



Rezept der Woche
Das Rezept für mediterranes Grillgemüse mit einer Joghurtsoße hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

► Seite 3

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Rezept zum Glück
Die Temperaturen steigen und es zieht uns ans Wasser. Paddeln macht auch glücklich, sagt die OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



Kochen mit Blüten

Unsere heimischen Blumen überziehen derzeit die Wiesen mit einem Blütenmeer. Gänseblümchen, Löwenzahn und Co. strahlen aber nicht nur in einer Vase, sondern auch auf dem Essteller. Und eine besondere Note können sie Gerichten noch dazu geben.

► Seite 2



Symbolbild: FomaA – stock.adobe.com

Wir Feiern Birthday-Party
am 23.05.2026 in der Bayreutherstraße 42A,
92224 Amberg von 10:00 - 18:00 Uhr
SPECIAL ANGEBOTE - BBQ - GETRÄNKE - FREE MERCHANDISE

Quartiermeister
WWW.DER-QUARTIERMEISTER.DE

Ihr Elektro- und Photovoltaik-Partner vor Ort

EPP Kutzner
Elektro & Photovoltaik Partner

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

Wir beraten Sie gerne.
Tel. 09628-9297778
Google Bewertung 5.0

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

Vorteile nutzen, besser einkaufen!

Vorteils card

Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-501
leserservice@oberpfalzmedien.de

MARKEN AKTIONS WOCHE

inter living Möbel für dich gemacht

Inklusive Kopfteilverstellung an allen Elementen

PREISE BEI ABHOLUNG

NEUE KOLLEKTION

5 Jahre* Hersteller Garantie

2499.-

Interliving Sofa Serie 4064 - Eckkombination, Bezug Stoff Galero Punto kurkuma, Metallfuß schwarz, best. aus: Canapé mit Armteil links und 2,5-Sitzer mit Armteil rechts, Rücken Spannstoff, inkl. Kopfteilverstellung an allen Elementen, Stellmaß ca. 176x275 cm, Bezug: 100% Polyester. Ohne Zierkissen. M907914 219 363 5907

20% RABATT auf Büromöbel u. Jugendzimmer der Marke röhr	25% RABATT auf Polstermöbel der Marke himolla	25% RABATT auf Wohnmöbel der Marke WÖSTMANN MARKENMÖBEL
25% RABATT auf Betten der Marke RUF BETTEN	30% RABATT auf Polstermöbel der Marke WESCHILLIG	30% RABATT auf Kinderzimmermöbel der Marke PRIDI
35% RABATT auf Speisezimmer der Marke VENA KÖCHEN	35% RABATT auf Polstermöbel der Marke KOINOR	50% RABATT auf frei geplante Küchen der Marke nobilis

Bis zu 35%* AUF TOP MARKEN

* Gültig bei Neukauf, nicht auf bereits getätigte Einkäufe. Ausgenommen Werbeware, bereits reduzierte Ware, Musterring, Miele, Gartenmöbel, Interliving-Kollektion sowie Bestellungen im Online-Shop. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.



Frauendorfer
Möbel und Küchen

Ruoffstraße 20
92224 Amberg

Tel. 0 96 21/47 80
info@frauendorfer.de

Für Sie geöffnet:
Mo.-Mi. 9.30-18.30 Uhr

Do.+Fr. 9.30-19.00 Uhr
Sa. 9.30-17.00 Uhr



Mit Blumen kochen: Was man mit Blüten alles zaubern kann

„Er liebt mich, er liebt mich nicht ...“ Statt die Blätter des Gänseblümchens abzuzupfen, machen wir doch lieber eine Suppe oder einen Salat. Aber nicht nur Gänseblümchen sind essbar, sondern zum Beispiel auch Löwenzahn, Veilchen oder Rosen.

Von Evi Wagner

„Blumen sind das Lächeln der Erde“, heißt es so schön. Und wer von uns freut sich nicht über einen bunten Blumenstrauß? Aber viele Blumen machen sich nicht nur in der Vase hervorragend, sondern auch auf dem Teller. Die essbaren Blüten verwandeln nicht nur Salate in echte Kunstwerke, sie sind vielseitig verwendbar. Von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Dessert können essbare Blumen ihr einzigartiges Aromaspiel zum Besten geben. Und dementsprechend groß ist die Bandbreite an Rezepten mit Blüten. Wie wäre es zum Beispiel mit Rosengelee, Lavendeleis oder Pasta mit Borretsch und Ringelblumen? Aber es funktioniert auch ganz schnell und einfach, wie Rezepte für Blütensalz oder Prosecco mit Hibiskusblüten zeigen.

Damit das Kochen mit Blumen aber nicht nur optisch, sondern auch kulinarisch ein echter Genuss wird, sollte man einige Dinge beachten. Zunächst einmal



Mit Blüten wird sogar eine Pizza zu einem ganz besonderem Genusslebens.

Symbolbild: Andrei Antipov - stock.adobe.com

wichtig: Verwendet werden sollten immer nur frische Blumen. Denn diese eignen sich am besten für die Zubereitung von leckeren Gerichten. Wer selbst auf dem Balkon oder im Garten essbare Blüten angepflanzt hat, sollte diese am besten am Morgen oder spätestens am Vormittag pflücken. Denn zu dieser Zeit stecken noch die meisten Aromastoffe in den Blumen. Möchte man sie erst abends zum Kochen nutzen, kann man die Blütenköpfe bis dahin in eine mit Wasser gefüllte Schüssel geben.

So bleiben sie haltbar, bis sie auf den Teller kommen. Es gibt aber auch einige Rezepte, bei denen getrocknete

Blumen verwendet werden können – zum Beispiel bei der Zubereitung von Blütensalz oder bei Backrezepten für Kuchen oder Kekse. Die Regel lautet jedoch immer: Zum Kochen oder Backen nur die Blütenköpfe oder die Blütenblätter verwenden und diese immer gründlich vor dem Verzehr waschen. Stängel und grüne Blätter haben in der Küche nichts verloren.

Wer keine Blüten auf dem Balkon oder im eigenen Garten hat, sollte auch auf keinen Fall irgendwelche Schnittblumen oder Topfpflanzen zum Kochen benutzen. Besser: direkt auf der Wiese oder in der Natur pflücken – oder in Lebensmittel-



Leckere Gänseblümchen-Suppe.

Symbolbild: Johanna Mühlbauer - stock.adobe.com

geschäften oder in der Gärtnerei kaufen. Dort finden sich auch essbare Blüten aus Übersee – wie zum Beispiel Kapuzinerkresse, Begonien, Gladiolen oder Hibiskus. Sogar Orchideen können mal auf dem Teller landen. Vorsicht: Natürlich gibt es auch einige Blumen, die nicht zum Verzehr geeignet sind. Dazu zählen etwa Herbstzeitlose, Oleander, Maiglöckchen, Fingerhut oder Akelei. Diese Sorten können schon in kleinen Mengen giftig sein und dürfen somit keinesfalls auf der Speisekarte stehen. Wer mit Blüten kochen will, sollte sich also im Vorfeld gründlich informieren, welche Blumen essbar sind und welche

man lieber nur in die Vase stellen sollte. Für die Blütensuppe eignen sich bestens Ringelblumen, Veilchen, Nelken, Gänseblümchen, Löwenzahn, Kornblumen, Sonnenblumen, Rosen, Gladiolen, Kapuzinerkresse, Stiefmütterchen, Chrysanthemen, Flieder oder Borretsch.

Aber ganz gleich, welche dieser Blumen man nun zum Kochen verwenden möchte, eins ist ihnen allen gemein: Sie verleihen jedem Gericht eine einzigartige Geschmacksnote. Ein Tipp für besondere Anlässe: Vom Aperitif bis hin zum Dessert ein komplettes Blütenmenü zaubern. Ob Sekt oder Mineralwasser – mit einer schwim-

ZUTATEN

Gänseblümchen-Suppe

- › 8 Pellkartoffeln
- › 2 Liter Gemüsebrühe
- › 8 Esslöffel saure Sahne
- › 50 Gramm Butter
- › Salz, Pfeffer, Muskat
- › 200 Milliliter Sahne
- › 4 Handvoll Gänseblümchen

Zubereitung: Zunächst die Blüten waschen und trocken tupfen. Einige davon beiseitelegen, die anderen klein hacken. Anschließend die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen und die Kartoffeln zugeben. Die saure Sahne in die Suppe rühren und mit den Gewürzen abschmecken, nach Geschmack Butter zugeben. Jetzt nur noch die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Tassen oder tiefe Teller geben, mit Sahnehaube versehen und mit den restlichen Blüten dekorieren.

menden kleinen Blume im Glas wird es gleich viel feierlicher. Veilchen oder Lavendel können auch wunderbar in Eiswürfel eingefroren werden. Salate und Häppchen werden sofort zu etwas Besonderem, wenn sie mit leicht nussig schmeckenden Gänseblümchen, violetten Borretschblüten oder den gelben Blütenblättern der Sonnenblume garniert sind.

SENIORENWOHNANLAGE AN DER AMBERGER STRASSE IN SCHWARZENFELD

**Baubeginn:
JULI 2026**

**28 Wohnungen von ca. 45 - 78 m²
exklusiv für Bewohner/innen ab 60 Jahren**



Mehr Info



EIN ZUHAUSE MIT WÄRME UND NÄHE

28 funktional durchdachte Eigentumswohnungen für Menschen ab 60 Jahren. Zentrumsnah, aber ruhig gelegen; Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Restaurants und Cafés sind fußläufig erreichbar.

Die barrierefreie Anlage hat einen Aufzug. Auf vier Etagen findet bestimmt jeder sein eigenes gemütliches Reich. Alle 1-3 Zimmerwohnungen (ca. 45 - 78 m²) sind mit Balkon oder Terrasse sowie großzügigen Tageslichtbädern ausgestattet.

Ein heller Gemeinschaftsraum (ca. 65 m²) mit Teeküche lädt zu gemütlichen Nachmittagen, Familientreffen oder einfach zum Wohlfühlen ein. Jede Wohnung verfügt über einen Stellplatz im unterirdischen Parkhaus – praktisch, sicher und komfortabel.

Beheizt wird die Anlage effizient mit einer Luft-Wasser-Wärmepumpe; in den heißen Monaten sorgt sie außerdem für Kühlung. Die KfW-Effizienzhaus-55-Standards unterstützen nachhaltiges Wohnen.

Auf Wunsch unterstützt Sie unser Partner Caritas – von kleinen Hilfen bis zu umfassender Pflege in den eigenen vier Wänden.

**Sie möchten mehr erfahren?
Kontaktieren Sie uns!**

Johann Wirkner GmbH

Tel.: 09431/999306-0

Andreas-Schuster-Straße 11

92442 Wackersdorf

E-Mail: info@johannwirkner-gmbh.de

Besuchen Sie unsere Homepage regelmäßig, um sich über unsere aktuellen Projekte zu informieren!

www.johannwirkner-gmbh.de

Gegrilltes Gemüse mit Joghurt

Gebratenes Ofengemüse mit würziger Tomaten-Joghurt-Soße bringt mediterranen Geschmack auf den Tisch. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer empfiehlt, das Gericht mit Paprikaflocken und Minze zu verfeinern.

Zubereitung: Aubergine und Zucchini putzen. Der Länge nach im Abstand von 1 bis 2 Zentimeter schälen, so dass ein Streifenmuster entsteht. Beide Gemüse in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.



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



Zum Grillgemüse aus dem Ofen wird eine Joghurtsoße gereicht.

Bild: Michael Schiffer

Paprika putzen und der Länge nach vierteln. Kartoffeln schälen und in 1 Zentimeter breite Scheiben schneiden.

Gemüse in der Fettpfanne des Ofens mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen bei 180 Grad Celsius Umluft 30 bis 45 Minuten

braten, zwischendurch wenden.

Für die Soße: Tomaten aufkochen, Knoblauch dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Joghurt glatt einrühren.

Gemüse auf einer Platte anrichten, Joghurt und To-

matensoße darüber geben oder dazu reichen.

Nach Belieben mit Pul Biber und Minze bestreuen.

(dmsi)

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

TIPPS & CO.

Rhabarber richtig zubereiten

Von April bis Mitte Juni hat Rhabarber Saison. Die rötlich-grünen Stangen bringen frische Säure in die Küche – ob als Kompott, im Kuchen oder als Chutney. Gleichzeitig zählt Rhabarber mit Mangold und Spinat zu den Spitzenreitern im Gehalt an Oxalsäure. Diese behindert die Aufnahme von Eisen, Magnesium und Calcium aus Nahrung. Durch Schälen und Kochen lässt sich der Oxalsäuregehalt aber deutlich reduzieren. Wichtig: Das Kochwasser sollte anschließend weggeschüttet werden, da sich ein Großteil der Säure darin sammelt. Empfehlenswert ist es, Rhabarber mit calciumreichen Lebensmitteln zu kombinieren – etwa mit Milch, Joghurt, Quark oder calciumangereicherten Pflanzendrinks. „Calcium bindet die Oxalsäure im Darm, sodass weniger davon im Körper aufgenommen wird“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Da Oxalsäure die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann, sollten Patienten mit Nierenerkrankungen oxalsäurereiche Lebensmittel vorsorglich meiden. (exb)

ZUTATEN

Gegrilltes Gemüse mit Joghurt

Rezept für vier Personen.

- 1 große Aubergine
- 1 große Zucchini
- 1 Kilogramm Spitzpaprika
- 500 Gramm festkochende Kartoffeln
- circa 100 Milliliter Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Minzeblätter
- Paprikaflocken (Pul Biber)
- **Für die Soße:**
- 2 Dosen Pizzatomen
- 1 Knoblauchzehe
- 500 Gramm Vollmilchjoghurt

WIR SCHLIESSEN

ALLES MUSS RAUS

RÄUMUNGSVERKAUF!

–30%*

VOM LETZTGÜLTIGEN VERKAUFSPREIS



Paddeln für die Ruhe: Glücklich auf dem Wasser

Endlich haben wir wieder das richtige Wetter, um mehr Zeit auf dem Wasser zu verbringen. Das Paddeln ist wohl so etwas wie das Wandern auf dem Wasser – und macht genauso glücklich. Grund genug, mal wieder das Ruder in die Hand zu nehmen.

„Nichts lässt sich damit vergleichen, in einem Boot herumzudümpeln“, schreibt Tom Hodgkinson in seinem „Buch der hundert Vergnügungen“. „Es gibt keine bessere Methode, als in einem treibenden Boot zu liegen und die Augen zu öffnen, um ein Stück Himmel zu sehen oder die Wolken oder sacht schwankende Baumwipfel.“ Das Herumdümpeln funktioniert natürlich auch in einem Kanu oder auf einem Paddelboard hervorragend. Und noch glücklicher macht es dann, wenn wir vorher schon eine ordentliche Strecke gepaddelt sind. Das Paddeln ist wohl so etwas wie das Wandern des Sommers – und macht mindestens genauso glücklich. Denn nirgendwo fällt es wohl leichter,



Auf dem Wasser fällt es uns leicht, dem Alltag zu entfliehen.

Symbolbild: Sebastian Rothe – stock.adobe.com

dem Alltag zu entfliehen und von Sorgen Abstand zu gewinnen, als in einem Boot oder auf einem Paddelboard. Bei jedem zurückgelegten Kilometer scheint Stress und Kummer etwas mehr von uns abzufallen – und dabei entdecken wir nicht nur die Natur, sondern finden wir auch wieder ein Stück weit zu uns selbst zurück. „Es gibt einen Haufen Dinge, mit denen man sich beschäftigen kann“,

schreibt Tom Hodgkinson weiter. „Schleusen wollen bedient werden, das Essen zubereitet und das Boot gesteuert – doch in Wirklichkeit tun Sie nichts, was irgendjemanden in irgendeiner Weise nützlich wäre. Und das ist wundervoll.“

Tatsächlich besteht das Vergnügen beim Paddeln wohl vor allem darin, den Moment auszukosten. Und ganz nebenbei stärken wir

dabei Körper und Seele. Längst beweisen auch verschiedene wissenschaftliche Studien: Aufs Wasser zu blicken – oder noch besser: darauf zu paddeln – lässt uns ruhiger, kreativer und gesünder werden. Und: Das Blau des Wassers macht uns sogar noch glücklicher als das Grün von Wäldern und Wiesen. Beim Paddeln erleben wir meist sogar beides, besser geht es gar nicht. Deshalb ist es also nicht verwunderlich, dass uns am See und Fluss immer mehr Menschen mit ihren Booten und Stand-up-Paddelboards begegnen.

Grund genug, dass wir uns auch mal unser persönliches Paddelvergnügen gönnen. Dafür ist es gar nicht nötig, dass wir uns gleich ein eigenes Kanu oder Board zulegen. Ein solches lässt sich erst einmal für kleines Geld ausleihen – den Spaß gibt es kostenlos dazu. Und nicht nur den. Denn wir können die Zeit auf dem Wasser auch wunderbar nutzen, um unsere Gedanken frei fließen zu lassen und uns unseren Tagträumereien hinzugeben. Nirgendwo lässt es sich wohl besser träumen, sinnieren, nachdenken oder einfach nur genießen als auf dem Wasser. Und ganz nebenbei halten wir uns dabei auch noch fit. Wenn das mal kein Glück ist. (ewa)

OWZ-STERNSTUNDEN

23. bis 29. Mai 2026

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

Eine kritische Bemerkung wird Sie nachdenklich stimmen. Sie sollten sich etwas einfallen lassen, um eine Situation zu verbessern.

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

Allmählich gewinnen Sie Ihr inneres Gleichgewicht zurück und können sich auf sachliche Themen konzentrieren, die jetzt bearbeitet werden müssen.

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

Man wird versuchen, Sie herauszufordern. Reagieren Sie nicht darauf. Geduld und Höflichkeit dürften sich keine Beschwerden einstellen.

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

Es sollte versucht werden, in einer Sache etwas Zeit zu gewinnen. Vor allen Dingen müssen Sie sachlich an diese Aufgabe herangehen.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Wo es um Neuland geht, ist Skepsis angesagt. Sie laufen Gefahr, sich zurzeit schnell für etwas zu begeistern, das sich später als Flop entpuppt.

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

Das Nichteinhalten einer Zusage könnte Sorgen bereiten. Bei Verhandlungen kommt es leicht zu gegensätzlichen Meinungen. Immer die Ruhe bewahren.

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

Wetten, dass Sie viel mehr können, als Sie glauben? Viel liegt für Sie in greifbarer Nähe, obwohl Sie denken, dass es noch fern ist.

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

Wenn Sie sich in einer Angelegenheit nicht sicher sind, sollten Sie sich nicht scheuen, andere um Rat zu fragen. Das spart Ihnen wertvolle Zeit.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Bei manchen sitzt der Geldbeutel derzeit locker, und das Budget kann durch leichtfertige Ausgaben gehörig ins Wanken geraten.

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

Versuchen Sie gerade dann, wenn Ihr Umfeld besonders hektisch und nervös ist, entspannt zu bleiben. Das wirkt sich positiv auf andere aus.

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

Projekte, die Sie auf privater sowie beruflicher Ebene in Angriff genommen haben, zahlen sich allmählich aus. Stets konsequent am Ball bleiben!

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

Nun können wieder Pluspunkte gesammelt werden. Überlassen Sie nichts dem Zufall, sondern setzen Sie Ihre geistigen Kräfte gezielt ein.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

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

E-PAPER + TABLET

Für Abonnenten zum Vorteilspreis

- **Lenovo** Tab WiFi 64GB für 0 € Zuzahlung
- **Samsung** Gal Tab A11 WiFi 128GB für einmalig 100 € Zuzahlung
- **Apple** IPAD 10.9 WI-FI 64GB für einmalig 200 € Zuzahlung



Jetzt Angebot sichern:

QR-Code scannen oder bequem bestellen unter onetz.de/tablet oder telefonisch ☎ 0961/85-501

*für 24 Monate. Zusätzlich E-Paper 3 €/Monat für Voll-Abonnenten bzw. 19,99 €/Monat für Teilabonnenten der gedruckten Zeitung, 34,99 €/Monat für reine E-Paper-Abonnenten. Weitere Informationen und Preise online oder telefonisch.

Kooperationspartner:



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



Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

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 (verantwortl.)
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 Verlags, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Für unverlangt eingesendete Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr.

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

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

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in guter Lage in Weiden-Ost, Wfl. ca. 170 m², mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, hochw. Innenausst., Atellierbereich im DG, VB 610.000,- €. ☎ 0173/5967005

Immobilienverkauf
Mehrfamilienhäuser

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

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

Verk. 3-Zi.-ETW, 67 m², im Oberpfälzer Seenland am Trausnitzer Stausee, Preis: VB. Zuschr. Nr. W49655A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
Grundstücke

Wald Nähe Schwandorf 2,5 ha, Reichhaltiger, gepflegter Bestand Kiefer, Fichte über 80 J., Verjüngung und Neuanpflanzung guter Zugang, geschützt gelegen, sehr schöne Lage, Gelegenheit VB 5 €/qm ☎ 0170/2333133

Immobilienkauf
Immobilienankauf

Suchen freie, renovierungsbedürftige Eigentumswohnungen zum Kauf. Wir garantieren eine schnelle & unkomplizierte Abwicklung, keine Makler – privat von privat. Wenn Sie überlegen zu verkaufen oder jemanden kennen, der seine Wohnung abgeben möchte, freuen wir uns über Ihre Nachricht: romi.phil15@gmail.com oder Tel.: 0961/20660831.

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

Immobilienkauf
1-2-Familien-Häuser

HAUS in Amberg gesucht - PRIVAT - Kleine Familie sucht Haus zum Kauf in Amberg (ca. 3 km um die Altstadt). Auch renovierungsbedürftige Häuser übernehmen wir gerne und führen sie mit Sorgfalt weiter. ☎ 09621/9788821

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Suche Mehrfamilienhaus WEN & AM Bankkaufmann sucht Mehrfamilienhaus von PRIVAT zur Altersvorsorge in Weiden und Amberg. Finanzierung ist geklärt. Diskrete, seriöse und zügige Abwicklung. Kontakt: 0961/20099663

Suche Haus von Privat Wir suchen ein Mehrfamilienhaus zur Eigennutzung. Renovierung/Sanierung mögl., Kreditangebot liegt bereits vor. In Amberg, Kümmerbruck, Sulzbach und Umgeb. ☎ 0160/7746660

Immobilienkauf
Garagen/Stellplätze

TG Stellplatz Weiden, Leuchtenberger Str., VB 18.500,-. Zuschr. Nr. W49651A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
1-2-Familien-Häuser

Haus in Weiden-Süd zu vermieten, ruh. Lage, 200 m² Wfl., 40 m² Terrasse, Garten m. Gartenhaus, alles neu renoviert, 1.800,- + NK. Zuschr. Nr. W49653Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

AM: 1-Zi.-Wgh, 45m² - Nähe Siemens 2.OG, voll möbliert, EBK, Dusche, WC, Wohn-Schlafraum, nur für Wochenend-Heimfahrer, 540€ warm. ☎ 0 96 21 / 17 27 008

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen



Nabburg, 2-Zi-Wo, Erstbezug Neubau, 48 qm, Balkon, Carport, Keller, Bezug ab 01.11.2026, Kaltmiete 560, Carport 40, NebenKo. 120, ☎ 0160/91884395

Ruhige ELW, großzügige 2 Zi, Kü, Duschbad, Gartenzugang, große überdachte Terrasse, nahe Amberg für ruhige und hundefreundliche Einzelperson. Miete/NK n.V. Zuschriften Nr. W49634Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Weiden 2-Zi.-Wgh., EG, Kü., Bad, Gartenanteil, Keller und Stellplatz. 60 m², ab 01.07.26. Zuschr. Nr. W49659A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Schöne DG Wohnung, ca. 60 m², neu renoviert, 2 1/2 Zimmer, Küche, Bad, Kelleranteil, Waschküche, Stellplatz, 590,- + NK. Zuschr. Nr. W49654Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

2-Zi.-Wgh. in Rothenstadt, EG, ohne EBK, ca. 60 m², ab sofort an alleinstehende Person (gerne auch Senior/in) ab sofort zu vermieten, 600,- € warm. ☎ 0160/6282262

Weiden Rehbühl, DG-Wgh., 2 Zi., Wohnküche, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Bad, Flur, neue Böden, ca. 55 m², keine Haustiere, 420,- € + NK + Kauti-on, ab sofort zu verm. ☎ 0961/25020

Su.-Ro.: EG, 47 m², Studio-Wgh., 2 Schlafzi., Bad/WC, kl. Garage f. Motorrad, ab ca. 08/09.2026, Hans-Böckler-Str. 19, kalt 480,- + NK 160,-, Kauti-on 1.500,-. an: E-Mail aa_bauer@web.de

2 Zimmer, EG, 60 m², Küchenzeile mit Herd, Dusche u. WC, Balkon, nahe Busbahnhof Weiden, ab 1.6. zu vermieten ☎ 0176/74640298

2-Zimmer-Mansarden-Wohnung, ca. 50 m², Bad und Wohnküche, Abstellraum, Süd-Balkon, in Amberg zu vermieten. ☎ 01522/9491225

Eschenbach: Sehr schöne 2-Zimmer-Wohnung, mit EBK, EG, Südbalkon. Erreichbar unter: ☎ 09645/921918

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

Neue 3-Zi.-Wgh., 70 m², alle E-Geräte neu, Alleinlage, 10 km von CS-Grenze, befristet zu vermieten. Zuschr. Nr. W49666Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vohenstraub: helle 3-Zimmer-Wohnung in einem 3-Familien-Haus, 2. OG, zentrale Lage, 80 m², KM 600,- € + NK, ab 1. Juli 2026 von privat zu vermieten. ☎ 0171/7838062

Vohenstraub: helle 3-Zimmer-Wohnung in einem 3-Familien-Haus, 2. OG, zentrale Lage, 80 m², KM 600,- € + NK, ab 1. Juli 2026 von privat zu vermieten. ☎ 0171/7838062

Amberg/Ob. Hockermühle: ruh. 3-Zi.-Wgh., 86 m², gute Raumaufst., gr. Loggia, schö. Ausbl., 3. St., Keller, ab 01.06.2026. ☎ 09661/51574

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

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

4 Zi - Traumw. im Grünen, Weiden, Altstadtnähe, Kü., 2 Bäder, Balkon m. Loggia, 110 m², KM 1155,- € zzgl. NK und TG, ab ca. Mitte/Ende Aug. 26 zu verm. EBK gegen Ablöse an VM möglich. Zuschr. Nr. W49665A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Großzügig und hell von privat Wgh. in KEM zu vermieten, 100 m², 4 Zimmer, EBK, Garage, ab 14.05.2026, 800 € Kaltmiete, zzgl. NK, Kauti-on, ☎ 0170 21 200 35
Objekt ID: GWBQRW | immo.onetz.de

Amberg, 4 Zi., Kü., Tageslichtbad, 1. Stock, 87 m², m. Garage zu vermieten, 800,- € kalt. ☎ 09438/4145

5 km von Su.-Ro. auf dem Land, 4 ZKB, EG, mit Wintergarten, Garten-nutzung. ☎ 0176/76697326

Mietgesuche
Mietgesuche

Erdgeschoß Wgh. mit Ofenheizung, in AM u. Umgebung gesucht, 2 Zi. mit Terrasse. Bin ehrlich, ruhig, u. hilfsbereit. Tel. 01573/9579120

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

Mietgesuche
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

Rentner-Ehepaar (Mitte 60, ehemals Krankenschwester), NR, ohne Haustiere, sucht ruhige 2-4 Zi.-Wgh. auf Dauer zur Miete. ☎ 09281/5969833

Mietgesuche
4-Zi.-Wohnungen u. größer

4-Zimmer-Mietwohnung gesucht. Alleinerziehende Mama mit zwei Kindern (3 und 6) und unbefristetem Arbeitsverhältnis sucht zum 01.07. eine 4-Zimmer-Wohnung in Kümmerbruck/Köfering/Moos/Gärnersdorf bis 950€ warm. Ich freue mich über alle Angebote! ☎ 0157/58295895

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

Verpachtungen Pachtgesuche
Verpachtungen/Pachtgesuche

Stellplatz im Raum Winklarn, Scheune, Stall, Halle, Garage zum Kauf oder zur Pacht gesucht! Gerne auch Grundstück zur Bebauung. ☎ 0174 - 7580070

Finden Sie jetzt Ihre Traumimmobilie!

immo.onetz.de

oberpfalz medien
Sie verpachten Ihre Ackerfläche oder Ihre Wiese?
Dann inserieren Sie Ihre Immobilien-Anzeige unter unserer **Rubrik „Landwirtschaft“**.
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Schlepper Mc Cormick 453, m. Frontlader, 45 PS, Bj. 71, ca. 5.500 BST., restauriert, opt. u. techn. ok, wg. Hobby-Aufgabe geg. Gebot abzugeben. ☎ 0172/8231213

Lenken Scheibenegge Helidor, 5 m. neuwertig, 3 Jahre alt, wenig benutzt, 29.500,- € inkl. MwSt. ☎ 0172/8665302

Verkaufe Pöttinger Ladewagen Ernteprofi 2, 1 Achser, Breitbereitung, mit Druckluft, 3 Dosierwalzen, Top Zustand ☎ 0174/8952904

Maschinenhalle aus Holz, 25 x 9 m, Einfahrtshöhe 3,80 m, zum abbauen, VB. ☎ 0961 7047 oder 0171 55 65 356

Immobilien

Acker- u. Grünland (Wald), Umkreis Windscheschenbach zu pachten od. zu kaufen ges. Zuschr. Nr. W49621Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suchen Acker- und Wiesenflächen, in Luhe, Wernberg, Pirk, Schirmitz und Umgebung, zum Ankauf, zahlen überdurchschnittlich. ☎ 0160/5630856

Landw. An- und Verkauf

Vermiete Laufstall für 60 bis 90 Kühe, G Freudenberg, Fahrsilos Güllegruben, Melkstand, Zuschriften Nr. W49660Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Wintergerste, gute Qualität, zu verk. Förderband mit Fahrgestell, ca. 7 m, Band defekt. **Rau-Spritze** 600 L plus 400 L. **Viessmann Vitola-Biferral Ölheizung**. ☎ 0151/61217525

Heu in Rundballen zu verkaufen, ø 150 cm, 1a Qualität, frei von Ampfer, Jakobskreuzkraut, Herbstzeitlose, usw. ☎ 0171/4951028

Siloballen, Verkaufte rund 50 Siloballen 1. und 2. Schnitt 2024, Preis nach VB, Raum Amberg. ☎ 0160/4588613

Verkaufe Heu in kl. Ballen. Ernte 2025, unverregnet, à 3,50 €. ☎ 0170/1837188

Suche Getreidequetsche ☎ 0151/10489234

oberpfalz medien
Info & Service
Telefon 0961/85-0

oberpfalz medien
Geben Sie Ihre „Verkauf ab Hof“ Anzeige unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“ auf.
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

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

CITYIMMOBILIEN GMBH
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

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Amberg-Sulzbach
Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de

Sparkassen Immobilien GMBH VERMITTLUNGS
Sparkasse Oberpfalz Nord Immobilienteam
Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

ImmoCenter | FinanzCenter GmbH
Schloßgraben 8
92224 Amberg
Telefon 09621 78772 44
Telefax 09621 78772 49
E-Mail: info@immocenter.de
Web: www.immocenter.de
Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD

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.

Feiern Sie mit Herz Ihr besonderer Tag kann Leben retten.

Jetzt informieren:
johanniter.de/
anlasspenden

JOHANNITER



Geschäftsanzeigen

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

schnell - günstig - fair

- 11 verschiedene Trapezprofile
- Lieferservice & Maßanfertigung
- Sandwichpaneel, 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

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



Helfen Sie Helden!

JETZT MIT PREISVORTEIL auf die Designmarkise markilux 3600



LOTTER & AUSBERGER
Metallbau - Schloßerei - Sonnenschutz GmbH & Co. KG
Grafstr. 5 - 93224 Amberg
Telefon (096 22) 49 38-0
E-Mail: info@lotter-ausberger.de
www.lotter-ausberger.de

Stärken Sie mit Ihrem Testament den Zivil- & Katastrophenschutz.
Technisch. Helfen. Weltweit.
Stiftung Technisches Hilfswerk
stiftung-thw.de/testament
030 - 288 769 825

ANKAUF/ VERKAUF

Bekleidung

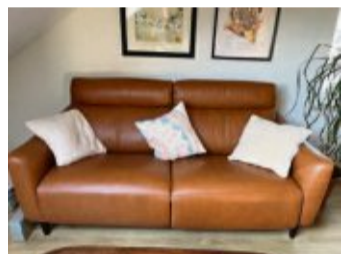


Ihre Artikel jetzt mit einem Bild hervorheben!
Bildpreis nur 11,00 €*
Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:
anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Brennstoffe

Brennholz zu verk.: 20 Ster Fichte/Föhre, gemischt, trocken, gespalten, 60,- €, 4 Ster Eichenholz, trocken, gespalten, 70,- €. Selbstabholung zwischen Unterwambach u. Wölsendorf. ☎ 09675/622

Einrichtung/Haushalt



Ledersofa mit Sessel, verk. Sofa mit Sessel, beides im Top Zustand und beides mit Relax-Funktion. Echtleder Cognac-Braun, 6 J., NP € 3.200. VB € 1.050 ☎ 0172/8564757

Bett Kiefer massiv, 200 cm x 90 cm, komplett incl. hochwertiger Matratze, 90,- €, ☎ 09621 477360

Topper Classic Matratze 200x200cm; nur 1 Tag gebr. NP 199 €, nur 50 €. Anfragen unter hjssuro2007@t-online.de oder 015116548054.

Wohnungsauflösung in Schnaitenbach, Geschirr, Gläser, Kristall, Möbel, (alles Vintage) u.v.m. günstig abzugeben. ☎ 0176/96101306

Zum Vatertag: Stressless Sessel, Leder weiß, neu, NP 798 € für 600 € zu verkaufen. ☎ 09602 6518

Hochwertiges Schlafzimmer (Kirschbaum), **Jugend/Arbeitszimmer** zu verkaufen. ☎ 0151/53117946

Gartengeräte/-bedarf

1 wertvoller „Greenworks“ Mähroboter mit Garage u. Zubehör, fast neu, umständehalber zu verk. 250,- € ☎ 0157/51056791

Motorrasenmäher, gebraucht, Preis VB. ☎ 0961/42121

Handwerkerbedarf/-maschinen

Verk. 30 Pakete mit Bodenfliesen in terracotta, 30x30cm, Einzelpaketpreis 20,- € oder bei Komplettabnahme VB 300,- €. ☎ 0174/8403023

Suche Doppelsämer Esterer DKL/DKN Esterer Doppelsämer DKL oder DKN gut erhalten zu kaufen gesucht. Tel 01755314329

Heizung/Energie/Öfen

Verk. 3 Öfen für zentr. Ölversorgung, kpl. m. Rohren, f. je 70,- €. ☎ 0174/8403023

Kaufgesuche

Schallplatten gesucht: Heavy Metal, Hardrock, Punk, Gothic, HipHop, Reggae, Psych, Kraut, Beat, Blues, Jazz, Funk, Rock/Pop allgem... kein Schlager ☎ 0151 15242646

Sammler sucht Modellbahnen und Wiking Autos! Sammler sucht Modellbahnen, Wiking Autos und Lego... ☎ 0178/5861846



2 - 5 Zeilen für 25,75 €*
Jede weitere Zeile 3,50 €

Werden Sie Ihre alten Schätze los!

Schaffen Sie Platz für Neues! Geben Sie jetzt Ihre **private Kleinanzeige** auf.

Gültig für private Kleinanzeigen, z. B.

- Einrichtung/Haushalt
- Räder/Bikes
- E-Bikes
- Heimwerkergeräte
- Gartengeräte/-bedarf
- Pflanzen
- Smartphones/Handys
- HiFi/TV/Video
- Bücher/Filme/DVD's
- Computer/EDV-Zubehör
- Musik/CD's
- Schmuck/Uhren
- Kaufgesuche
- Wer verschenkt?
- Verloren/Gefunden

Oberpfalz Medien GmbH

Telefon 0961/85-502

E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



* inkl. MwSt.

Suche Massivholzmöbel (Echtholz), Bauernmöbel und Porzellan. ☎ 0172/6545293

Suche Hochdruckreiniger 120 - 140 Bar Ausgangsdruck ☎ 09632/3521 zwischen 18 und 20 Uhr

Suche günstige gebrauchte Küchenzeile mit Geräten zur Abholung. ☎ 0151/40512059.

UHRENLIEBHABER KAUFT mech. Armband- u. Taschenuhren (auch defekt), Erbstücke od. ganze Sammlungen. ☎ 01777491866

Suche Gefrierschrank ab 200 l. ☎ 09658/392

Musikinstrumente



Sammler sucht Akkordeons, Harmonikas, Bandoneons, auch alt/defekt ☎ 01752379190 akk9@gmx.de

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

Waffentresor Sagerer mit Innenfach, h 1450 mm, br 250 mm, t 320 mm, für 5 Langwaffen, VB. ☎ 0175 87 25 386

Gitarrenlehrer gesucht. Wir suchen einen Lehrer für Akustikgitarre von Privat. ☎ 0157 81 27 49 89

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

onetz.de Newsletter

onetz.de/newsletter

Medizin

ANZEIGE

Volksleiden Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Während die Medizin riesige Fortschritte machte und durch die Entdeckung von Antibiotika, Impfungen sowie immer neuen Wirkstoffen selbst seltene Krankheiten behandelbar wurden, blieb die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden weiterhin unentdeckt.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.



Was ist ein Reizdarmsyndrom?
Ein Reizdarmsyndrom äußert sich in wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung, welche im Wechsel, in Kombination oder auch einzeln auftreten können und in ihrer Intensität, Häufigkeit und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die die Lebensqualität stark einschränken kann. Aktuelle Zahlen des Barmer Arztreports zeigen, dass sich dieses Beschwerdebild in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat: Mittlerweile leiden schätzungsweise 11 Millionen

Deutsche unter einem Reizdarm, Tendenz steigend.¹

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Aktuelle Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch

diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen führen kann.²

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulagern – bis zu 10.000-mal stärker als vergleichbare Stämme.

Das Forscherteam stellte sich daraufhin die folgende Frage: Können durch einen Stamm, der sich so stark an die Darmbarriere anlagert, auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu bekommen, führten sie

eine wissenschaftliche Studie nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard, dem sogenannten Goldstandard, durch. Das Ergebnis war ebenso beeindruckend wie eindeutig: Bei den Patienten mit einem Reizdarm, die den speziellen Bakterienstamm bekommen hatten, konnte eine deutlich höhere Verbesserung der Beschwerden festgestellt werden als in der Kontrollgruppe mit Placebo. Die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden konnte demzufolge eindrucksvoll belegt werden.³

Erfahrungen mit B. bifidum HI-MIMBb75

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in seiner nochmals weiterentwickelten, hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴ Dieser Erfolg spiegelt sich auch in vielen Nutzerbewertungen wider. So schrieb Nutzer Hugo B.: „Es half mir mit meinem Reizdarm echt super. Die

Beschwerden hatte ich seit Jahren. Jetzt habe ich zum ersten Mal für längere Zeit ‚Ruhe‘ im Darm!“

Der Bakterienstamm gilt zudem als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

Kijimea Reizdarm PRO

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁵

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe, 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2013;33(10):1123-1132. • ⁴Insight Health, DE, AT, ES, IT, MAT 12/2025. • ⁵Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5(7), 658-666. • Name des Betroffenen geändert.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

**ANKAUF/
VERKAUF**

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

**PLATZ-
ANGST?**

Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!

Oberpfalz Medien GmbH
Tel. 0961/85-553

Verkäufe

Verk. Wippkreissäge (Sheppach), Fabrikat IXES IX-WKA-730, Kraftstrom 400, 50 Hz, 89 kg, IP54, 4,5 kW, 1400 Umdrehungen, Sägeblatt 700x 30x 4,2 mm, VB 400,- €. Stihl Motorsense, VB 200,- €. Flohmarktware, Porzellan, Email-Geschirr, teilw. neuwertig, Elektrogeräte, Wand-, und Armbanduhren, Feuerzeuge Zippo u. andere. Kinderwagen, Buggy, Babyschale, billig zu verk. ☎ 0172/9251683

Weishaupt Thermo Unit WTU 20-G Ölheizung, Bj. 2007, **Weishaupt Energie-Speicher WES 910**, betriebsbereit und in Top-Zust., **Heizkörper 280, 13, 53 und 100, 10, 50**; Selbstabholung aus Garage, ebenerdig; der Verkauf erfolgt unter Ausschluss jeglicher Sachmängelhaftung, Garantie oder Rücknahme; ☎ 0176/20497545

1x kaffeesservice 50 tlg., selmann, bavaria china blau und **1x 50 tlg.**, selmann, weiden rot, nicht gebraucht, je € 50,-. **Pool best way**, 4,85 m rund, mit Leiter, Wasserheizung und weiteres Zubehör, € 90,-. ☎ 0152/34164205

Fußballbücher, seit 1974 (WM und EM), Pr. VB, **Original Olympia Schreibmaschine**, mit Tasten und Koffer von 1970, 100,- €, fast neu, zu verkaufen ☎ 0157/51056791

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

Alte Schusternähmaschine Gusseisen, alte Pfaff-Nähmaschine versenkbar, 2 Schraubstöcke geschmiedet, 1 x 40 kg, 1 x 18 kg, 1 Eckbank mit Tisch und Stühlen, gepolstert. ☎ 09234/1246

Verkäufe privat verschiedene alte Sachen vom Dachboden: z. B. 2 Lampenschirme, Waschgarnitur, Porzellan, Bowle-Service f. 12 Personen, etc. ☎ 09642/8293

Aus gesundheitl. Gründen Werkzeuge f. Metallbearbeitung, Haus- und Gartengeräte, Akkuhandwerkzeuge usw. zu verk., Pr. VS. ☎ 09621/14768

Sauer + Sohn 54 Bergstutzen Kal. 7x57R 22 Hornet ZFR Meopta 3-15x50 LP, Abs.4 Schwenkmontage nur an EWB. Tel. 0151 56126493

Kassetten-Markise Heim & Haus, 3,5x3 Meter, gebraucht, guter Zustand, mit Kurbel, 290,-€. Abholung Raum Tirschenreuth. ☎ 0151/19651412

Gartenliege, metall, Ober-u. Unterteil verstellbar, für 50,- € zu verkaufen. Betonteile für Frühbeet zu verschenken. ☎ 0170/6758086

Ampeleschirm, grau, 4 m Spannweite, kipp und-schwenkbar, mit Ständer und Platten, 60,- €, ☎ 0151/41652464

Granittrog / handgehaunenes Krautfass, Höhe 97 cm, Durchmesser 96 cm, VB 2.200,- €. ☎ 0151/70153375

Stromerzeuger 3 KW synchron 2x 230V, neuwertig, 1 Betr. Stunde, 480€, Tel: 09631 4498

2 große Agaven und 3 Palmen zu verk., ☎ 09644/1437

Kühlzelle / Kühlhaus zu verkaufen. ☎ 0162/9423966

16 Zinnfiguren zu verk. ☎ 09234/6435

Spannungswandler 110V<->230V "Voltcraft", neuwertig, max. 400W, ideal für Camping, 39 €, ☎ 09621 477360

Verk. an EWB, Merkel, BBF Luxus, 7x 65, 16/70, mit Bockwechsellauf, 2x16/70, ZF 2,5-10 x 56, S&B mit Leuchtabschlen an Berechtigte ☎ 0175/9492220

**BEKANNT-
MACHUNGEN**

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund um's Haus!
Heckenschnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfl., Unkrautentf., Zaunarbeiten, Steinreinigung u.v.m. ☎ 0175/ 40 71 71 9

Handwerker

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

Verschiedenes

Suche alte Bretter von Scheune zum Selbstabbau. ☎ 0048/787362947

oberpfalz medien
Leser-Service
0961/85-501

HAUSTIERE

Haustiere



Reinrassige Biewer Yorkshire Terrier Welpen (Mini), verspielt und sehr selten, Preis nach Vereinbarung. ☎ 0155/ 63312024

Um den kriminellen Tierhandel einzudämmen sollten Hund und Katzen unbedingt gechippt und registriert werden. Wurde auch in den Kurznachrichten im Fernsehen gebracht.

Biete Urlaubsbetreuung für Hund – kein Zwinger! ☎ 0151 53460489 (NEW)

Vermisste Tiere



Wo ist Wally? Seit 04.05.26 vermissen wir in Altenstadt/Waldnaab unsere Katze Wally. Sie ist sehr scheu und könnte sich auch in Garagen oder Schuppen verstecken. Falls sie jemand gesehen hat bitte melden unter 01577/6055538!

oberpfalz medien
Neugierig?



Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!

Oberpfalz Medien GmbH

Amberg wimmelt

AMBERG WIMMELT
Ein Wimmelbuch für Amberg und Amberg-Sulzbach
Burkhardts: David Leber
Mit sieben wimmeligen Motiven

19,90 €

Ein Wimmelbuch für Amberg und Amberg-Sulzbach mit sieben handgezeichneten Wimmelmotiven!

Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstr. 16, 92637 Weiden
Amberger Zeitung | Mühlgasse 2, 92224 Amberg
Weitere tolle Artikel finden Sie unter: onetz-shop.de

XXX Lutz ABVERKAUF

ALLES MUSS RAUS! KÜCHEN POLSTERMÖBEL SCHLAFZIMMER TISCHE U. V. M.

ZUSÄTZLICH!

350%

AUF **ALLE** GEKENNZEICHNETEN ABVERKAUFSARTIKEL

VIELE KÜCHEN UNTER 5.000 € ZUM KNALLHARTEN ABVERKAUFSPREIS!

Gutscheine nur gültig in unseren Filialen, bis 23.05.2026.

XXX Lutz GUTSCHEIN BEI KAUF AB 200 € **50€** (Ausgenommen: S) und in dieser Werbung angebotene Ware) (2) + S)

XXX Lutz GUTSCHEIN BEI KAUF AB 400 € **100€** (Ausgenommen: S) und in dieser Werbung angebotene Ware) (2) + S)

Gutscheine in ALLEN Abteilungen gültig! auch im Jungen Wohnen und in der Baby-Abteilung.

ILDE21-6-c 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-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. 1) Gültig bei Neuaufträgen auf gekennzeichnete Abverkaufsartikel. Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 23.05.2026. 2) 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 Pafino. 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 23.05.2026. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxox, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop!, Teppiche, Leifheit, Musterring, Paldi, Schöner Wohnen, Soehne, 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**

PARTNER & FREIZEIT

Freundschaften

Urlaubsfreunde in der Opf. ges. Bin ab und zu in meiner „alten Heimat“ und halte Ausschau nach lieben Menschen (Alter egal), die auch sehr naturverbunden, kultur- und kunstliebend sind, für gemeinsame genussvolle Streifzüge (w, Ü70). Zuschr. Nr. W49664Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sport- und Hobbypartner

Rad- und Wanderfreunde (w/m/d) gesucht. Ü 65 und naturverbunden. ☎ 0160/93438860

Affäre

Er, 59, 1,72 groß, sportlich, sucht Damen/ Paare, 45 bis 70 J., für alles was Spaß macht. Dauerfreundschaft wird angestrebt, von zart bis hart, auch BDSM usw., alles wird diskret beh. ☎ 0151/50840844, TIR, Neust., WEN

Senioren-Kontaktbörse

Für unsere geplante Senioren-WG suchen wir noch aktive, gesellige und tierliebe Mitbewohner/innen, die ihren Lebensabend selbstbestimmend, aber nicht alleine, verbringen wollen. ☎ 0162/3156873



Geben Sie jetzt Ihre Kleinanzeige unter „Partner und Freizeit“ auf.

- Gültig für folgende Rubriken, z. B.**
- Freundschaften
 - Sport- und Hobbypartner
 - Wiedersehen
 - Reisebegleitung
 - Heirat
 - Affäre
 - Senioren-Kontaktbörse
 - Bekanntschäften
 - Er sucht Sie
 - Sie sucht Ihn
 - Er sucht Ihn
 - Sie sucht Sie
 - Paar sucht Paar
 - Paar sucht Sie
 - Paar sucht Ihn
- 2 - 5 Zeilen für 25,75 €* Jede weitere Zeile 3,50 €** * inkl. MwSt.

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

Er sucht Sie

Mann, Mitte 30, 1,80m, anfangs zurückhaltender, humorvoll, schlank, akadem. und attraktiv. Ich suche bewusst auf dem Oldschool Weg eine Frau mit der ich gemeinsam durchs Leben gehen kann und wahre Werte zählen. Bodenständigkeit, ein liebevoller Umgang und Ehrlichkeit sind mir wichtig. Ich freue mich auf dich. Zuschr. Nr. W49639Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Romantischer Er,

183 cm, sportliche Figur, gepflegt, Hobbys: Tanzen, Wandern, Yoga, Shoppen, Backen, Kochen, Berge, Sonnenuntergänge, Theater, Schwimmen, Burgen und Schlösser ansehen. Falls eine Sie sich angesprochen fühlt, und nicht älter als 58 ist, freue ich mich. ☎ 0176/46665083

Männlich, 30 J. Ich suche eine schmale und schlanke Frau, welche ehrlich ist und gerne Tiere mag. Ich bin ein ruhiger Typ, bodenständig und bereit für etwas festes. Ich reite gerne und mache zwischendurch auch mal einen Kuchen. Zuschr. Nr. W49638Z 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

Der Mai ist fast vorbei! Ich suche eine liebe Partnerin zw. 60 u. 70 J., sie darf nicht ortsgelunden sein, da ich ein schönes Haus habe mit Garten, Balkon u. Terrasse! Ich bin über 70 J. und noch fit, wenn Du Interesse hast, dann komm' zu mir, wo die Sonne scheint. ☎ 0175/9207725

Humorvoller Daniel 36 J. sportlich, ein Fels in der Brandung mit der Lizenz zum Verlieben. Ich bin der Mann im Management, der im Chaos den Überblick behält und bei dem du Dich am Abend einfach fallen lassen kannst. Suche die Frau für eine glückliche Zukunft. Melde Dich.ü.Ag.VMA Tel/sms **015259704747**

Markus 58 J., sympathisch, gepflegt, ein toller Hobbykoch, bin unternehmungslustig, bodenständig, naturverbunden, ehrlich, romantisch und suche pv die Frau fürs Leben! Träumst du von Partnerschaft? **Bitte rufe an 0175-7437565 o. SMS**

Er 59 J., su. nette Frau die das Leben versteht und viel Spaß haben will, ruhig etwas mollig. Bin für alles offen. **Freue mich auf Dich!** Zuschr. Nr. AZ49657A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Witwer, Ing., 177, 78 J., sportlich, naturverb., vorzeigb., su. Partnerin, 68-80 J., Raum Amberg, Zuschr. Nr. AZ49649A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Hallo Brigitte, 62 J., ☎ 015209295583 Bitte melde Dich.

Sie sucht Ihn

Wenn aus einem guten Leben mehr werden darf. Manchmal ist es nur ein Mensch, der einem guten Leben eine neue Qualität gibt. Ich, 54, reflektiert, lebensnah und mit feinem Humor, bin gern in Bewegung – oft draußen, selten ohne meinen Hund – und schätze zugleich die leisen, besonderen Momente: ein inspirierender Abend, ein intensives Gespräch, ein Ortswechsel für ein paar Tage. Ich suche keinen perfekten Mann, sondern einen aufrichtigen: etwa 50-60 Jahre, mit innerer Haltung, Verlässlichkeit und der Fähigkeit zur echten Begegnung. Jemanden, der das Leben kennt, in sich festgestigt ist und sowohl Nähe als auch Freiraum wertzuschätzen weiß. Eine Verbindung darf wachsen – mit Zeit, Respekt und dem Wunsch, das Leben nicht nur zu teilen, sondern bewusst miteinander zu gestalten. Wenn du dich darin wiedererkennst, freue ich mich besonders über ein paar persönliche, gern auch handgeschriebene Zeilen. Zuschr. Nr. W49661Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Suche meinen Schatz fürs Leben. Ich bin 63 Jahre, attraktiv, schlank, blond, jünger aussehend, sehr gefühlvoll und eine zärtliche Schmussemaus. Wäre schön wenn du ein toller Mann bist, der sehr herzlich und unkompliziert ist und das Herz am rechten Fleck hat. Du solltest NR und ca. 1,80 m groß sein. Du solltest nochmal mit Liebeschmetterlingen voll durchstarten und das große Glück finden. Bitte nur Zuschriften mit Bild. Zuschr. Nr. W49650Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Ingrid, 69 J., bildschöne, zierliche Witwe, ehemals langjährige Sprechstundenhilfe, kinderlos, mit traumhafter Figur und liebevollem Wesen. Ich mag das häusliche Leben, koche und backe mit Leidenschaft und vermisse die schöne Zweisamkeit sehr. Auf diesem Weg wünsche ich mir pv noch einmal einen zärtlichen Mann an meiner Seite. ☎ 0160 - 97541357

Veronika, 78 Jahre jung, bin eine bescheidene und ruhige Witwe, ich koche noch immer für mein Leben gern, unternehme gerne schöne Ausflüge mit dem Auto und schätze ebenso die häusliche Gemütlichkeit. Nach meiner Trauerzeit wünsche ich mir nun pv einen herzlichen Mann – Alter unwichtig – gern bei getrenntem oder gemeinsamem Wohnen. ☎ 0151 - 20593017

Ich Liesbeth 69 junggebl. Witwe habe keine Lust auf den Ruhestand im Schaukelstuhl. Ich will das Leben spüren ich bin eine Frau mit Stil toller Figur, Verstand und viel Humor. Freue mich sehr darauf Dich kennenzulernen nicht nur ein Glas Wein schmeckt zu Zweit einfach viel besser. Melde Dich. ü.Pv **015127186363**

Ich, Janine 28J., suche die große Liebe, bin einfühlsam, ehrlich, unkompliziert, mag gemütliche Abende zu Hause, gehe aber auch gern einmal aus, ich suche Dich, einen treuen Mann mit dem ich Hand in Hand durchs Leben gehen kann, also auf an o. schick SMS üb. ☎ 0162-5116762 www.die-wolke-7.de

Heißes Eisen & Zartes Steak Claudia 37 Jahre jung Fleischfachverkäuferin aus Leidenschaft mit toller Figur und strahlendem Lächeln. Sehne mich nach Liebe und einem zärtlichen Mann für eine glückliche Zukunft. Ruf mich an und wir Grillen uns was feines. ü.Pv Tel/sms **01704432364**

Lebe schon viel zu lange alleine, bin Witwe (gepflegt) u. suche einen netten liebevollen Herren von 78+ Jahren für Unternehmungen. Zuschr.Nr. W49658Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sie, 80 Jahre sucht einen 80-jährigen Mann. Zuschr. Nr. W49645Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

Ein Angebot von oberpfalz medien

Jetzt kostenlos anmelden

Wählen Sie zwischen:

Fotoflirt
 Fragenflirt

zweisam heißt verliebt sein

Finden Sie Kontakte, Flirts oder die große Liebe in der Oberpfalz.

Medizin

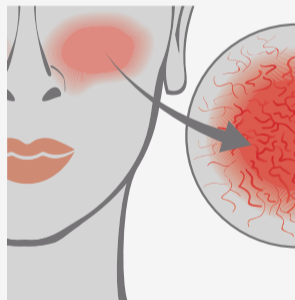
ANZEIGE

Thema: Arthrose

Wie Sand im Getriebe: Wenn die Gelenke streiken

Was Betroffene jetzt tun können, wenn der Gelenkverschleiß die Beweglichkeit raubt und das Leben zur Qual macht

GESICHTSRÖTUNGEN? Nein danke!



Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF 50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

Millionen Menschen in Deutschland kennen es: ein ziehender Schmerz in der Schulter, steife Handgelenke, eingeschränkte Beweglichkeit. Dahinter steckt oft Arthrose, eine Gelenkerkrankung, die den Alltag zur echten Qual machen kann. Doch ein natürlicher Wirkstoff gibt Betroffenen jetzt neue Hoffnung auf ein Leben mit spürbar weniger Schmerz.

Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen überhaupt – und sie trifft vor allem ältere Menschen hart. Es gibt verschiedene Formen, oft sind Hüfte oder Knie betroffen. Doch auch Schulter, Nacken und Handgelenke können von dieser Verschleißerkrankung gezeichnet sein. Bei Arthrose kommt es zu einer Schädigung des Gelenkknorpels – jener Schutzschicht, die verhindert, dass Knochen auf Knochen reibt. Ist der Knorpel erst beschädigt, entstehen Schmerzen: zunächst nur bei Bewegung, im fortgeschrittenen Stadium auch in Ruhe.

Wenn der Arm nicht mehr hochgeht
Die Schulterarthrose – medizinisch Omarthrose – entwickelt sich schleichend. Zunächst treten



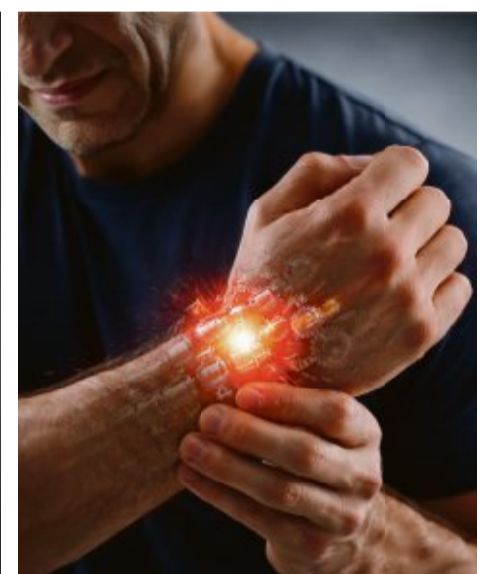
unspezifische Schulterschmerzen auf, vor allem bei Belastung. Mit der Zeit kommen Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit hinzu. Dreh- und Überkopfbewegungen werden zunehmend schwieriger, das Liegen auf der betroffenen Schulter bereitet Probleme. Was zunächst wie eine harmlose Verspannung wirkt, ist oft der Beginn eines langwierigen Krankheitsprozesses – und ein deutliches Signal, rechtzeitig aktiv zu werden.

Blockierter Nacken, steife Finger
Eng verwandt mit der Schulterarthrose ist die Spondylarthrose der Halswirbelsäule – eine



Arthrose der kleinen Wirbelgelenke im Nackenbereich. Typisch ist ein tief sitzender Nackenschmerz, der in Schultern, Arme und den Hinterkopf ausstrahlt. Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen: Auch bei Handgelenksarthrose werden selbst einfachste Handgriffe – das Öffnen eines Glases, das Tippen auf der Tastatur – schnell zur echten Belastungsprobe.

Ein natürlicher Wirkstoff mit Knorpelschutz
Arthrose hat viele Gesichter – doch ein zentrales Symptom verbindet sie alle: Schmerz. Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass der Wirkstoff Vis-



cum album, gewonnen aus der heimischen Weißbeerrigen Mistel, auch bei Arthrose helfen kann. Laut Arzneimittelbild hat er sich bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen in den Gelenken und bei Schmerzen beim Gehen bewährt – ob Schulter, Nacken oder Handgelenk. Er überzeugt, weil er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Laut In-vitro-Studien kann er bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen² – und schützt ihn so vor weiterem Abbau. Die typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden so gezielt bekämpft. Wissenschaftler erkannten das

Potenzial dieser besonderen Arzneipflanze und entwickelten daraus ein rezeptfreies Arzneimittel: Rubaxx Arthro – erhältlich in Apotheken, gut verträglich, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

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



JETZT ANZEIGE SICHERN!

Stellen-Spezial: IT-Berufe

Erscheinungstermin:

Sa., 30. Mai 2026 (Tageszeitung)
Fr., 05. Juni 2026 (OWZ-Wochenzeitung)
+ 30 Tage online auf www.stellen.onetz.de

Anzeigenschluss:

Do., 28. Mai 2026, 10 Uhr



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)

Suche Fahrer von Weiden nach Mitterteich, hin und zurück, 3x wöchentlich, gegen Honorar-Bezahlung. ☎ 0160/5725869

Für unseren Haushalt in Fensterbach suchen wir freundliche Unterstützung. 1 bis 4x wöchentlich vormittags. ☎ 0173/9478535

Gartenhilfe gesucht! 3 km ausserhalb von Amberg, Abholung möglich. ☎ 01525/4155968

Pflege vor Ort

Krankenschwester oder Pflegekraft für private Pflege in Amberg gesucht. Bezahlung und Anstellung nach Vereinbarung. ☎ 0170/6210629

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

ANSPRECHPARTNER:
stellen@oberpfalzmedien.de
0961/85-330



Komm ins Team!

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

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

- **Anlagenbediener** Steinwerk
- **Disponent** Betonmischanlage
- **Industriemechaniker** FR Instandhaltung
- **Kraftfahrer**
- **Lagerist/ Staplerfahrer**
- **Schlosser**

Infos unter

➤ WWW.MEIER-BETONWERKE.DE / KARRIERE



MEIER
BETONWERKE

Zur Schanze 2
92283 Lauterhofen

Stellenangebote

Wir suchen für unsere Allgemeinanzpraxis eine **Medizinische Fachangestellte (m/w/d)** in Teilzeit/Vollzeit

Elisabeth Schweitzer-Ismael
Ärztin für Allgemeinmedizin
Pfanbergweg 1, 92552 Teunz
09671/3838

Für Biergarten **Aushilfen (m/w/d)** in Nabburg gesucht! Bedienungen, Thekenkräfte, Küchenhilfe
Gasthof zum Stern. ☎ 09433/9628

Suche **landwirtschaftlichen Helfer (m/w/d)** ab sofort in Pleystein, Wohnung vorhanden. ☎ 0151/57962757

Stellengesuche

Seriöser Herr, gebildet, sehr guter Fahrer, begleitet Sie im Alltag. Amberg ☎ 0155/63424780

Zuverlässige, freundl. Rentnerin sucht Putzplatz, in Amberg Zentrum. ☎ 09621/1727233

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/



Private Stellenangebote

Suche **Frau oder Mann** aus Neukirchen bei Sul/Ro, die oder der mir bei der Gartenarbeit helfen und im Winter das Schneeräumen für mich übernimmt. Stundenlohn 15,- € ☎ 09663/95159

Reinemachefrau für 1-Personen-Haushalt in Eslarn gesucht, 1x wö. f. ca. 1 - 1,5 Std. ☎ 0176/57997161

Ihr Einsatz für mehr Sicherheit!

Das Hauptzollamt Regensburg, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt



mehrere Mitarbeiter/innen (w/m/d) für das Einsatztrainingszentrum

Waffen- und Hallenwarte/-innen für die Schießstand- und Sportanlagen am Dienort Kümmersbruck in unbefristeter Anstellung (EntGr. 4 TVöD Bund)



Zur vollständigen Ausschreibung via Referenzcode **P-1406-0661/26** unter <https://www.erecruiting.itzbund.de>
Weitere Informationen: www.zoll.de

IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN

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

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 30. Mai
IT-Berufe

am 13. Juni
Bau und Handwerk



ANSPRECHPARTNER:
stellen@oberpfalzmedien.de
0961/85-330

Wir suchen Sie!

Beim Bezirk Oberpfalz ist ab sofort folgende Stelle zu besetzen:



Leitung (m/w/d) des Teams „Digitalisierung“

Ausführliche Informationen zu der Stelle, siehe Link oder QR-Code.
☎ bewerbung@bezirk-oberpfalz.de
www.bezirk-oberpfalz.de/bezirk-verwaltung/stellenausschreibungen



Beim **Landkreis Schwandorf** ist zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine unbefristete

Technikerstelle (Schwerpunkt Hochbau)

für den Bereich Hochbau (Bau und Unterhalt der Landkreisgebäude) zu besetzen.



Nähere Informationen zur Stellenausschreibung finden Sie im Internet unter www.landkreis-schwandorf.de/Stellenangebote oder mit Hilfe des QR-Codes.

Landratsamt Schwandorf
Ebeling, Landrat

DARF ICH VORSTELLEN?!

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



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



Ein Angebot von oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen



Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Ihre Service-E-Mail-Adresse und Service-Telefonnummer für Stellenanzeigen:

☎ stellen@oberpfalzmedien.de

☎ 0961/85-330



VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

HR SPEZIALIST PAYROLL (M/W/D)

DAS SIND IHRE AUFGABEN:

- Übernahme der monatlichen Lohn- und Gehaltsabrechnung, inkl. Folgeaktivitäten
- Mitgestaltung von der externen zur internen Abrechnung
- Unterstützung der Weiterentwicklung unserer HR-Systeme
- Unterstützung bei der jährlichen Personalbudgetplanung
- Zentrale Ansprechperson für alle Fragen rund um die Entgeltabrechnung

DAMIT MACHEN SIE EINDRUCK:

- Mehrjährige Erfahrung in der Entgeltabrechnung und Erfahrung im Umgang mit DATEV und Zeitwirtschaft von Vorteil
- Denken in Prozessen und Freude an der Weiterentwicklung bestehender Abläufe
- Sie arbeiten gerne im Team, kommunizieren offen und schätzen eine vertrauensvolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe

BENEFITS

- ☑ mobiles Arbeiten
- ☑ Workation
- ☑ Mitarbeiterrabatte

INTERESSE?

ANSPRECHPARTNER:

Oberpfalz Medien GmbH
Recruiting-Team
0961/85-1213
Weigelstraße 16
92637 Weiden

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



STELLEN-SPEZIAL: AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG



Benimmregeln für Auszubildende

Junge Menschen, die eine Ausbildung beginnen, müssen lernen, sich im Unternehmen sozial einzuordnen

Wer Manieren hat und sich gut zu benehmen weiß, kann in der Arbeitswelt punkten.

Dabei geht es nicht darum, sich unterzuordnen, sondern sich in ein bestehendes soziales Gefüge einzuordnen. Vieles klingt dabei nach einer Selbstverständlichkeit. Umso mehr sollte man darauf achten.

Pünktlichkeit: Pünktlichkeit ist ein Zeichen von Respekt und Professionalität. Versuchen immer, pünktlich zu sein, sowohl bei der Arbeit als auch bei Besprechungen und Schulungen.

Respektvoller Umgang: Behandle alle Kollegen, Vorgesetzten und Kunden mit Respekt und Höflichkeit. Vermeide Klatsch und Tratsch und respektiere Privatsphäre anderer.

Kommunikation: Kommuniziere klar und professionell. Sei offen für Feedback und bereit, Fragen zu stellen, wenn du etwas nicht verstehst.

Initiative zeigen: Zeige Interesse und Engagement für deine Arbeit. Biete Hilfe an, wenn du siehst, dass jemand sie braucht, und nimm zusätzliche Aufgaben bereitwillig an.

Teamarbeit: Arbeite gut mit anderen zusammen. Sei kooperativ und unterstützend, und trage dazu bei, eine positive Arbeitsumgebung zu schaffen.



Mit Freundlichkeit kommt man im Leben weiter.

Bild: ehrenberg-bilder - stock.adobe.com

Zuverlässigkeit: Halte Versprechen und erfülle deine Aufgaben pünktlich und gründlich.

Deine Kollegen und Vorgesetzten sollten sich darauf verlassen können, dass du deine Arbeit nach bestem Wissen und Gewissen erledigst.

Professionelles Auftreten:

Kleide dich angemessen für deinen Arbeitsplatz und achte auf deine Körperpflege. Verhalte dich professionell, auch in stressigen Situationen.

Weiterbildung: Nutze schon als Azubi interessante Möglichkeiten zur Weiterbildung, die das Unternehmen bietet. Dies zeigt, dass du daran interessiert bist,

deine Fähigkeiten über die Ausbildungsziele hinaus zu verbessern und voranzukommen.

Positives Verhalten: Sei positiv und enthusiastisch bei der Arbeit. Dies kann dazu beitragen, eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen und kann auch deine eigene Arbeitserfahrung verbessern.

Verantwortung übernehmen: Wenn du einen Fehler machst, gib ihn zu und lerne daraus.

Gerade einem Auszubildenden sollten Kollegen viel Verständnis entgegenbringen. Versuche, Lösungen zu finden, anstatt Ausreden zu machen. (exb/tt)

PRAKTIKUMSTAGE MEDIENGESTALTUNG

Lerne die Ausbildungsberufe Mediengestalter:in Bild und Ton und Mediengestalter:in Digital und Print kennen.

27.05. – 28.05.2026
05.11. – 06.11.2026

SICHERE DIR
DEINEN PLATZ!



KONTAKTDATEN:

Recruiting Team | Tel: 0961/85-1213
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Bewerbung über praktikum@oberpfalzmedien.de

oberpfalz
medien



FLIESEN KIES
Fliesenlegermeister



**SAUBERE
ARBEIT.
FAIRER KIES.**
Komm' zu
uns ins Team!

www.armin-kies.de

Fliesenleger (m/w/d)

Fliesenleger Azubis (w/m/d)

T. 09621 420167 | fliesen@armin-kies.de

**Auszubildende
zur MFA (m/w/d)
gesucht**

Fachärztlich internistische
Praxis

Dr. med. Dorothee
Hübner-Herrmann,
Vohenstraußer Str. 19,
92533 Wernberg-Köblitz
medizin@praxis-dr-huebner-herrmann.com

Hier schlummert
Ihr Nebenjob.

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

oberpfalz
logistik

STELLEN-SPEZIAL: AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG



Bewerbung: Worauf muss ich achten?

Was wichtig ist, wenn man sich um seinen Traumjob als Azubi bewirbt

Die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz ist der erste Schritt in Richtung Berufsleben – und oft auch der erste Eindruck, den ein potenzieller Arbeitgeber von dir bekommt. Doch was macht eine überzeugende Bewerbung aus? Worauf kommt es wirklich an, um unter den vielen Bewerbern und Bewerberinnen hervorstechen?

Lebenslauf

Zunächst einmal ist die Sorgfalt das A und O. Ein fehlerfreier Lebenslauf, ein individuell formuliertes Anschreiben und vollständige Unterlagen zeigen, dass du dir Mühe gegeben hast. Vermeide Standardfloskeln und passe deine Bewerbung auf das jeweilige Unternehmen an. Recherchiere im Vorfeld, was den Be-



Wer kriegt den begehrten Azubi-Platz? Bei der Bewerbung können Kleinigkeiten entscheiden.

Bild: contrastwerkstatt - stock.adobe.com

erste Eindruck durch das Bewerbungsfoto. Es sollte professionell wirken, aber gleichzeitig natürlich bleiben. Ein Lächeln und eine offene Körpersprache können schon im Bild Sympathie vermitteln.

Last but not least: Pünktlichkeit. Reiche deine Bewerbung frühzeitig ein, besonders wenn es um beliebte Ausbildungsplätze geht. Viele Unternehmen haben feste Bewerbungsfristen, und wer zu spät kommt, hat oft schon verloren.

Am Ende zählt aber vor allem eines: Authentizität. Sei du selbst, zeige, was dich ausmacht, und lass deine Motivation durchscheinen. Denn eine Ausbildung ist nicht nur eine Frage der Qualifikation, sondern auch der Persönlichkeit. (exb/tt)

trieb auszeichnet, und gehe im Anschreiben darauf ein, warum genau du dort deine Ausbildung machen möchtest. Das signalisiert Interesse und Engagement.

Struktur beachten

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Struktur. Klare Gliederung, übersichtliche Darstellung und eine logische Abfolge der Infor-

mationen erleichtern es dem Personalverantwortlichen, sich schnell einen Überblick zu verschaffen. Beginne mit deinen Stärken und relevanten Erfahrungen – sei es durch Prak-

tika, schulische Projekte oder ehrenamtliches Engagement. Auch Hobbys können hier eine Rolle spielen, wenn sie zur Ausbildungsstelle passen. Nicht zu unterschätzen ist zudem der



Stadt Hirschau
Wir bieten zum 01.09.2026
Ausbildungsplätze als

- Auszubildende/r in der Kinderbetreuung (m/w/d)
- Auszubildende/r zum Umwelttechnologien (m/w/d)

Die detaillierten Stellenangebote finden Sie auf
www.hirschau.de/stellenangebote





HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG

WIR SUCHEN DICH!
AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGEN-
MECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-,
HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK

DAS ERWARTET DICH BEI UNS:

- Abwechslung!
- Umgang mit moderner Technik
- Kundenkontakt und regionale Tätigkeit
- ein sicherer Ausbildungsplatz mit festem Einkommen
- spannende und vielseitige Themen- und Aufgabengebiete

ÜBERZEUGE DICH SELBST!
Werde jetzt Teil von BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!
→ www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi

Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg
Telefon 09621 78483-0
info@bieda-amberg.de • www.bieda-amberg.de





Du suchst einen sicheren Ausbildungsplatz im Gesundheitswesen mit einem hohen Anteil an Bürotätigkeit?

Wir bieten Dir eine Ausbildung zur zahnmedizinischen Fachangestellten mit anschließender Möglichkeit zur **Weiterbildung zur Zahnmedizinischen Verwaltungsassistentin (m/w/d)**

Deine Aufgabengebiete:
- Terminvergabe, zahnärztliche Abrechnung Praxisorganisation
- Betreuung und Behandlung von Patienten
Du arbeitest gerne im Team, bist gerne am Telefon und bist ein Organisationstalent.

Bewirb Dich bei uns:
Praxis Dr. Melzner
Friedrichstrasse 7 | 92648 Vohenstrauß
Oder: praxis@drmelzner.de





DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

ENTDECKE DEINE KARRIEREMÖGLICHKEITEN!



Ausbildung



Duales Studium



Praktikum

ANSPRECHPARTNER
Annalena Herder
Neustädter Str. 19 – 21
92711 Parkstein
Tel.: 09602 600 46 23



WITRON.
DEIN SICHERER JOB
VON MORGEN.
ausbildung.witron.de



NEUGIERIG?
JETZT
BEWERBEN
AUSBILDUNG.
WITRON.DE

Zweckverband für Rettungsdienst und Feuerwehralarmierung Oberpfalz-Nord

Sachbearbeiter/in (m/w/d) für die Personalverwaltung in Teilzeit (75 %) – Dienstort Amberg (vorwiegend)

Wir freuen uns auf Ihre vollständige Bewerbung bis zum **22.05.2026** mit aussagekräftigen Unterlagen und Qualifikationsnachweisen per E-Mail (ausschließlich im PDF-Format) an folgende Anschrift:
bewerbung@zrf-oberpfalz-nord.de



HERMAT H

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

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n Innendienst (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

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

Ihr Profil:

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

Wir bieten:

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

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung. Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH
 Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach
 Oder per mail an: bewerbung@hermat.de

Stellenangebote

Wir sind ein erfolgreiches und zukunftsorientiertes mittelständisches Unternehmen der Beton- und Fertigteilindustrie, hauptsächlich für den Bereich Tiefbau.

Zur Verstärkung unseres Teams in unserem Fertigteilwerk in Weiden suchen wir zur Herstellung und Nachbearbeitung unserer Beton- und Stahlbetonfertigteile zum nächstmöglichen Eintritt

Beton- und Stahlbetonbauer (m/w/d)

Gerinnfertiger (m/w/d)

- mit Erfahrung zur Herstellung von Betongerinnen

Staplerfahrer (m/w/d)

- mit mehrjähriger Berufserfahrung

Voraussetzung:

- Eigeninitiative und Zuverlässigkeit
- Einsatzfreude, Flexibilität und Belastbarkeit
- selbstständiges Arbeiten, technisches Verständnis
- Teamfähigkeit

Gewünscht:

- abgeschlossene Berufsausbildung

Wir bieten:

- eine interessante und verantwortungsvolle Tätigkeit
- leistungsgerechte Bezahlung
- betriebliche Altersvorsorge/ Benefits
- einen sicheren Arbeitsplatz

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie an:
Josef Schnurrer GmbH & Co. KG | Personalabteilung
 Hans-Striegl-Str. 16 | 92637 Weiden | E-mail: karriere@schnurrer.com

HERMAT H

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

Zur Verstärkung unseres Teams, suchen wir in Vollzeit eine/n Lagermitarbeiter (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

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

Voraussetzungen:

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

Wir bieten:

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

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir um Ihre aussagefähige Bewerbung mit Angaben Ihrer Verfügbarkeit und Gehaltsvorstellung. Eine solide und gründliche Einarbeitung wird gewährleistet.

Fa. Hermat Metallwaren B. Porst GmbH
 Personalabteilung, Frohnbergstraße 23 – 92256 Hahnbach
 Oder per mail an: bewerbung@hermat.de

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

oberpfalz
logistik

netz.de Newsletter

Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.

kostenlos

Jetzt anmelden auf:
netz.de/newsletter

OWZ spezial | **ARBEIT & BERUF**



Auch das Aussehen zählt im Job

Mit einem entsprechenden Erscheinungsbild steigen die beruflichen Chancen

Kompetenz, Leistungsbe- reitschaft, Teamfähigkeit – das alles sind wichtige Voraussetzungen für beruflichen Erfolg. Aber Können ist nicht alles. In unserer von Bild- medien geprägten Zeit wird auch das Aussehen immer wich- tiger.



Verschiedene Studien haben be- legt, dass attraktive Menschen mehr Chancen auf dem Arbeits- markt haben und auch besser bezahlt werden. Besonders Frauen bewerten dabei ihr Aus- sehen als wichtigen Faktor. Es kann sich also lohnen, etwas dafür zu tun.

Der Gesamteindruck zählt

Dabei kommt es nicht auf per- fekte Gesichtszüge an. Es ist der Gesamteindruck aus Klei- dung, Haltung, Gepflegtheit und Ausstrahlung, der zählt. So sollte man sich unbedingt mit dem Dresscode seiner Branche vertraut machen. Ob modisch- hip in kreativen Berufen oder klassisch-konservativ etwa im Bankmilieu – das Outfit sollte dazu passen.

Eine gut geschnittene Frisur, ei- ne gerade, entspannte Haltung

Für einen guten optischen Eindruck muss man kein Model sein. Es zählt der Gesamteindruck aus Kleidung, Haltung, Gepflegtheit und Ausstrahlung.

Bild: [exb/djd/ATRO ProVita/Thinkstock](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/young-woman-pointing-at-whiteboard)

und ein freundlicher Gesichts- ausdruck tragen ebenfalls zu ei- nem positiven Eindruck bei. Apropos Gesicht: Zwar schadet gerade in höheren Positionen eine gewisse Reife nichts, müde und faltig möchte aber nie- mand wirken. Ausreichend Schlaf, guter Sonnenschutz und eine dem Hauttyp angepasste

Pflege lassen den Teint frischer erscheinen. Und auch von in- nen kann man die Haut unter- stützen: Reichliches Wasser- trinken lässt sie glatter wirken.

Dezent schminken

Frauen können außerdem mit einem geschickten Make-up ih- ren Auftritt pimpen, das im Job

allerdings eher dezent ausfallen sollte: Eine getönte Tagescreme egalisiert den Teint, ein Hauch von Rouge gibt Frische. Wache- re Augen lassen sich mit Mascara und einem weißen Kajalstrich am unteren Lidrand zaubern. Ein Lippenstift im Nude-Ton – und fertig ist das Business- Outfit. (djd)

Hoch- und Tiefbau Meisterbetrieb

SCHREYER BAU

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab September 2026 Eine/n **Auszubildende/n (m/w/d)** zum **Straßenbauer** Wir freuen uns auf dich!

Neusorger Str. 3 • 95683 Ebnath
 Tel.: 09234/251 • Fax: 09234/8397
 Email: info@schreyer-bau.de • www.schreyer-bau.de

BOCK AUF BAUSTELLE?

#bewirbdichjetzt



Pravida Bau GmbH®
 Bahnhofstraße 76a
 92690 Pressath
bewerbung@pravida.de

Design trifft Funktion - Du liebst es Räume zu gestalten? Dann bewirb dich! - Wir suchen:

Creative Designer **Küchenverkäufer**
Innenarchitekt **Küchenplaner**
 (m/w/d)

AMANN KÜCHEN
 die Kreativ-Scenarie
 Bewerbung an:
f.amann@kuechen-amann.de



ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de


 ausbildung-oberpfalz.de
 Ein Angebot von **oberpfalz** medien

SCHÜCO
Partner

Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden




Wir suchen

Auszubildende Metallbauer (m/w/d)
 Fachrichtung:
 Konstruktionstechnik ab 1.9.2026

Technischer Zeichner/ Systemplaner (m/w/d)
 Metallbau ab sofort

metallbau vollmuth gmbh

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



Jetzt ist Hochsaison mit der größten Auswahl in Bayerns Erlebnistrachtenhaus & Bayerns Erlebnishochzeitshaus

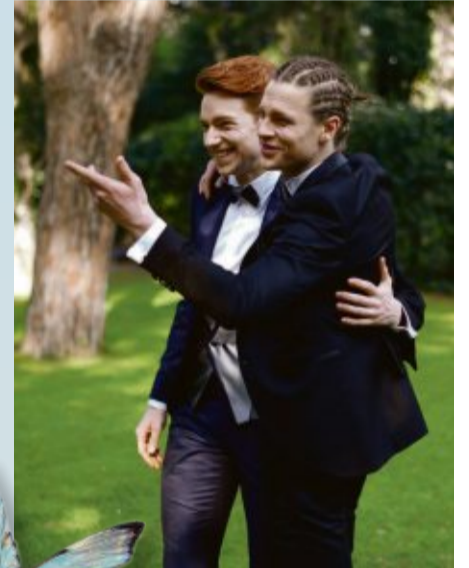
Wir zeigen Euch Bayerns **GRÖßTE** und **BEST** sortierte **AUSWAHL** für
Hochzeits-, festliche und rustikale Trachten vom echten Brautdirndl und Trachtensmoking
bis hin zum feschen Dirndl und Lederhose.

EXTRA für die Hochzeiter: Besondere Auswahl an sehr edlen Hirsch-Lederhosen mit feschen dazu
gehörigen Accessoires. Besonders auswahlstark auch für Pfundsmadln & Pfundsbaum...

Oder **MODERNE HOCHZEITSKLEIDUNG**
Spontane Hochzeit noch in 2026 angesagt?
Wir haben **ALLES** für **EUCH!**
Moderne Hochzeit 2027!
Beratungstermine ab August 2026!

Brautkleider in allen Stilrichtungen und Größen
Hochzeitsanzüge, Gehrock, Frack, Casual-Anzüge in Pastell,
schlichte Anzüge, Abendkleider und große Ballroben...
Selbstverständlich mit wunderschönen Accessoires.

Wir zeigen Euch eine sensationelle Auswahl!
Für Hochzeit bitte einen Beratungstermin vereinbaren.



SAISONSTART für die Vereinsausstattung 2027

Festdamen, Fahnenbegleitungen, Fest-Teenys, Fest-Kinder,
Fest-Bräute, Paten-Bräute, Fest-Mutter, Ehren-Festmutter.
Gr. 30 bis Gr. 60 in vielen Farben und Designs.
Sehr viele Modelle individuell erhältlich.
Große Ballroben als Couture-Modelle mit Modellschutz.

Ein herzliches Dankeschön an die vielen Hochzeiter & Gäste
und die vielen Vereine, welche wir ausstatten durften.



Ebnet-Gruppe GmbH

Bernbachstraße 8 | 93491 Stamsried
Tel. 09466-1714



Öffnungszeiten:

Montag Ruhetag | Dienstag-Mittwoch 10-18 Uhr | Donnerstag-Freitag 10-19 Uhr
Jeden Samstag von 8-16 Uhr durchgehend

Wir haben die **BESTE AUSWAHL** und die **BESTEN KUNDEN**,
komm in unser Team....

Auto & Motor

Ford



Ford Focus, Schrägheck, 2.0 Diesel, Automatik, Titanium, TÜV 04/2028, 136 PS, EZ 01/2009, 5 Türen, unfallfrei, weinrot, 147.000 km, 8-fach bereift, Scheckheft gepflegt, AHK, Sitzhg., Frontscheibenhg., viele Verschleißteile neu, VB 4.250,- €. ☎ 0160/96458698

Mercedes




Mercedes Cabrio E200 Last Edition 6/1997, 192.000 Km, viele Extras, sehr gut erhalten, VB 18.500,-€. Tel.: 09643/2062727

Opel



Astra 1.6 Automatik, 72 PS, EZ 10/94, TÜV bis 04/2028, 85.000 km, 5-türig, silber-grau, VB 1.750,-. ☎ 09431/43654 oder 0176/43450544

Seat



Seat Ateca 2.0 Diesel, Bj. 06/21, TÜV 12/27, 112.000 km, VB 16.900,- €. ☎ 0160/97010753

Oldtimer

Züricher Motorrad, 175 ccm, Bj. 1935, mit kleinen Bernadet-Seitenwagen, VB, zu verkaufen. ☎ 09431/1594 oder ☎ 0177/8667068

Günstige Gebrauchte



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

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

Bereifung

Reifen 17 Zoll

Verk. kpl. Satz brandneue Sommerreifen, Hankook Ventus Prime 4, 215/65 R 17 DOT 12 xHO 18 HA, ungefahren, Demontage von Neu-Fzg., 299,- €. ☎ 09681/526325

4 Winterreifen auf Alufelgen, 6 mm, 225/65, 17 Zoll, 102 T, 5 Loch, VB 350,- €. ☎ 0961/26221 ab 18 Uhr.

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 Gebrauchte zu verkaufen. Tel. 09626-92806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Kaufe Schrottautos! Firma, Tel. 0171/4522135

Wohnmobile/Caravan

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

Wohnwagen

Wohnwagen zu verkaufen: Fendt Tendenza 495, sehr gepflegt! Voll ausgestattet mit Radträger, ganz neuer Thule Markise, TV, Campingmöbeln, Vorzelt und Sonnensegel, Teppichen etc. Service neu in 2025, Preis 18.300,- VB. ☎ 0171/6108668

Knaus 400, EZ 2001, neuwertig, gute Ausstattung, 1. Hand, VB 11.900,- €. ☎ 09602/9090138

Motorräder

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

Honda CBF 650 125 M, Leichtkraftrad, 2150 km, Straßenzulassung 16.3.23, neuwertiger Zustand, Preis VS. ☎ 09621/14768



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

Mofas/Mopeds/Roller



Sky Pegasus Roller, 50 ccm, fahrbereit, Bj. 98, 4600 km, m. kleinem Mangel, VB 400,- €. ☎ 09664/8393

Kymco Downtown 125, unfallfr., EZ 10/2010, 12.136 km, 11 PS, Batterie neu, Batterieladegerät, Topcase, Damen- u. Herrenhelm, aus gesundheitl. Gründen, VB 1.200 €, verk. ☎ 0151/25887027

Räder/Bikes



Mountainbike IDEAL, Pro Rider, 27 Zoll, 41 cm Rahmeh., 24 Gänge, Shimano Schaltung, viel Sonderausstattung, län. Sattelrohr, Ständer, Schutzblech, Preis 280,- €. ☎ 0176/56986547

E-Bikes



E-Bike CUBE, Access Hybrid Pro 500, black 'n Berry, RH 16, (2018), 5000 km, sehr guter Zustand, VB 800,- €. ☎ 0157/76431173

E-Bike mit 2 Akkus, Top Zustand, 24 Zoll Rad, elektrisch, Dreirad m. Vor- und Rücktrittschaltung m. Blinker, f. kl. Leute, Preis insgesamt: 1.300 €. ☎ 09633/7959952 ab 09 Uhr.

eBike Milano NCM 48 Volt, 28 Zoll, Reichweite bis 100 km, wenig gefahren, Tachostand nur ca. 2.400 km, nur 690 €, ☎ 09621/477360



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



VERKAUFEN SIE HIER IHREN „GEBRAUCHTEN“!

KFZ-ANZEIGEN – SO GÜNSTIG WIE NOCH NIE!

Anzeigen-Service 0961/85-502

BONUS-SHOPPING

mit **Hot Deal!**

Extra-Prämien* beim Möbelkauf!

Bis zu 1200,- GESCHENKT!

Nur für kurze Zeit!

0%* FINANZIERUNG
Über 12 Monate Laufzeit
* Ab 1500,- Euro Nettowarenwert.

www.moegro.de

MÖGRO
MÖBEL ZUM MITNEHMEN... UND KÜCHEN SUPERGÜNSTIG!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Mi.: 10.00 – 18.30 Uhr
Do. – Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

HOT DEAL 999.99

ABHOLPREIS

AMBERG – DIREKT AN DER B 85 – REGENSBURGER STR. 65 – TEL. 09621-73400 – info@moegro.de

- 50.- € geschenkt ab 399.-€
- 100.- € geschenkt ab 999.-€
- 250.- € geschenkt ab 1999.-€
- 450.- € geschenkt ab 3499.-€
- 600.- € geschenkt ab 4999.-€
- 900.- € geschenkt ab 7499.-€
- 1200.- € geschenkt ab 9999.-€

* Auch auf Küchen. Nur gültig für Neuaufträge/Neukäufe, nur auf frei geplante Küchen. Ausgenommen in unseren aktuellen Prospekten beworbene Ware, Werbeware/Knallerpreise, reduzierte Ware, reduzierte Küchen, Küchen-Werbeblöcke und Online-Shop, Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten/Aktionen, ausgenommen Liefer- und Montagepauschalen.

- Große Farb- und Stoffauswahl
- inkl. Kopfteilverstellung!
- Rücken echt
- inkl. Kissen

ECKKOMBINATION, Bezug versch. Farben, Schenkellaß ca. 256x180 cm, Liegefläche ca. 93x221 cm, mit 3x manueller Kopfteilverstellung! Seitenverkehrt bestellbar!



HOT DEAL 999.99

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Mi.: 10.00 – 18.30 Uhr
Do. – Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr