgende Rezept ist eine Adaption, die dem sehr nahe kommt, was Oskar Bircher-Benner vor über 100 Jahren den Schweizern empfahl: 4 Esslöffel Haferflocken mit 150 Milliliter Milch verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Einen kleinen Apfel abspülen, trocken reiben und auf einer Rohkostreibe grob reiben. Den Apfel, einen Esslöffel gehackte Haselnüsse und – je nach Geschmack – einen Teelöffel Honig unter die Haferflocken rühren. Ist das Bircher Müsli zu fest, kann noch etwas warme Milch untergerührt werden.

Quelle: obx – medizin direkt

MUSEEN, AUSSTELLUNGEN UND GALERIEN IN DER REGION

Ein Erlebnis für alle Sinne

Museen, Galerien und Ausstellungen sind mehr als nur Orte, an denen Objekte ausgestellt werden – sie sind Fenster in andere Welten, Zeiten und Perspektiven. Wer sich hier auf die Exponate einlässt, gewinnt nicht nur Wissen, sondern auch Inspiration und eine neue Sicht auf die Dinge. Die Auseinandersetzung mit Kunst, Geschichte oder Wissenschaft schärft den Blick für Details, fördert das kritische Denken und regt die Kreativität an. Ob historische Artefakte, moderne Kunstwerke oder wissenschaftliche Exponate: Jedes Objekt erzählt eine Geschichte, die es zu entdecken gilt. Auf dieser Seite finden Sie eine kleine Auswahl.

Besonders in einer schnelllebigen Zeit, in der Informationen oft nur flüchtig wahrgenommen werden, bieten diese Orte die Möglichkeit, innezuhalten und sich bewusst mit Inhalten auseinanderzusetzen. Sie laden dazu ein, Fragen zu stellen, Zusammenhänge zu erkennen und sich von der Vielfalt der kulturellen und intellektuellen Angebote anregen zu lassen. Ein Besuch in einer Ausstellung kann den Horizont erweitern, Vorurteile abbauen und das Verständnis für andere Kulturen, Epochen oder Ideen vertiefen.

Soziale Treffpunkte

Gleichzeitig sind Museen und Galerien auch soziale Treffpunkte. Sie schaffen Räume für Dialog und Austausch, in denen Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammenkommen, um gemeinsam zu entdecken, zu diskutieren und zu lernen. Diese Begegnungen fördern nicht nur den individuellen Wissensdurst, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl. Wer sich auf die Exponate einlässt, investiert somit nicht nur in seine eigene Bildung, sondern auch in das kollektive Gedächtnis und die kulturelle Identität einer Gesellschaft.

Viele Ausstellungen bieten auch praktische Anknüpfungspunkte für den Alltag. Handwerkliche Ausstellungen, zeigen traditionelle Techniken, die heute wieder an Bedeutung gewinnen, während wissenschaftliche Museen aktuelle Forschungsthemen verständlich aufbereiten. Kunstausstellungen können neue ästhetische Impulse setzen und dazu anregen, die eigene Umgebung mit anderen Augen zu sehen. So wird jeder Besuch zu einer Bereicherung – ob als Anregung für den Beruf, die Freizeit oder einfach als Inspiration für das eigene Denken und Handeln.

Sich selbst entdecken

Am Ende geht es nicht nur darum, etwas zu sehen, sondern darum, sich auf eine Reise zu begeben. Eine Reise durch die Zeit, durch Ideen und durch die Vielfalt menschlicher Schöpfungskraft. Und wer weiß – vielleicht entdeckt man dabei nicht nur die Welt, sondern auch sich selbst ein Stückchen besser.



Stadt Weiden in der Oberpfalz

Schulgasse 3 a • 92637 Weiden
Kontakt: 0961 81-4102
archiv@weiden.de • www.weiden.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9-12 Uhr und 14-16.30 Uhr
Eintritt frei

INTERNATIONALES KERAMIK-MUSEUM WEIDEN

Zweigmuseum der Neuen Sammlung – The Design Museum
www.ikmweiden.de

Sechs bayerische Staatsmuseen unter einem Dach:
Das Internationale Keramik-Museum Weiden zeigt 7000
Jahre Keramikgeschichte – von der Steinzeit bis zur Gegenwart

ERBENDORF

**Geschichte erleben.
Schicksale verstehen.**

Öffnungszeiten:
SA und SO 14.00 - 18.00 Uhr
Eintritt frei
Gruppenführungen auf Anfrage

Brüggasse 18 • 92681 Erbdorf
E-Mail: museum@erbendorf.de

www.flucht-vertreibung-ankommen.de

oberpfalz
medien

LEO

DIE NEUE LEO IST DA.

Kostenlos an zahlreichen Auslagestellen und online auf www.amberg24.de/leo und www.weiden24.de/leo.

Du kannst nicht genug von unserem People-Magazin bekommen? Kein Problem. LEO findest du auch hier:

leostadtmagazin leo.oberpfalz

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



Vermächtnis mit Herz

Ihr Erbe.
Ihre Geschichte.
Ihr Wunsch.

Gemeinsam
Werte sichern,
Zukunft gestalten.



Jetzt starten!



Malteser
...weil Nähe zählt.



Was bleibt, wenn wir gehen?

Ein Testament schafft Klarheit und bewirkt Gütes.

Testamentsratgeber kostenlos:

Telefonisch: 0221 9822-2322

Schriftlich: Malteser Hilfsdienst e.V.

Stichwort: Testament

Erna-Scheffler-Straße 2

51103 Köln

Online: malteser.link/ratgeber

Zentralkonto für Nachlässe:
Malteser Hilfsdienst e.V.
IBAN: DE93 3706 0193 0002 0200 25
BIC: GENODE33PAK
Stichwort: Testamentsspende



netz.de
Newsletter

Die wichtigsten
Nachrichten
per E-Mail.



Jetzt anmelden auf:

netz.de/newsletter

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen



Ford 3000 Traktor Voll Restauration

52 PS Oldtimer

Hallo Oldtimer Freunde, verkaufe hier

nach fast drei Jahren Voll Restauration,

meinen Ford 3000 Traktor. Viele Neuteile

verbaut Z.B. Kupplung, Motor über-

holt, 52 PS verbaut vom 4000er.

Gerne nähere Details auf Anfrage unter

☎ 0160 99246952 auch WA.

Bei Interesse gerne melden.

Ford Traktoren ist unsere Leidenschaft.

Verk. Rema Siloverteiler Front-Heck.

☎ 09435/9795

Immobilien

Acker zu verkaufen

Land und Forstwirtschaft in Vohen-

strauß OT Altenstadt zu verkaufen.

21.010,0 m², scope53@t-online.de

Objekt ID: GVJS4Q | immo.onetz.de

Wiese, ca. 2 Tagwerk, im Raum Wern-

berg, gegen Höchstgebot zu verk.

Zuschr. Nr. AZ49613Z an Amberger

Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder

onzet.de/chiffre

Tiermarkt

Koi, Störe, Graskarpfen, Silberkarpfen,

K1, Goldschleien, Goldfische, Shu-

bunkin, Gründlinge, Moderlieschen, Bit-

terlinge, Rotfedern, Albinowaller,

Nasen, zu verk. ☎ 09627/431

Forellensetzlinge u. Brut - Richter

Wernersreuth ☎ 0171/5225953

Kleine Schaffherde, ca. 20 Stück,
aus Platz- und Altersgründen zur
Beweidung günstig abzugeben,
keine Schlachttiere. ☎ 0178/1201203

Graskarpfen, verschiedene Größen,
10 bis 65 cm, zu verkaufen.
☎ 0172/8629151 (AM)

Landw. An- und Verkauf

Weierhammer: Heu, kleine Ballen,
ungedüngt, ca. 22 kg, 5,50 €. ☎ 0152/08799026

Körnermais und Strohballen, zu ver-
kaufen. ☎ 0175/1839134

oberpfalz
medien

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

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

Gesundheit

ANZEIGE

Arthroseschmerz?

Doppelt so schnell wieder in Bewegung

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke).

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Kno-

chen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkein-

tritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Genervt von Verstopfung?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

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 erhalten¹. 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 sich² – 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.³ 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 langfristigen Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



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

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

ANKAUF/VERKAUF

Antiquitäten/Kunsthandel

Bauernschrank von 1846, abgeschrägte Ecken, sehr gut erhalten, originales Schloss, Beschläge, Bauernmalerei, günstig gegen Gebot zu verk in AM. ☎ 0151/22554054

Bekleidung



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

Brennstoffe

Brennholz zu verkaufen Trocken, 1m lang, gespalten 60€ je Ster. 33cm lang 75€ je Ster. Tel: 09637 215 von 12.30Uhr bis 13.30 Uhr oder ab 18 Uhr

Trockenes Brennholz, Fichte, ofenfertig, Raumfestmeter 50,- € zu verkaufen. ☎ 0170/9270935

Einrichtung/Haushalt



Hochwertiger Wohnzimmerschrank
L: 3,18m H: 2,18m T: 40 cm/60 cm/40 cm Marke: Brinkmann Ahorn. VB 500,-€ Tel. 09622/3854

Flohmärkte/Basare

Haus-, Hof-, Trödel-Flohmarkt/Whgs.-Auflösung: Diverse Artikel günstig abzugeben. AM, Wahlstr. 4+6 je im Hof Fr. 8.5. 13-17 Uhr, Sa. 9.5. 10-16 Uhr

Garagenflohmarkt am 09.05.2026 von 10.00 - 16.00 Uhr, Rosenberger Str. 44, 92237 Su.-Ro., 0173 8210964

Heizung/Energie/Öfen

Holzofen Thermia Elipso XL, 3 Winter alt, ideal für Ecklösung, Rauchrohransch. oben, mit Zubehör VB 300,-€, Mi.-Fr. ☎ 09605/9241058.

Kaufgesuche

„KOMMISSAR REX“, bitte die Originalkrimiserie (Kopien) Staffeln 1-18 für VHS-Cassetten oder DVD's. ☎ 09270/349090

Fussball/Olympia-Fan sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Trikots, Besonderheiten u.v.a. ☎ 0421/32257353

UHRENLEBHABER KAUFTE mech. Armband-u. Taschenuhren (auch defekt), Erbstücke od. ganze Sammlungen. ☎ 0177/7491866

Suche Schwingsiebroder und Klappfix, Motorsäge, ☎ 0173/8936152

Sektionstor, ca. 3x3 m, zu kaufen ges. ☎ 0175/2856433

Schmuck/Uhren

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

Sport/Freizeit/Hobby

Repetierer (Privatverkauf), Sauer 202 Euro, 30-06 Spr. Zeiss 3-12x56 T Abs 60 m. ASV auf MAK Flex SSM, inkl. DJ Glas GPO 1-6 x24, Abs G3i auf MAK Flex SSM, mit 3 u. 5 Schuß Mag., kompl. m. Werkzeug, nur an EWB, Preis 3.295,- € VB, Info unter ☎ 0172/9982478

Jagd Waffen zu verkaufen. **Nur an Berechtigte.** ☎ 09635/748

Verkäufe



Schlafzimmer kompl. und Sauerkrautfässer abzugeben. Schlagzimmer, Eiche gekalt, in sehr gutem Zustand. Schrank mit 5 Türen, 275 x 230 x 65 cm, Doppelbett: Gesamtmaß Rahmen: 200 x 220 cm, 2 Nachtkästchen je 50 x 52 x 58 cm Preis: 350 €. **Steingut – Sauerkrautfässer** mit Deckel: 50 l / 40 € und 20 l / 20 €. ☎ 09621-23816

Achtung Hühnerhalter: Verkauf von gesunden Qualitätsgeflügel am 16.05.26 von 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr bei **Agrarhandel König**, Bahnhofstr. 17, 95505 Immenreuth und von 11:30 Uhr bis 12:00 Uhr bei der **Raiffeisen Waren GmbH**, Bahnhofstr. 41, 95643 Tirschenreuth. ☎ 0160/96245777 o. 09295/1248. **Geflügelhof Jahn**, Obertiefendorf 17, 95183 Teopen

Neuware: BEVA Multimater W-002 Digital/25,-€, Luftkompressor Mannesmann/25,-€, B+D Schleifer Compact Mouse 55 W/25,-€, Ösenmagnet 400 kg Haftkraft/25,-€, Tukan Gästebett/Sitzwürfel org. verpackt LF 195x140cm, Sitzhöhe 42cm/40,-€ ☎ 0961/45658

Werkbank, Schwedenöfen, Rasenmäher, Fernseher, Pool-Saugroboter, Rasentrimmer, Rasenmäh-Roboter, Schmutzwasser- und Flachpumpe zu verkaufen. ☎ 0151/40124697

2 Hufnagel Bilder, die Vils in Rieden und Zandt, Preis je 50,- €. ☎ 0170/7006267

Inlineskates, Gr. 39 bis 42, Stree rider, nur 2x gefahren, 25,- €. **Mädchen Inlineskates**, Gr. 35 bis 38, K2 Marlee, 35,- €. **Teenager Mädchenfahrrad**, Pegasus, 24 Zoll, 65,- €. ☎ 0961/43833

Sauna zum Selbstabbau, 2 m breit, 1,70 m tief, 1,95 m hoch, komplett mit Saunaofen (Regelung defekt) für 1 € zu verk. ☎ 09651 23 63

Biete große Auswahl an Flohmarktware + Haushaltsauflösung von alt bis jung, gegen Festpreis an. (Abend) ☎ 09628/8661

Wallbox zu verkaufen, verschiedene Ladeleistungen per APP steuerbar, Preis 250,- € Amberg ☎ 0151/17274762

Granitleistensteine, gebr. 1,00 m lang, 15 x 15 cm, halber Preis. ☎ 0151/23368083

BEKANNTMACHUNGEN

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund ums Haus! Hecken-, Sträucherschnitt, Rasenpflege, Unkrautentfernung, Zaunarbeiten, Steinreinigung uvm. ☎ 0176/24012704

Gelernter Maler erledigt ihre Maler- und Lackierarbeiten, sowie kleinere Verputzarbeiten. ☎ 0170/8191245

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

Handwerker

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

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

Verschiedenes

Vereinsauflösung Der Verein Schützengilde Einigkeit Altenhammer e. V. ist aufgelöst. Gläubiger werden aufgefordert Forderungen bei einem der einzelvertretungsberechtigten Liquidatoren anzumelden. Liquidatoren sind: Thomas Graf, Hans-Birk-Str. 15, 92696 Flossenbürg, Rüdiger Hettler, Jahnstr. 26, 92696 Flossenbürg, Erich Flor, Heinrich-Heine-Str. 6, 92637 Weiden

Freizeitgestaltung. Sie 52 Jahre alt, 150 cm groß und 96 kg sucht Leute zwecks Spielabende zum Beispiel Gesellschaft spielen wie Monopoly. Meine Nummer ist 0160 1270205

Scheune zu verkaufen, mit handgehauenen Balken, 9 x 17 m, Bretter sind bereits entfernt, 700,- €. ☎ 0151/11070735 (Georgenberg)

Jetzt

Gutes tun:



misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

HAUSTIERE

Haustiere



Sehr verträglicher Hütehundmischling Pino; 1,5-jährig; SH 42 cm; 13 Kilogramm; kastriert; stubenrein; fährt gut im Auto mit; bleibt stundenlang allein; sucht ein schönes Zuhause u. freut sich auf Besuch. ☎ 0170/7896929



Reinrassige Biewer Yorkshire Terrier Welpen (Mini), Geb. März 26, entwurmt, geimpft, gechipt, EU-Impfpass. VB 1.500 €. ☎ 01556/3312024

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

SENIOREN

Seniorenbedarf

Verk. Infusionsständer, Rollstuhl f. innen, Reiserollstuhl (MEYRA) m. einem Handgriff zuklappbar, Rollator f. innen, gr. handgefertigt. Massivholz-Stuhl, gepolst., neu. ☎ 0170/2656711, ab 16.30 h

oberpfalz
medien

PLATZ-ANGST?

Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!

Oberpfalz Medien GmbH
Tel. 0961/85-553

XXX Lutz RED SHOPPING WEEK

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de

2

ZUSÄTZLICH

5

bis zu

%

2) + 3) + S)

20%
AUF ALLE
2) + S)

250€
BEI KAUF
AB 1.000 €
3) + S)

500€
BEI KAUF
AB 2.000 €
3) + S)

1000€
BEI KAUF
AB 4.000 €
3) + S)

Gutscheine nur gültig in unseren Filialen, bis mindestens 09.05.2026.

Gutscheine und Taschenaktion gelten zusätzlich zu dem 35%¹⁾ Freundschaftskartenpreis!

ILDE19-6-b Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Käufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 09.05.2026. 2) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinlo. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 09.05.2026. Einkaufstasche XXXL Shopping Bag, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. 3) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen und Matratzen, Haushaltswaren & Accessoires, Heimtextilien, Leuchten, Gardinen, Teppiche, Babyzimmer sowie die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinlo. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35% Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gutscheine gilt nur in unseren Filialen. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis mindestens 09.05.2026. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop!, Teppiche, Leifheit, Musterring, Paldi, Schöner Wohnen, Seehle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.

Mein Möbelhaus. Mein xxxlutz.de **XXX Lutz**

Auto & Motor

Audi

Audi A1, S-Line, weiß, Bj. 2015, 125 PS, 149tkm, Panorama-SD, 3-trg., scheckheftgepl., neuw. 8-fach-Bereifung, VB 11.000,- € • 0151/17682557

Ford



Ford Mustang Mach-E (alltagstaugliches E-Auto) EZ 01/2022, ca. 71.000 km (wird noch gefahren), 269 PS, Akku 75kW/h, RWD, reale Reichweite ca. 380km, Schnell-Lader, schwarz, Sound-system DAB, Keyless, Navi, Anhänger-Vorber., uvm., Ford Garantie Schutzbrief bis 2027 o. 100.000km, VB 22.000,- € • 0172/8156629

Mercedes



Merc. E 250 Coupe, Automatik Getriebe, Panoramadach, Erstz. 05/2010, 92650 km/8 fach Bereift. Lückenloser Service durch MB- Werkstatt, VP 14.200,- €, VB • 0961/40187376

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 EOS 1.4 TSI, 160 PS, Bj. 2010, 92000 KM, 6-Gang, Maroon-metallic, Lederausstattung, 8fach Alu, div. Extras, Top gepflegt, unfallfrei, HU 7/2027 VB 7200,- € • 0175/7659080

Golf VI, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, graumet., 160 TKM, Benziner, Euro 5, TÜV 2 J., Klima, Sitze Stoff/Leder, Parkkontr., eFH, eASP, ZV, Radio, KD u. Steuerkette neu, 8fach ber., 5.650,- €. • 0171/8149623

VW Tiguan, weiß, Zulassung 10/2020, Diesel, 110 kw/150 PS, 7 Gang Automatik, 8-fach Bereifung, nur 17000 km, Allrad, versenk. AHK, viele Extras, VB 28.000,- € • 0961/33868

VW Golf Sportsvan, EZ 3/18, 131 PS, 85.000 km, graumet., VB, • 0170/9611955

Günstige Gebrauchte



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

Gleich schalten unter: www.onetz.de/anzeigen anzeigen@oberpfalzmedien.de Tel.: 0961 85 - 502

Reifen 17 Zoll

4 Winterreifen auf Borbettefeln schwarz 225/50R17 z.B. für Skoda Karoq, neuwertig VB 480,- € Mi.-Fr. • 09605/9241058.

Autokaufgesuche

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

Wohnmobile/Caravan

Hymer Tramp, 574 SL, nur 98.000 km, Lederausst., TV mit autom. Antenne, Eckküche mit Backrohr, Solar, 2 Batterien, Fahrradständer, gut gepflegt, VB 39.500,-€. • 0175/6786738

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

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. • 0152/25754905

Motorräder



BMW 650 GS (sehr gepflegt), 798 ccm/52 kW (71 PS), EZ 06/08, 27.000 km, Windschild, Koffer, Sturzbügel, ABS, unfallfrei, TÜV 07/26, VB 3.700,- €. • 0175/6144451

Motorrad BMW 1200C, Bj.98 45KW sehr guter Zustand, 33462 km TÜV 7/27, VB 5000,- € Mi.-Fr. • 09605/9241058



BMW R1200C INDEPENDENT (R2C), Erstzulassung: 13.12.2004, Laufleistung: 36.479 km, TÜV: 03/2027, VB: 6.800 €; Erreichbarkeit: 0175-1558968

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

BMW R 1200 C, 45 kW, 30' tkm, EZ 08/2005, TÜV 08/2027, Seitenkoffer, silbermet., 6000,-€ • 0171/1002587

Yamaha FJ 1200, Bj. 94, 88 kW, viele Extras, VB 1.099,- €. • 01512/9526049

Mofas/Mopeds/Roller



Vespa Typ Sfera 80, Bj. 1992, ca. 7000 km, ohne TÜV, VB 700,-€. • 09662/6420

Roller schwarz Alphamotors 125/6 KW, neuwertig 881 km, EZ 12/23, TÜV 12/25 abgelaufen, VB 1500,-€ Mi.-Fr. • 09605/9241058

Piaggio Carnaby 125 ccm, EZ 2/08, 4.400 km, Pr. VB • 09642/3884

Räder/Bikes

4 gebrauchte Herren- u. Damen-Fahrräder (kein E-Bike) zu verk. • 0961/44593 od. 0151/51490189

Haibike, Akku 500 Watt, Neukauf 2018, NK 2.800,- €, VB 650,-€ zu verkaufen. • 0157/57308308

Fahrrad BULLS Sharptail UN27 Diam, neuwertig VB 250,-€ Mi.-Fr. • 09605/9241058.

BIS ZU 100 % RABATT
... wenn Sie hier Ihren „Gebrauchten“ verkaufen.
Aktion nur gültig für Privatkunden.
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

E-Bikes



Verkaufe E.Bike CUBE Touring Hybrid Pro RH 54 darknavy blue, 30km gefahren. VB 1.500€. • 09645 918543



Verkaufe E.Bike CUBE Touring Hybrid RH 50E grey, 30km gefahren. VB 1.500€. • 09645 918543

Praktisch neues E-Bike, Marke Scott, nur 150 km gefahren, Herstellergarantie vorhanden, leider zu groß gekauft, für Personen ab 165 cm geeignet, Boschmotor, Akku 625 Wh, wartungsarmer Riemenantrieb, Nabenschaltung, 1950,- €, Schnaittenbach. • 0160/92020276

Damen E-Bike 5 Gg., Nexus Rücktrittbremse, Tiefeneinstieg, m. Herstellergarantie, Motor Bosch, 86 km, NP 3.050,- €, f. 1.950,- € zu verk. • 0170/4937064

Cube E-Bike, Touring Hybrid one, grey n' blue, Easy Entry, 54 cm, Bosch Akku 500 Wh, Bosch Motor 250 W, Shimano Deore 10-Gg-Schaltung, nur 335 km, f. 1649,- € zu verkaufen. • 09621/14157

Da, E-Bike Flyer Deluxe weiß 28" Gr. M, 2. Akku 540 Watt, fast neu, Navinci Nabenschaltung, VB 600,-€, Top Zustand. • 0175/9825016

Zweiradzubehör

Fahrradträger Atera auf Kupplung, 100 € verk. • 0172/8422832

Schmerz-Wissen

Thema Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z.B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirk-

stoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.



Diese spezielle Schmerztablette bremst Ihre Nervenschmerzen aus

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)

www.dorisol.de

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen

Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen
Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirk-

same und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

DORISOL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Abbildung Betroffenen nachempfunden. Namen geändert. RUBAXX SCHMERZGEL, Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6, Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Stellenangebote

HEP Fachschule für
Heilerziehungspflege
Erbendorf

Ein Beruf mit Herz Heilerziehungspflege

Sie arbeiten gerne mit Menschen und suchen einen Beruf mit Sinn? Starten Sie durch mit der Ausbildung zum Heilerziehungspfleger (w/m/d) oder mit dem Heilerziehungspflegerischen Einführungsjahr (HEJ).

Ihr Vorteil: Praxisnah lernen - im starken Netzwerk sozialer Träger in der Region wie zum Beispiel der Katholischen Jugendfürsorge.

Und danach? Heilerziehungspfleger*innen sind gefragte Fachkräfte zum Beispiel in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen, in Pflegeeinrichtungen oder in der Kinder- und Jugendhilfe.

Sie haben Fragen?



Scannen und
mehr erfahren

KJF in Kooperation mit
Katholische Jugendfürsorge
der Diözese Regensburg e.V.

Wir suchen ab sofort

einen Tankschutz-Monteur (m/w/d)

in Festanstellung, als Verstärkung für unser Team!

Ihr Tätigkeitsbereich: Reparatur, Instandhaltung und Demontage von Tankanlagen sowie Installation von Neuanlagen. Handwerkliche Begabung und Führerschein Kl. C1 o. C1E erforderlich. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Fa. TSG Tankschutz GmbH

Vilseck-Schönlind, Tel. 09662/41000, info@tsg-vilseck.de

oberpfalz
logistik



WIR SUCHEN

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

Liefere News aus der Region für:

Amberg (Ammersricht, Bernricht, Neubernricht) - Freihung - Hirschau - Hahnbach - Hohenthau - Kastl bei Kemnath - Teunz - Ursulapoppenricht - Vorbach

JETZT BEWERBEN

Ansprechpartner:

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

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

oberpfalz
logistik

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus sucht zum 1. November 2026

eine Sachbearbeitung (m/w/d) für die „Task Force Förderung“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Amberg-Neumarkt i.d.OPf.

Weitere Informationen zu dieser Stellenausschreibung finden Sie im Internet unter

www.stmelf.bayern.de/service/stellenangebote.

Ihre Bewerbung übersenden Sie bitte bis spätestens **20. Mai 2026** an das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.

Nähere Auskünfte erteilen
Frau Anne-Kathrin Hampel (Tel. 089 2182-2608) und
Frau Sophia Storbeck (Tel. 089 2182-2116).

Die MITRAS Materials GmbH entwickelt, produziert und verkauft thermoplastische Halbzeuge in Form von Kunststoffplatten.

Wir suchen:

Vertriebsinnendienst (m/w/d)

Elektriker - Fachr. Betriebstechnik (m/w/d)

Mechatroniker (m/w/d)

Produktionsmitarbeiter (m/w/d)

Nähere Infos zu den einzelnen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.mitras-materials.com unter Unternehmen/Karriere

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Gerne auch per Email an
bewerbung@mitras-materials.com

MITRAS MATERIALS
...THE BLUE SOLUTION

Member of  **senata Group**

Friedrich-Ochs-Str. 2, 92637 Weiden

STELLEN-SPEZIAL Ausbildung & Weiterbildung

Sehr geehrte Kunden,

am **16. Mai 2026** erscheint das beliebte **Sonderthema „Ausbildung und Weiterbildung“** in unserer Tageszeitung.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Stellenausschreibung in diesem Sonderthema zu platzieren und profitieren Sie von der hohen Auflage und der breiten Leserschaft unserer Tageszeitung.

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen als attraktiven Arbeitgeber, der in die Weiterbildung und Entwicklung seiner Mitarbeiter investiert.

Zudem ist eine zusätzliche Erscheinung in der OWZ am 22. Mai enthalten und die Anzeigen stehen für 30 Tage auf unserem regionalen Jobportal stellen.onetz.de.

Alle wichtigen Infos auf einen Blick: Erscheinungstermin:

Sa., 16. Mai 2026 (Tageszeitung)
Fr., 22. Mai 2026 (OWZ)

Anzeigenschluss:

Mi., 13. Mai 2026, 10 Uhr

Medium:

Gesamtausgabe Tageszeitung
+ OWZ (Wochenzeitung)
+ Online-Stellenportal (30 Tage)



Ansprechpartner:

Das Team der Stellen-Unit
stellen@oberpfalzmedien.de
Tel. 0961/85-330

oberpfalz
medien



Wir suchen **Zusteller** (m/w/d) für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in:
Altenstadt, Amberg, Auerbach, Etzenricht, Grafenwöhr, Kümmersbruck, Pleystein, Ursulapoppenricht, Ursensollen, Schönsee, Sulzbach, Wiesau

Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob**? Dann bewerben Sie sich unter:

V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH
Recruiting Oberpfalz Medien Logistik
Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden
karriere@oberpfalzlogistik.de
0961/85-635
www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

Stellengesuche

Su. Nebentätigkeit in Raum AM/Sul., f. Freitag Nachmittag, Büro (viel Erfahrung), Ausfahrer für Apotheken/Labore o. ä. ☎ **0170/2656711 ab 16.30 Uhr**

Gelernter älterer Facharbeiter (Baugewerbe) sucht Arbeit für ca. 6-7 Stunden pro Tag. ☎ 01515/1748021

Private Stellenangebote

Gartenbetreuer mit gärtnerischer Erfahrung im Raum Hirschau für Urlaubszeit (Juni-Aug) gesucht, Entlohnung auf Mindestlohn. Zuschr. Nr. AZ49611A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Pflegefachkraft (examiert) in Amberg für nächtliche häusliche Versorgung gesucht, inkl. morgentlicher Grundpflege. ☎ 0170 621 06 29

Haushaltshilfe im Raum Kemnath für 3 Std./Wo., flexible Zeiteinteilung f. 2-Pers.-Haushalt ges. ☎ 0157/38778825

Suche Hilfe beim Putzen und ab und zu bei leichter Gartenarbeit in Waidhaus, ca. 2 Std. pro Woche ☎ 09652/813036 oder 0172/2861574 (auch AB)

Haushaltshilfe, 14-tägig, Freitag, für ca. 4 Stunden gesucht, Nähe Sulzbach-Rosenberg. ☎ 09666/1561 oder 0175/6372536

Suche dringend Zuehfrau, 14 tägig, 4 Stunden. ☎ 09621/87687

KJF
werkstätten
gemeinnützige GmbH

Arbeit und Bildung
für Menschen mit Behinderung.

Die KJF Werkstätten gemeinnützige GmbH bietet Arbeit und berufliche Bildung für Menschen mit Behinderung an acht Standorten in Niederbayern und der Oberpfalz.

Für unseren Standort in **Mitterteich** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Sozialpädagoge Diplom / B.A. (w/m/d) für Leitung Fachdienst

in Vollzeit (39 Std.) unbefristet

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.kjf-werkstaetten.de/karriere



Bewerben Sie sich bitte vorzugsweise über unser Online-Formular

Wir sehen Vielfalt als Stärke. Wir denken und handeln inklusiv. Wir begrüßen Bewerbungen unabhängig von Geschlecht, Herkunft und Religionszugehörigkeiten. Menschen mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung bevorzugt eingestellt.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:
Frau Melanie Eibl, Geschäftsführerin

Kirchhoffstraße 3,
93055 Regensburg
Telefon: 0941 690993-10



STELLEN-SPEZIAL: INGENIEURWESEN & TECHNIK



Ingenieure & Co.: Perspektiven am Bau

Technische Berufe sind in der Bauwirtschaft gefragt - und sie sind vielfältig, wie das Beispiel Bauingenieur zeigt

Als Bauingenieur oder -techniker kann man sich für den Arbeitsmarkt besonders wertvoll machen, indem man technische Expertise mit zukunftsrelevanten Kompetenzen verbindet. Gefragt sind vor allem Kenntnisse in der Digitalisierung, etwa in BIM (Building Information Modeling) oder gängigen CAD-Programmen wie Revit oder AutoCAD Civil 3D. Zertifizierungen als BIM-Manager oder BIM-Koordinator steigern die Attraktivität für Arbeitgeber zusätzlich.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Nachhaltigkeit: Expertise in klimaneutralem Bauen, Kreislaufwirtschaft oder Energieeffizienz – etwa nach Passivhaus-Standards oder DGNB-Zertifizierung – macht Bauingenieure für moderne Bauherren und öffentliche Auftraggeber besonders interessant.

Auch die Sanierung und das Bestandsmanagement ge-



Am Bau sind Experten gefragt. Ein Stellenwechsel kann dabei auch eine berufliche Weiterentwicklung bedeuten.

Bild: ME Image
– stock.adobe.com

winnen an Bedeutung, da der Fachkräftemangel und der Fokus auf bestehende Immobilien Spezialisten für Sanierung, Denkmalschutz oder Gebäudediagnostik stark nachfragen.

Querschnittskompetenzen

Neben fachlichen Schwerpunkten sind auch Soft Skills

und Querschnittskompetenzen entscheidend. Projektmanagement-Zertifizierungen wie PRINCE2 oder PMI unterstreichen die Fähigkeit, komplexe Bauprojekte zu steuern, und sind besonders für Führungspositionen wertvoll. Da Bauingenieure und -techniker oft zwischen Handwerkern, Architekten, Behörden und Investoren

vermitteln müssen, sind Verhandlungsgeschick und gute Englischkenntnisse für internationale Projekte ein großer Vorteil.

Auch rechtliches Grundwissen, etwa in Bauvertragsrecht (HOAI, VOB) oder Normen wie DIN oder Eurocodes, hilft, Konflikte zu vermeiden und Projekte rechts-

sicher umzusetzen. Praktische Erfahrungen sammelt man am besten durch Netzwerken in Verbänden wie dem VDI (Verein Deutscher Ingenieure) oder der Baukammer. Branchenevents wie die BAU in München bieten wertvolle Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern.

Praktika oder Projektarbeiten in Bauunternehmen, Ingenieurbüros oder Behörden zeigen, dass man Theorie und Praxis verbinden kann. Weiterbildungen, etwa Online-Kurse auf Plattformen wie Udemy oder Coursera oder berufsbegleitende Studiengänge wie ein MBA in Bauwirtschaft, runden das Profil ab. Aktuell gewinnen modulare Bauweisen wie der Holzhybridbau an Bedeutung, und auch KI-Tools für Planungsoptimierung oder Baustellenlogistik werden immer relevanter. Wer hier up to date bleibt, hat beste Chancen auf dem Arbeitsmarkt. (exb/tt)



Lust auf Auf_Bau?

Sie wünschen sich wert(e)volle Aufgaben und eine sinnstiftende Tätigkeit? Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

- **Technische Leitung Baumanagement**
Neubau/Modernisierung (m/w/d) sowie
- **Hochbautechniker/Projektleiter**
Neubau/Modernisierung (m/w/d)

für die kreative Umsetzung zukunftsweisender Wohnbaukonzepte in Bayreuth.

Erfahren Sie mehr unter www.gewog-bayreuth.de. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per Mail an geschaeftsleitung@gewog-bayreuth.de.

GEWOG Wohnungsbau- und Wohnungsfürsorgegesellschaft der Stadt Bayreuth mbH // Gutenbergstraße 8 // 95444 Bayreuth
www.gewog-bayreuth.de [gewog_bayreuth](#)

zwick ingenieure

Wir schaffen Verbindungen seit 1969

Werden Sie Teil einer der führenden Ingenieurgruppen der Oberpfalz. Seit 1969 sind wir Experten für die Bereiche Abwasserentsorgung, Wasserversorgung, Verkehrsanlagen und Städtebau. Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz mit besten finanziellen und fachlichen Entwicklungsmöglichkeiten. Unser Team besteht aus 30 hochqualifizierten, geschätzten Mitarbeitern, die gerne mit Ihnen zusammenarbeiten!

Verstärken Sie unser Team als

Bauingenieur (m/w/d)

Bauzeichner (m/w/d)

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:

Zwick Ingenieure GmbH
Kettelerstraße 11, 92637 Weiden i.d.OPf,
Telefon 0961/390930,
E-mail: kommzuuns@zwick-ingenieure.de







DIREKT HIER
BEWERBEN

Als regionales Familienunternehmen mit 240 Mitarbeitenden produzieren wir Betonfertigteile und modernste Mauerwerkssysteme. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung und dem daraus erworbenem Wissen schaffen wir innovative Lösungen für alle möglichen Bauvorhaben.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir (m/w/d):

> Bauzeichner

FR Ingenieurbau

Infos unter
> WWW.MEIER-BETONWERKE.DE / KARRIERE



MEIER

> BETONWERKE

Zur Schanze 2
92283 Lauterhofen



Die **Gemeinde Fensterbach** (ca. 2.400 Einwohner) stellt für den kommunalen Bauhof sowie die kommunale Kläranlage zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine(n)

Beschäftigte(n) (m/w/d) 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 E5 bewertet und bietet weitere Entwicklungsmöglichkeiten je nach persönlicher Qualifikation.

Den gesamten Text zu der Stellenausschreibung, insbesondere die Angaben zu den geforderten Qualifikationen und den vorgesehenen Aufgabengebieten, können Sie unter www.fensterbach.de einsehen.

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte bis **spätestens 07.06.2026** an die **Gemeinde Fensterbach, Knöllinger Straße 5, 92269 Fensterbach**, oder per Mail im PDF-Format an info@fensterbach.de.

Für weitere Informationen stehen Ihnen unser Bauhofleiter Herr Frint unter der Tel.-Nr. 0160/8027857 und unsere Geschäftsleitung Frau Fleißner unter der Tel.-Nr. 09438/90111-27 gerne zur Verfügung.

Gemeinde Fensterbach

Florian Adam
Erster Bürgermeister

STELLEN-SPEZIAL: INGENIEURWESEN & TECHNIK



So kann mir KI im technischen Beruf helfen

Für Bauingenieure, Architekten oder Handwerker bietet KI in der Planung, Ausführung und Dokumentation Unterstützung

Ein zentrales Anwendungsfeld ist die Planung und Konstruktion. KI-gestützte Tools wie BIM-Software mit integrierter KI (z. B. Autodesk's Generative Design in Revit) können in Echtzeit Optimierungsvorschläge für Bauwerke liefern – etwa zur Materialauswahl, Statik oder Energieeffizienz.

Die KI analysiert dabei große Datenmengen, etwa Klimadaten, Baustoffeigenschaften oder lokale Bauvorschriften, und schlägt Lösungen vor, die Mensch allein nur mit großem Zeitaufwand finden würde. So lassen sich etwa Tragwerksplanungen automatisiert anpassen, wenn sich Rahmenbedingungen ändern, oder ganze Gebäudelayouts basierend auf Nutzungsanforderungen generieren.

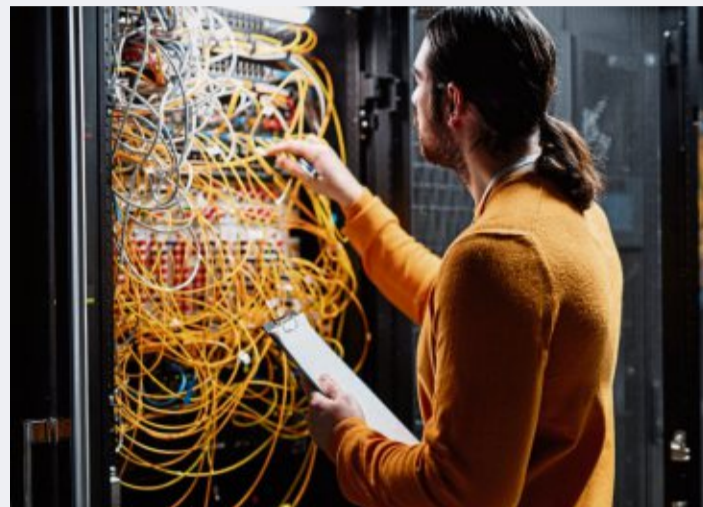
Baustellenlogistik

Auch bei der Baustellenlogistik und -überwachung zeigt KI ihr Potenzial. Mit Bild- und Videodaten von Drohnen oder Kameras können KI-Systeme den Baufortschritt in Echtzeit verfolgen und Abweichungen vom Plan frühzeitig erkennen. Tools wie Doxel

oder Buildots nutzen KI, um den Fortschritt mit dem Bauzeitplan abzugleichen und Engpässe oder Verzögerungen vorherzusagen. So lassen sich Ressourcen wie Material, Maschinen und Personal besser steuern. Zudem können KI-Algorithmen Sicherheitsrisiken auf der Baustelle identifizieren, indem sie etwa Schutzausrüstungen oder gefährliche Situationen in Echtzeit erkennen und Warnungen ausgeben.

Im Qualitätsmanagement hilft KI, Fehler zu vermeiden. Durch die Auswertung von Sensordaten oder 3D-Scans können Abweichungen von Sollwerten – etwa bei Betonqualität oder Maßen – automatisch erkannt werden. Systeme wie Testfits oder ClearEdge3D vergleichen die tatsächliche Bauausführung mit dem digitalen Modell und melden Diskrepanzen, bevor sie zu teuren Nacharbeiten führen.

Auch die Dokumentation wird durch KI vereinfacht: Tools wie PlanGrid oder Procore nutzen KI, um Bauprotokolle, Mängelberichte oder Rechnungen automatisch zu erstellen und zu verwal-



Handarbeit bleibt – trotz KI. Aber KI kann die Arbeit vereinfachen und das Ergebnis verbessern. Bild: Seventyfour – stock.adobe.com

ten – das spart Zeit und reduziert manuelle Fehler.

Für Handwerker bietet KI ebenfalls praktische Hilfestellungen. Sprachassistenten wie Amazon Alexa oder Google Assistant können etwa auf der Baustelle per Sprachbefehl technische Daten abrufen, Materialbedarfe berechnen oder Arbeitsanweisungen vorlesen. Augmented-Reality-Brillen (z. B. Microsoft Holo-

Lens mit KI-Unterstützung) projizieren holografische Anleitungen direkt ins Sichtfeld des Handwerkers und leiten ihn Schritt für Schritt durch komplexe Montagearbeiten. Auch die Wartung und Instandhaltung profitiert von KI: Sensornetzwerke in Gebäuden oder Maschinen analysieren kontinuierlich Daten und sagen voraus, wann Wartungsarbeiten anstehen – noch bevor ein Ausfall eintritt.

Materialoptimierung

Ein weiteres Feld ist die Material- und Ressourcenoptimierung. KI kann etwa den Bedarf an Baustoffen basierend auf historischen Daten und aktuellen Projektanforderungen präzise vorhersagen und so Lagerkosten sowie Abfall reduzieren. Tools wie nPlan nutzen KI, um Bauprojekte basierend auf ähnlichen Vorhaben zu planen und realistischere Zeit- und Kostenrahmen zu liefern.

Kundenkommunikation

Nicht zuletzt unterstützt KI auch in der Kundenkommunikation. Chatbots oder virtuelle Assistenten können Standardanfragen von Bauherren beantworten, Termine koordinieren oder einfache technische Fragen klären – und so den Arbeitsalltag entlasten. Für technische Berufe bedeutet das: KI übernimmt repetitive, zeitraubende oder fehleranfällige Aufgaben, während sich die Fachkräfte auf ihre Kernkompetenzen konzentrieren können – etwa kreative Lösungen, komplexe Entscheidungen oder die direkte Arbeit am Objekt. (exb/tt)

Karriere planen

Karriere will geplant sein. Jedes Stellenangebot kann sich als logische Weiterentwicklung für Ihren individuellen Weg erweisen. Sichten, dabei als logische Weiterentwicklung für Ihren individuellen Weg erweisen. Sichten, dabei als logische Weiterentwicklung für Ihren individuellen Weg erweisen.

WIR SUCHEN **COPLAN AG**
GENERALPLANER ARCHITECTEN INGENIEURE

- ▶ **Elektroingenieur | Elektrotechniker** (m/w/d)
- ▶ **Technischer Systemplaner Elektrotechnik** (m/w/d)
- ▶ **Bauingenieur** (m/w/d)

Weiden
i. d. Oberpfalz

Weitere Infos
jobs.coplan.de



Die HUDSON GmbH ist ein inhabergeführtes Unternehmen mit Sitz in Amberg. Wir realisieren zukunftsorientierte Lösungen für Sportanlagen, insbesondere in den Bereichen **LED-Flutlicht, LED-Videowände und Photovoltaik/Speicher**. In der bayerischen Sportwelt sind wir zu Hause. Für unseren Expansionskurs suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Elektriker (m/w/d)

Wenn du gern draußen unterwegs und ein echter Teamplayer bist und dein Handwerk *wirklich* verstehst, freuen wir uns auf Deine Kurzbewerbung an jobs@hudson-gmbh.de oder ruf an: 09621.9148320. Wir bieten sehr gute Konditionen, eine interessante Tätigkeit im Sportumfeld und freuen uns, dich kennenzulernen!

HUDSON
WIR ERLEDIGEN DAS.

HUDSON GmbH
Kümmersbrucker Str. 16
92224 Amberg
www.hudson-gmbh.de

Schau dir
eins unserer
Projekte an!



BEREIT FÜR ETWAS NEUES?

WIR SUCHEN DICH:
BAULEITER HLS (M/W/D)
MEISTER/TECHNIKER TECHNISCHE ARBEITSVORBEREITUNG HLS (M/W/D)

JETZT BEWERBEN!

Wirbenz 2b
95469 Speichersdorf
09642 9153320
info@guenthner-hls.de

Güthner
HAUSTECHNIK GmbH

SCHÜCO
Partner

Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden

Wir suchen
**Technischer Zeichner/
Systemplaner (m/w/d)**
Metallbau

zu bewerben ab sofort

metallbau vollmuth gmbh

Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550
www.metallbau-vollmuth.de

Stellenangebote



Für unsere Filialen in **Weiden, Amberg, Bayreuth, Marktredwitz, Schwandorf** und **Cham** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Buchhändler (m/w/d)
für die selbstständige Leitung von Warengruppen

Azubi zum Buchhändler (m/w/d)
Voraussetzung: Allgemeine Hochschulreife oder Studium

Eine gute Ausbildung und ständige Fortbildung sind uns wichtig. Es erwartet Sie eine fachlich herausfordernde und abwechslungsreiche Aufgabe. Wir erwarten von Ihnen eine freundliche Grundstimmung, Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und Interesse an Literatur und Kultur.

Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen mit 53 Buchhandlungen und 360 Mitarbeitern. Unser Unternehmen bietet vielfältige Möglichkeiten für Ihre persönliche Entwicklung. Wir planen neue Buchhandlungen und suchen Verstärkung für unser Team. Bei Fragen steht Ihnen Frau Barbara Knorr, **Tel. 09651 921165** zur Verfügung.

Ihre schriftliche, aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

Buchhandlung Rupprecht GmbH
Personalabteilung, Zum Beckenkeller 2, 92648 Vohenstrauß
bewerbung@rupprecht.de



www.rupprecht.de

DARF ICH VORSTELLEN?!

Präsentieren Sie sich und Ihren Ausbildungsbetrieb auf www.ausbildung-oberpfalz.de



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

VERANSTALTUNGEN

oberpfalz medien präsentiert

Kapitelruther Spatzen aus Südtirol

Samstag, **29.08.2026**
ACC **Amberg**

Beginn: 17:00 Uhr Tickets: www.Live-Concerts.de | Tel. 09269/980500 sowie bei NT-Ticket und allen bekannten Vorverkaufsstellen.

DDC ENTERTAINMENT & CHRISTOPH HAGEL

BREAKIN' MOZART
Klassik meets Breakdance

MAX-REGER-HALLE
13.05.26
WEIDEN

WWW.BREAKINMOZART.DE

reservix PRÄSENTIERT VON joyn

Zoigl mit Brotzeiten

von Donnerstag, 14.05., bis Sonntag, 17.05.2026
Vatertag ab 10.00 Uhr geöffnet!
Ripperta, Sonntag: Braten und Schäufele
Binnerlindl


92702 Kohlberg, Raiffeisenstraße 1
Tel. 09608/923677 od. 09608/923525
Do. ab 10 Uhr, Fr. und Sa. ab 16 Uhr, So. ab 10 Uhr
www.zoigl-stubn-kohlberg.de

Regierung der Oberpfalz

Wir suchen Sie:

Sachbearbeiter/in 3.QE oder vgl. Tarifbeschäftigte/n (m/w/d)
für den Vollzug der notwendigen Maßnahmen zur Umsetzung des SuedOstLink mit Einsatz am Landratsamt Schwandorf

Die vollständigen Ausschreibungstexte sind auf unserer Homepage www.ropf.de veröffentlicht.



oberpfalz medien

Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Landratsamt Schwandorf

Beim **Landkreis Schwandorf** ist im Sachgebiet 3.2 - Bauaufsicht, Bauleitplanung, Denkmalschutz, Gutachterausschuss zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine **unbefristete Vollzeitstelle im Aufgabenbereich Wohnraumförderung** sowie in **Teilzeit** (19,5 Wochenstunden) eine **Ingenieur- oder Architektenstelle** (Dipl.-Ing. / Bachelor in der Fachrichtung Bauingenieurwesen oder Architektur) für die technische Sachbearbeitung in Baugenehmigungsverfahren zu besetzen.

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



Landratsamt Schwandorf
Ebeling, Landrat

Mit uns erreichen Sie:

- + 236.000 Tageszeitungsleser im Wirtschaftsraum Nordostbayern
- + den stärksten Stellenmarkt der nördlichen Oberpfalz
- + starke Firmen in der Region
- + die Fachhochschulstandorte Weiden + Amberg

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-330
E-Mail stellen@oberpfalzmedien.de




ZOIGL in der **Wolframstüb'n**

ab Freitag, 08. bis Sonntag 10. Mai, jeweils ab **11.30 Uhr**

Eigene Zoiglbrauerei
Windischeschenbach • Braugasse
www.zoiglbrauerei.de

Tickets



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

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

onetz.de Newsletter

onetz.de/newsletter

oberpfalz medien präsentiert

Maestro **GIORA FEIDMAN**

90th Birthday Tour

FOR A BETTER WORLD

14.05.2026
SCHWANDORF

eventim | ntv | reservix | mnticket.de

oberpfalz medien

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

Dann geben Sie Ihre private Stellenanzeige auf!

HABEN SIE GEWUSST, DASS

95%

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

Quelle: ZVG Bevölkerungsumfrage 2022

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



oberpfalz medien

SCHÜLER:INNEN & STUDENT:INNEN AUFGEPASST!

Ihr seid auf der Suche nach einem flexiblen Nebenjob? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Für unsere Weiterverarbeitung suchen wir motivierte Unterstützung auf Minijob-Basis.

Arbeitszeit: 15:00 – 20:00 Uhr

Einsatztage: Montag bis Donnerstag – die genauen Arbeitstage können flexibel variieren und werden individuell abgestimmt (nicht zwingend alle vier Tage pro Woche).

ANSPRECHPARTNER:
Oberpfalz Medien
Recruiting-Team | 0961/85-284
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden
kariere@oberpfalzmedien.de




DIE BESTEN KONZERTE IN DER REGION

Weihnachten in den Bergen
Olaf Berger
Oswald Sattler • Die Ladiner
Do., 10.12.26

SCHLAGER & Spaß
ANDY BORG & GÄSTE
Mo., 25.01.27

NEUSTADT a.d. Waldnaab
VVK: An allen bek. VVK-Stellen
www.THOMANN-Management.de | Burgebrach | mnticket.de

ntticket.de

Kein Event mehr verpassen

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

Große Hofstelle, Stadtrand Pressath/WEN-Oberpfalz. 10.000 m² Hoffläche, mit Stallungen, Scheune, Lagerhallen, auch für Tierhaltung oder Gewerbe möglich. Kaufpreis: 750.000,- €, ☎ 089/969058, Fax: 089-9613343

2 renovierungsbed. Eigentumswohnungen, OG u. Untergeschoss, 104 m², Neustadt/WN, VB 80.000,- € ☎ 0152/04964603

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

MARKTREDWITZ – EINFAMILIENHAUS MIT GROSSEM GARTEN – RUHIGE LAGE MIT BAHNANSCHLUSS IN UNMITTELBARER NÄHE
ca. 149,48 m² Wohnfl., ca. 832,00 m² Grundst., Bj. 1962, EBA, 450,2 kWh/(m²a), Gas, H, Obj.-Nr. 4897,
Kaufpreis 177.000,00 €
Alina Krapp ☎ 0961 84-791
a.krapp@city-immobilienmarkt.de

WEIDEN / NEUNKIRCHEN – FREISTEHENDES EINFAMILIENHAUS IN FAMILIENFREUNDLICHER LAGE ZU VERKAUFEN
ca. 133,00 m² Wohnfl., ca. 956,00 m² Grundst., Bj. 1979, EVA, 182 kWh/(m²a), Gas, F, Obj.-Nr. 4830,
Kaufpreis 395.000,00 €
Uli Kammerer ☎ 0961 84-261
u.kammerer@city-immobilienmarkt.de

KOHLBERG – ZUKUNFTSSICHER WOHNEN: ENERGIESPARHAUS IN KOHLBERG MIT UNVERBAUBARER AUSSICHT IN RUHIGER LAGE
ca. 160,22 m² Wohnfl., ca. 563,00 m² Grundst., Bj. 2006, EVA, 29,12 kWh/(m²a), Strom-Mix, A+, Obj.-Nr. 4792,
Kaufpreis 479.000,00 €
Julian Behrendt ☎ 0961 84197
j.behrendt@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Freistehendes EFH in Poppenricht, ruhige Lage mit herrlichem Ausblick, voll unterkellert, Garage, Bj. 1970, Wfl. 158 m², 1.024 m² Grund, Provisionsfrei. Zuschr. Nr. AZ49593A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Amberg: Neuwertiges EFH, ca. 150 m² Wfl., Bj. 2014, Fußbodenheizung, m. Doppelgarage, 770 m², 699.000,- €. ☎ 09621/25331

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in begehrter Lage in Weiden-Ost zu verk., Wfl. ca. 170 m², ca. 400 m² Grund, mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, exkl. Innenausstattung, Studiobereich im DG, VB 615.000,- €. ☎ 0173/5967005

860 m² Garten mit Obstbäumen, kleiner sanierungsbedürftiger Doppelhaushälfte und viel Potenzial, Amberg/Wagrain, VB 179.000,- €. Zuschr. Nr. AZ49610A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
Mehrfamilienhäuser

TIRSCHENREUTH – RENOVIERUNGSBEDÜRFTIGES HAUS MIT GROSSEM GRUNDSTÜCK UND GUTER LAGE
ca. 234,00 m² Wohnfl., ca. 2.544,00 m² Grundst., Bj. 1967, EBA, 334,7 kWh/(m²a), Öl, H, Obj.-Nr. 4208,
Kaufpreis 265.000,00 €
Heidi Zant ☎ 09631 7036-727
h.zant@city-immobilienmarkt.de

MITTERTEICH – TEILMODERNISIERTES ZWEIFAMILIENHAUS MIT KLEINER EINLIEGERWOHNUNG UND GROSSEM GARTEN
ca. 315,00 m² Wohnfl., ca. 1.213,00 m² Grundst., Bj. 1969, EVA, 122,2 kWh/(m²a), Gas, D, Obj.-Nr. 4706,
Kaufpreis 335.000,00 €
Alina Krapp ☎ 0961 84-791
a.krapp@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Mehrfamilienhaus in VOH, 5 WE, 9% Rendite, Kaufpreis 449.000 €, ☎ 09673 13 23 oder 0151 41 21 52 83

Immobilienverkauf
Sonstige Objekte

KIRCHENDIEMENREUTH / PÜLLERSREUTH – LÄNDLICHE FREIHEIT GENIESSEN – HOFSTELLE MIT NEBENGEBAUDEN UND ENTWICKLUNGSPOTENZIAL!
ca. 199,00 m² Wohnfl., ca. 1.963,00 m² Grundst., Bj. 1896, EBA, 460 kWh/(m²a), Öl, H, Obj.-Nr. 4748,
Kaufpreis 159.000,00 €
Gabriele Grünwald ☎ 0961 84-148
g.gruenwald@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.

WALDSASSEN – VERMIETETE 2-ZIMMER-WOHNUNG MIT STELLPLATZ IN WALDSASSEN ZU VERKAUFEN!
ca. 52,68 m² Wohnfl., Bj. 1993, EVA, 76 kWh/(m²a), Gas, C, Obj.-Nr. 4378,
Kaufpreis 82.000,00 €
Alina Krapp ☎ 0961 84-791
a.krapp@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Immobilienverkauf
4-Zi.-Eigentumswgh. u. größer

WEIDEN – 2-ZIMMER EIGENTUMSWOHNUNG IN ZENTRALER LAGE VON WEIDEN
ca. 58,00 m² Wohnfl., Bj. 1968, EBA, 178,7 kWh/(m²a), Öl, F, Obj.-Nr. 4840,
Kaufpreis 145.000,00 €
Uli Kammerer ☎ 0961 84-261
u.kammerer@city-immobilienmarkt.de

WEIDEN – EXKLUSIVE 3-ZIMMER-PENTHOUSE-WOHNUNG IN BEGEHRTER WOHNLAGWEIDEN – KRUMME ÄCKER ZU VERKAUFEN!
ca. 89,00 m² Wohnfl., Bj. 2011, EVA, 9,4 kWh/(m²a), Gas, A, Obj.-Nr. 4770,
Kaufpreis 350.000,00 €
Anna Meral ☎ 0961 84-264
a.meral@city-immobilienmarkt.de

WEIDEN – KOMFORTABLE 3-ZIMMER-WOHNUNG NAHE ZENTRUM MIT BALKON & STELLPLÄTZEN
ca. 75,46 m² Wohnfl., Bj. 1999, EVA, 96,41 kWh/(m²a), Gas, C, Obj.-Nr. 4885,
Kaufpreis 205.000,00 €
Armin Burkhard ☎ 0961 84-390
a.burkhard@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Immobilienverkauf
Grundstücke

MOOSBACH – GROSSZÜGIGE WALDFLÄCHE IN MOOSBACH – SOFORT VERFÜGBAR!
ca. 21.020,00 m² Grundst., Obj.-Nr. 4721,
Kaufpreis 63.000,00 €
Christa Eichermüller ☎ 0961 84-253
c.eichermueller@city-immobilienmarkt.de

WEIDEN / NEUNKIRCHEN – HERRLICHES BAUGRUNDSTÜCK OHNE BAUZWANG IN NEUNKIRCHEN
ca. 668,00 m² Grundst., Obj.-Nr. 4829,
Kaufpreis 150.000,00 €
Uli Kammerer ☎ 0961 84-261
u.kammerer@city-immobilienmarkt.de

CITYIMMOBILIEN GMBH
Wörthstraße 9, 92637 Weiden
www.city-immobilien.de

Verkaufe Bauplatz, ca. 2200 m², voll erschlossen, zw. Amberg u. Weiden, gute Zug- u. Busverbindung in alle Richtungen, Pr. n. VB. Zuschr. Nr. AZ49614A an Amberger Ztg., Postf. 1151, 92201 Amberg oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.

Erschlossenes Baugrundstück, ohne Bauzwang, Gemarkung Neunaigen, ca. 2000 m², teilbar, zu verkaufen. Preis nach Anfrage. ☎ 0160/3085616

Immobilienverkauf
Immobilienankauf

Paar sucht naturgelegenes Haus (auch gerne älter) oder Grundstück in Weiden (+20 Kilometer Umkreis) zum Kauf ☎ 01717459849

Suchen ETW oder kl. Haus im Raum SAD / AM / NAB, Paar mittleren Alters sucht Wohneigentum in ruhiger Wohnlage zur Eigennutzung, > 90m² WF mit Terrasse oder Balkon, Garage, Keller, altersgerecht. ☎ 0175 / 386 2747

Kleine Familie sucht Eigenheim im Raum Luhe-Wildenau, Wernberg, Pfreimd, Nabburg oder Schwarzenfeld. Auch Sanierung oder Umbau denkbar. Gerne am Ortsrand. ☎ 0176/32550626

Suche Wohnimmobilie jeglicher Art von Privat an Privat, in Amberg Stadtgebiet und Innenstadt. ☎ 09621/9011814

Immobilienkauf
Grundstücke

Grundstück in ruhiger Lage gesucht (Waidhaus und Umgebung, max. Umkreis 45 km), Gesundheitsbedingt möglichst abgelegen, auch Wiese, Al-lein- oder Randlage. Hinweise willkommen! Tel./WA 01523-6652430, E-Mail gs@braeu.me

Vermietungen
Vermietungen

Attraktive Praxisräume im EG einer Seniorenresidenz zu vermieten 95703 Plößberg, 163 m², ideal f. Ärzte, Therapeuten Heilpraktiker etc., DU/WC, behindertengerecht, Parkplätze, ☎ 0172/3188890

Vermietungen
Doppel-/Reihenhäuser

Gepflegte DHH, ca. 150m² in AM, ab 01.06., EBK, Wintergarten, Kachelofen, Sauna, ausgeb. DG, etc., ruhige Lage, gepf. Garten, 1.500 € kalt + 80 € NK + 60 € Garage. ☎ 0172 883 71 13

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Großes Appartement, möbliert, in Amberg, ca. 50 m², ebenerdig zugängl., 350,- € + NK, Zuschr. Nr. AZ49618A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Stulln, 1 Zi., Bad, Küche, voll möbliert, 36 m². ☎ 09604/2534

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

TIR: helle DG-Wgh., 77 m², mit außerge-wöhnlich großem Wohnzimmer, 2 Zi., Kü., Bad, 2 Stellplätze, ab sofort frei. ☎ 0151/19143013

Amberg Innenstadt Stadtmitte: 2 Zi., Kü., Du/WC, ca. 50 m², 3. OG, mtl. € 500,- an Berufstätige zu verm. ☎ 09621/12168

Suche 2-3 ZKB in Amberg oder nähere Umgebung, gerne Balkon od. Terrasse, gesichertes Einkommen vorhanden, ca. 60-80 m², NR. ☎ 0176/24226003

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

Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten? Anzeige für Print und Online unter: immo.onetz.de/insertieren

Hier finden Sie bestimmte den Richtigen.

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

Wohnung, WEN Süd, 1. Stock, kein Balkon, 6-Familien-RH, 3 ZKB, WC, 66,93 m², Gastherme, Stellplatz kann zusätzl. gemietet werden. Infrastruktur sehr gut. Ab sofort zu besichtigen und bezugsbereit. Nur langfristig zu vermieten. KM: 450 €, ca. 130 € NK, Stellplatz: 30 €. Zuschr. Nr. W49615A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

AM, 3 Zimmer EG Wohnung, in 3 Familienhaus, nahe Marienhilfberg, 3 Zimmer, Küche, Bad, WC, Speis, Terrasse, 90 m², Garage u. Kellerraum, Gemeinschaftsgarten, KM 850,-€, NK 200,-€, Kautions 3 KM. ☎ 0151 57007114

Dringend gesucht 3-Zi.-Wgh., Raum Hirschau od. Amberg, warm bis 630,- €, auch renovierungsbed., EG od. 1. Stock m. Aufzug, Balkon, Garage. ☎ 0174/7487900

Tirschenreuth: gemütl. 3-Zi.-Wgh., in ruh. Lage, 80 m², Balk., Garage, 1. St., ideal f. Paare od. kl. Fam., ab 1.7.2026 frei, EA: 109 kWh, KM 620,- € + 200,- € NK, 2 MM Kautions. ☎ 0176/62269272

Wernberg-K., 3 Zi., Küche, Bad/WC, 75 m², KM 550,- € incl. keller + NK. KT 2 MM, ab sofort zu vermieten. ☎ 0179/4715161

Wernberg-K., 3 Zi., Küche, Bad/WC, ca. 82 m², 850,- €, KT 2 MM, ab sofort zu vermieten. ☎ 0179/4715161

Stulln, 58 m², 3 Zi., Bad, Kü. mit EBK, KM 420,- € + NK. ☎ 09604/2534

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Vermietung v. 2 Wohnungen in Karmensölden (Poppenricht) ab 01.08.26. EG 125m², 3 Zi + offener Kü-Wohn-Essber., Bad, sep. WC, Balkon, kernsaniert, Zentralheizung mit Fußbodenheizung, Stellplatz / 1. OG 125m², 5 Zi., Küche, Bad, sep. WC, Abstellraum, 2 Balkone, kernsaniert, Zentralheizung mit Fußbodenheizung, Stellplatz. ☎ 0172-1073481

Michldorf: EG, 5 ZKB, Dusche u. Wanne (2. Du. + WC im Flur extra) Speis, 140 m² + Wintergarten, Kaminofen, Zentral-hzg. Öl, Solar f. WWV-Bereitung, 10 km von Weiden entfernt, Doppelgarage, KM 740,- € + ca. 200,- NK + Garage 60,- €, ab 1.8.26, Kautions 1.500,- € ☎ 08024/4779850 od. ☎ 0160/6368057

NEW/Gramau: 3 1/2 ZKB, 80 m², 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

Helle 4-Zim.- OG-Wohnung, 100 m², in SAD/Klardorf, ab sofort zu vermieten. gr. Wohnküche, Bad m. Wanne u. Du-sche, gr. Südbalkon, KM 880,- + NK. ☎ 0160/94980889

5 ZKB, 6 km von AM entfernt, auf dem Land, 120 m², Südhanglage mit Balkon (Traumausblick), Garage, Waschräum, Gartenanteil, KM 620 €, ab 01.07.26. ☎ 09621 17 95 03

Schwarzenbach bei Pressath kleine DG-Wohnung zu vermieten, 4 Zimmer, ca. 65 m², Dachschragen, Dusche/WC, inkl. moderne EK. ☎ 09644/8336

NEW: 4-Zi.-Wgh., 79 m², EBK, Balkon, Garage, gr. Garten, Energieausweis vorh. KM 700,-€ + NK. ☎ 0175/9024906

Vermietungen
Wohngemeinschaften

Hallo Monteur und Studenten! Habe f. 2 Pers. WG-Wgh. in WEN frei, voll möbl., 2 Schlafz., gr. Wohnkü., gr. Bad, Bk., Parkplätze, WLAN, wöchentl. Reinigung, Warmmiete 650,- €/Pers., ☎ 0961/31901 ab 18 Uhr

Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser

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

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

Suche 3 Zimmer- (+Küche/Bad) Wohnung in Schirmitz/Pirk/Trebsau/Weiden (Mooslohe/Rehbühl/West). Bevorzugt im EG mit Balkon/Terrasse. ☎ 0171 / 7724520

Mietgesuche
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Wgh. ab 4 Zi. gesucht, Familie mit 2 Kindern und regelmäßigen Einkommen (Beamtin LZ & Angestellter unbefristet) sucht Wgh. ab 4 ZKB, bevorzugt mit Balkon/Garten, WEN & Umgebung, jessica_wallner@web.de

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



Das große Immobilienangebot der Region!

oberpfalz medien

ImmoCenter | FinanzCenter GmbH

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

SOMMER Immobilien

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

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

SPARRER IMMOBILIEN

30 Jahre Immobilien Sparrer – Erfahrung, die für sich spricht.

Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
Fax 0961/61230
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com

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

Freundschaften

Frau mit kleinen Hunden su. allein-stehende Frau mit Hund für gelegentliche Spaziergänge und zum Aushelfen in Notfällen im LKR TIR, NEW, WEN. Zuschr. Nr. W49619Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Reisebegleitung

Reisebegleitung gesucht von aktiver und fitter Ruheständlerin. Zuschrift an fridaschu@gmx.net

Affäre

Du vermisst es auch? Er, schlank, 1,75 m, sucht Sie ab 50 J., für erotische Dauerfreundschaft, bei gegenseitiger Sympathie. ☎ 0176/42041497

Bekanntschäften

Frau, 52 J., 150 cm, 96 kg, sucht Sie oder Ihn zwecks Freizeitgestaltung. Zusammen mal Kaffee trinken gehen oder ins Kino... ☎ 0160/1270205

Er sucht Sie

Die Besten begegnen Ihnen nicht zufällig!
FORTUNA-LANG, Schabnerstr. 36, Weiden
 (kostenlose Beratung) www.pv-fortuna.de
 ☎ **0961/5320** seit **1986**

Hübsche Beamtin 43/173 kinderlos, sehr schlank, braune Haare, hätte gerne wieder einen netten und zuverlässigen Partner bis 50 J. Tel. 09615320

Krankenschwester, 54/170, sehr gepflegt, Welcher Herr im Alter von ca. 50-59 Jahre. Tel. 09615320

Witwer, Handwerksmeister, 62/1,87 schlank, familiär, sehr nett, zuverlässig, Bassen, Fahrrad fahren. Gerne eine Frau bis ca. 58 J. Tel. 09615320

Witwer, Pensionär, 69/182, vital, Ich mag Fahrradfahren, Reisen, Spazieren gehen. Welche Frau bis ca. 70 J. ist auch alleine. Tel. 09615320

Attraktive Witwe, 62/168, sehr nett, Welcher ebenfalls netter Herr bis ca. 70 J. ruft an. Tel. 09615320

SPORTLICHER 41

Er 183 cm sportliche Figur gepflegt. Hobbys: Tanzen, Wandern, Shoppen, Berge, Kochen, Backen, Tennis, Sonnenuntergänge, Theater, Burgen und Schlösser besichtigen. Falls eine Sie sich angesprochen fühlt und dazu auch noch ein wenig sportlich ist, würde ich mich freuen. ☎ 0176/46665083

Mann, 69 J., 1,70 groß, äußerst pflegeleicht, sehr umgänglich und liebevoll, ohne jegliche Launen, sucht eine häusliche und nicht ortsgebundene Partnerin aus den Landkreisen Tirschenreuth, Weiden und Kemnath. Zuschr. Nr. W49616Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

Er, 58, sehr heimatverbunden, keine Sportskanone, kein Reise-Leo, sucht einfache Partnerin ab 55, gerne auch mollig f. gemeins. Freizeitgest. aus dem Raum AM-Sul. Zuschr. Nr. AZ49612A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Er, 34 J., 1,87m groß, sucht Sie zwischen 25 und 38 Jahren für gemeinsame Beziehung. Hobbies: Wandern, Fahrrad fahren, Schwimmen und auch gerne für Städtetrips zu begeistern. ☎ 0160/3856002 Telefon o. SMS

Suche Sie (w) bis ca. 45J. für regelmäßige vertrauliche Treffen... Diskretion ist selbstverständlich zu mir, 61/174/75kg, vorzeigbar. Näheres und Kontaktaufnahme per SMS oder WhatsApp 0152 23005349

Nette Frau mit heimlichen Wünschen gesucht. Ich, männl., Mitte 40, schlank suche eine Sie für eine gelegentliche diskrete Auszeit vom Alltag. ☎ 0175/1402040

Netter Witwer, 80 J. sucht auf diesem Wege eine natürliche, herzliche Partnerin. Bei Sympathie gern auch für eine gemeinsame Zukunft. Raum WEN und Umgebung. ☎ 0961/43276

Sympathischer Er, 56 J., 1,87 groß, schlank, blond, sucht nette Sie bis 57 J., nur ernste Anfragen. ☎ 0170/6642243 oder SMS

Junggebliebener Er sucht Dich, ab 50. ☎ 0173/8812571

Sie sucht Ihn

Ich, Anita, 69 J., ehemalige Stationshilfe, sehe gut aus, bin anschlussfähig, herzlich u. zärtlich, leider schon verwitwet u. kinderlos, ich mag das häusliche Leben, alte Schlager u. gemütliche Fernseh-abende, aber die Zweisamkeit vermisse ich sehr. Bitte rufen Sie heute noch an, Sie dürfen auch älter sein pv ☎ 0151 - 62913878

Mein Leben ist zwar schön, aber nicht perfekt. Rubenslady, 50 Jahre, 179 cm, sucht Gentleman für feste Beziehung. Falls dir Treue, Empathie, Loyalität und Respekt keine Fremdwörter sind, freue ich mich über eine ernste Zuschrift. Zuschr. Nr. W49617Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Ich, Gisela, 78 J., immer noch sehr hübsch, bin e. sorgfältige, fleißige Hausfrau und habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen. Als Witwe bin ich jetzt ganz allein und würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden. Ich fahre sicher Auto u. könnte auch zu Ihnen kommen pv ☎ 0160 - 97541357

Ich, Franz 27J., bin sehr liebevoll, hübsch, natürl., lege Wert auf Ehrlichkeit & Treue, Außerlichkeiten sind mir nicht so wichtig, bin schlank, zuverlässig u. habe ein freundl. Wesen, da ich etwas schüchtern bin, bin ich leider auch immer noch alleine, bitte ruf an o. SMS üb. ☎ 0162-5116762 www.die-wolke-7.de

Ich bin Anja, 47 J, schlank und sportlich. Mir fehlt der Kuss am Morgen und das Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden! Bin attraktiv, zärtlich und sehne mich nach einer Partnerschaft voller Harmonie und Wärme ü.Pv **Tel/sms 01796823019**

Nette Sie, 64 J., schön und jung geblieben, ich sehne mich nach Liebe und Zärtlichkeit, mag alte Schlager und gemütliche Fernseh-abende, suche einen guten, anständigen Mann, den ich gern umsorgen möchte. Zuschriften: annikalunna@gmail.com

Hübsche Sandra 64 J., verwitwet, habe ein liebes, fürsorgliches Wesen, bin häuslich, harmonisch, koche gut, mag schöne Abende zu zweit u. sehne mich pv nach einem lieben Mann u. Zweisamkeit! Bist Du auch alleine? **Nur Mut! Anruf 0151-61650030 o. SMS**

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907



Sie suchen eine Partnerschaft auf Augenhöhe?

Dann geben Sie jetzt Ihre **Kleinanzeige** unter „Partner und Freizeit“ auf.

- Gültig für folgende Rubriken, z.B.
- » Freundschaften
 - » Sport- und Hobbypartner
 - » Reisebegleitung

Oberpfalz Medien GmbH
 Telefon: 0961/ 85 - 502

anzeigen@oberpfalzmedien.de



oberpfalz medien

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

Der perfekte Start in den Tag!

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

onetz.de Newsletter

Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail. kostenlos

Guten Morgen
 Der kompakte Nachrichtenüberblick am Morgen.

OnetzPlus
 Mehr aus der Heimat lesen: Die interessantesten OnetzPlus-Artikel für Sie. Jeden Mittag.

7 Tage 7 Texte
 Von der Redaktion für Sie zusammen-gestellt: Die wichtigsten Artikel der Woche in einer E-Mail.

Polizei & Feuerwehr
 Die wichtigsten Einsatzmeldungen des Tages, jeden Nachmittag.

Gericht & Justiz
 Die aktuellsten Gerichts-Reportagen aus den Verhandlungssälen der Oberpfalz

Sport im Onetz
 Sport aus der Region und aus aller Welt. Montags und freitags.

Ihre Region am Abend
 Jeden Abend die wichtigsten Artikel aus Ihrer Region.

- Amberg am Abend
- Weiden am Abend
- Sulzbach-Rosenberg am Abend
- Schwandorf am Abend
- Vohenstrauß am Abend
- Eschenbach am Abend
- Tirschenreuth am Abend
- Kemnath am Abend

und viele mehr!

Jetzt auf onetz.de/newsletter anmelden!