



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

► Seite 2

# 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



AUSGABE NORD

Woche 21 | 22. Mai 2026

## 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 3



Symbolbild: FomaA – stock.adobe.com

*Schmitz Bestattungen*  
Weiden & Grafenwöhr  
☎ 0961 35 0 35

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

Alle Reparaturen  
Rolls - Fenster - Türen - Markisen  
0961 - 39 89 483  
mail@glueck-fenster.com - Fohrerweg 1, 92637 Weiden

**JETZT MIT PREISVORTEIL**  
auf die Designmarkise  
markilux 1600

**Rollo Raab**  
FENSTER, ROLLÄDEN, HAUSTÜREN  
GARAGENTÜREN, MARKISEN, SONNENSCHUTZ  
Gesteinerstraße 59 • 95652 Konnersreuth  
Telefon 09632/92310-0 • 0171/8149547  
www.rollo-raab.de

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

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

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

# MARKEN AKTIONS WOCHEN

**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

<b>20% RABATT</b> auf Büromöbel u. Jugendzimmer der Marke <b>röhr</b>	<b>25% RABATT</b> auf Polstermöbel der Marke <b>himolla</b>	<b>25% RABATT</b> auf Wohnmöbel der Marke <b>WÖSTMANN</b> MARKENMÖBEL
<b>25% RABATT</b> auf Betten der Marke <b>RUF BETTEN</b>	<b>30% RABATT</b> auf Polstermöbel der Marke <b>WESCHILLIG</b>	<b>30% RABATT</b> auf Kinderzimmermöbel der Marke <b>PRIDI</b>
<b>35% RABATT</b> auf Speisezimmer der Marke <b>VENETA KÖCHE</b>	<b>35% RABATT</b> auf Polstermöbel der Marke <b>KOINOR</b>	<b>50% RABATT</b> auf frei geplante Küchen der Marke <b>nobilias</b>

**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



# 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 wärzen 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-geniessen](http://www.onetz.de/essen-geniessen)

## 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

## 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 Pflanzen drinks. „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 oxal-säurereiche Lebensmittel vorsorglich meiden. (exb)

## Soja im Faktencheck: Mythen, Risiken und Chancen

Um Soja und Produkte daraus – etwa Tofu – ranken sich zahlreiche Befürchtungen und Hoffnungen: So schade der Konsum von Soja angeblich der Schilddrüse, sei bei Brustkrebs nicht zu empfehlen, führe bei Männern zu einer „Verweiblichung“ oder lindere Wechseljahresbeschwerden.

Sojaprodukte wie Tofu, Sojadrink und Co. sind für viele Menschen selbstverständlich geworden. Soja gilt wie alle Hülsenfrüchte als sehr gesund für Mensch und Umwelt. Doch die in Sojabohnen enthaltenen Isoflavone sorgen immer wieder für Diskussionen. Diese sekundären Pflanzenstoffe ähneln in ihrer Struktur dem Hormon

Östrogen – was viele Menschen verunsichert. „Die meisten Sorgen sind bei einem üblichen Verzehr von Soja-Produkten oft unbegründet“, sagt Jutta Saumweber der Verbraucherzentrale Bayern.

### ■ Brustkrebs: Soja in üblichen Mengen unbedenklich

So ist der Verzehr üblicher Mengen Sojalebensmittel nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand auch bei Brustkrebs unbedenklich. Ein bis zwei Portionen täglich – eine Portion entspricht etwa 100 Gramm Tofu oder 250 Milliliter Sojadrink – gelten auch während einer antihormonellen The-



Es gibt viele Unsicherheiten rund um den Konsum von Soja.

Bild: shironagasukijira / stock.adobe.com / Verbraucherzentrale

rapie als sicher.

### ■ Männergesundheit und Wechseljahre bei Frauen

Auch die Sorge, Soja könne den Testosteronspiegel senken oder eine „Verweiblichung“ bei Männern verursachen, ist unbegründet. Studien zeigen keine relevanten

hormonellen Effekte bei üblichem Konsum. Für eine verlässliche Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen durch Soja-Isoflavone gibt es bislang keine gesicherten Belege.

### ■ Schilddrüse: Auf die Jodversorgung kommt es an

Bei ausreichender Jodversorgung sind durch normalen Sojakonsum keine relevanten negativen Auswirkungen auf die Schilddrüse zu erwarten. Anders kann es bei Jodmangel oder bestehenden Schilddrüsenerkrankungen aussehen: Isoflavone aus Sojalebensmitteln und insbesondere hohe Mengen aus isolier-

ten, hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln könnten nachteilige Effekte haben. „In solchen Fällen empfiehlt sich eine ärztliche Begleitung“, rät Saumweber.

### ■ Vorsicht bei Isoflavon-Supplementen

„Vorsicht ist bei hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln mit Isoflavonen geboten“, so Saumweber weiter. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit solcher Supplemente, insbesondere für Menschen mit hormonabhängigen Krebserkrankungen oder Erkrankungen der Schilddrüse, ist nicht ausreichend belegt. Wer an östrogenabhängigem Brust- oder Gebärmutterkrebs erkrankt

ist oder war, sollte Nahrungsergänzungsmitteln mit isolierten Isoflavonen nicht einnehmen.

### ■ Fazit: Vielfalt statt Verunsicherung

Soja und Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh oder Sojadrink können in üblichen Mengen Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sein. Sie liefern hochwertiges Protein, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Entscheidend ist – wie so oft – das Maß: Wer sich vielseitig ernährt und auf eine gute Jodversorgung achtet, muss Soja nicht meiden.

Quelle: Verbraucherzentrale Bayern



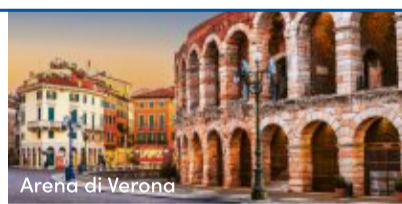
Die Brücke Ponte Pietra in Verona

### Opernfestival in der Arena di Verona

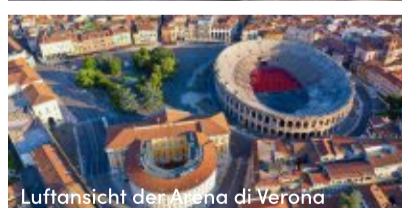
Erleben Sie das Opernfestival in der Arena di Verona. Wenn tausende Lichter das antike Amphitheater erhellen und die ersten Klänge von Verdis Meisterwerk „Nabucco“ erklingen, ist Gänsehaut garantiert. Begleiten Sie uns auf eine Reise, die italienisches Lebensgefühl, musikalische Weltklasse und die unberührte Natur der Veroneser Berge vereint.

#### Ihre Inklusivleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel Relais Empire
- 1x Abendessen am Anreisetag
- Tagesausflug in die Veroneser Berge mit Mittagessen auf einer Berghütte
- 2,5-stündiger Stadtrundgang Verona
- Opernkarte auf nummerierten Plätzen (Stufen-Platz mit Sitz) für die Aufführung von „Nabucco“ in der gewählten Kategorie
- M-TOURS Reisebegleitung



Arena di Verona



Luftansicht der Arena di Verona

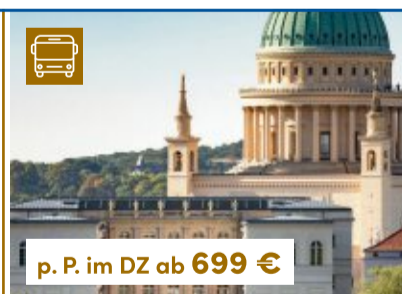
#### Ihr Reisetermin

07.09. – 10.09.2026

#### Reisepreis p. P. im DZ

ab 889 €

Buchbar bis 03.06.2026 | 10,- €



p. P. im DZ ab 699 €

### Schlösserstadt Potsdam

27.08. – 30.08.2026

#### Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne Mercure Hotel Potsdam City
- Inkl. Große Stadtrundfahrt | Schloss Neues Palais | Museum Barberini uvm.

Buchbar bis 30.06.2026 | 10,- €



p. P. im DZ 2.949 ab 2.849 €

### Künstler der Provence

07.09. – 14.09.2026

#### Ihre Reisehighlights

- Flug ab/bis München nach Marseille
- 7 Übernachtungen in ausgewählten 4-Sterne-Hotels
- 5 Ganztagesausflüge in der Provence (Arles, Les Baux, Avignon, Marseille, Aix-en-Provence) inklusive aller zugehörigen Eintritte.

Buchbar bis 29.06.2026

Leserreisen  
oberpfalz  
medien

Infos und Buchung: **0961 - 85 298** (Mo. bis Fr. 8 - 18 Uhr · Sa. 8 - 12 Uhr)

[www.leserreisen-onetz.de](http://www.leserreisen-onetz.de) | [leserreisen-onetz@m-tours.de](mailto:leserreisen-onetz@m-tours.de)

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☑️ Vorteilsrabatt ☑️ Frühbucherrabatt

Bildnachweise: v.l.n.r.: © Yasonya/Shutterstock.com, © Sean Pavone/Shutterstock.com, © Sean Pavone/Shutterstock.com, © Helge Mundt Presse, © trabantos/Shutterstock.com

M-TOURS  
ERLEBNISREISEN



# 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 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 Vormit-

## 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.



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

Symbolbild: Andrei Antipov - stock.adobe.com

tag pflücken. Denn zu dieser Zeit stecken noch die meisten Armomastoffe 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 Blütenzucker 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 Lebensmittelgeschäften 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 Blütenküche eignen sich bestens Ringelblumen, Veilchen, Nelken, Gänseblümchen, Löwenzahn, Kornblumen, Sonnenblumen, Rosen, Gladiolen, Kapuzinerkresse, Stiefmütterchen, Chrysanthem, Flieder oder Borretsch.

Aber ganz gleich, welche dieser Blumen man nun zum Kochen verwenden möchte,



Gänseblümchen finden sich jetzt auf fast jeder Wiese.

Symbolbild: lidomo - stock.adobe.com

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 schwimmenden kleinen Blume im Glas wird es gleich viel feier-

licher. 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.



Leckere Gänseblümchen-Suppe.

Symbolbild: Johanna Mühlbauer - stock.adobe.com

## KURZ GEMELDET

### Wanderungen zu Wildkräutern

Nagel. Der Natur- und Kräuterdorfverein e.V. in Nagel lädt am Pfingstsonntag, 24. Mai, und Donnerstag, 28. Mai, zur Wildkräuterwanderung ein. Die Teilnehmer lernen die faszinierende Welt der Wildkräuter an ihren natürlichen Wuchsorten kennen. Treffpunkt ist jeweils um 15 Uhr der Parkplatz am Nageler See in der gleichnamigen Straße „Zum See“. Infos und Anmeldung bei Kräuterführerin Erika Bauer unter Tel. 09236 1006 oder per Mail an [bauer-nagel@hotmail.de](mailto:bauer-nagel@hotmail.de).

### Weiden beteiligt sich am Ehrentag 2026

Weiden. Die Stadt Weiden beteiligt sich unter dem Motto „Wir sind engagiert in Weiden! – informieren und mitmachen“ am Ehrentag 2026 am Samstag, 23. Mai. Der Ehrentag ist eine bundesweite Initiative des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier zum 77. Geburtstag des Grundgesetzes. Die Stadt Weiden macht mit 21 Einrichtungen die Vielfalt des ehrenamtlichen Engagements erfahrbar. An verschiedenen Orten stellen die Vereine sich vor und laden zum Mitmachen und Austauschen ein. Die Standorte des „Ehrentages“ von 10 bis 16 Uhr reichen vom Oberen Markt über den Flugplatz Latsch bis hin zur Schwimmhalle der Realschulen. Auch bietet die Arbeit und Leben in Bayern gGmbH mit der Stadt Weiden von 11 bis 13 Uhr einen kostenlosen Workshop zum Thema „Resilienz im Ehrenamt stärken: gut engagiert bleiben, ohne sich zu überfordern“ an. Dieser findet im Alten Schulhaus, Schulgasse 3a, statt. Anmeldungen an Paul Zitzmann unter [bildung@arbeitundleben-bayern.de](mailto:bildung@arbeitundleben-bayern.de) oder unter Tel. 0961/63457703.

Alle Informationen zum Programm sind unter [www.weiden.de/ehrentag](http://www.weiden.de/ehrentag) oder [www.ehrentag.de/aktion-finden/](http://www.ehrentag.de/aktion-finden/) zu finden.

**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

**Mühlentag**  
Pfingstmontag, 25. Mai 2026  
10 bis 17 Uhr

**Schustermühle**  
Seit 1825  
201 Jahre

Frühshoppen, Mittagstisch, Grillspezialitäten, Kaffee und Kuchen, Küchel, Landkreisbrot

Besichtigung der laufenden Mühle, Mühlenladen geöffnet, Verschiedene Aussteller, Schlüttertreffen

Schustermühle | Inh. Petra Schuster | 09642 477  
Eisersdorf 8 | 95478 Kemnath | [www.schustermuehle.de](http://www.schustermuehle.de)

# 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 bliken – 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 dürfen 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

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

## OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

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

Tablet nur **5€** pro Monat\* zusätzlich

Modern, regional und zeitgemäß

AMBERGER ZEITUNG  
SULZBACH-ROSENBERGER  
DER NEUE TAG

## 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](http://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:

**CONRAD**

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



Evi Wagner

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

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

## 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](mailto: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](mailto: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](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

## Wohnen & Leben

**Immobilienverkauf**  
Immobilienverkauf

[www.ofen-goetz.de](http://www.ofen-goetz.de)

**Immobilienverkauf**  
Doppel-/Reihenhäuser

**Attraktives Reiheneckhaus** in guter Lage in Weiden-Ost, Wfl. ca. 170 m<sup>2</sup>, mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, hochw. Innenausst., Atelierbereich 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 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> Wfl., 40 m<sup>2</sup> 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, 45m<sup>2</sup> - 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

**WEIDEN – APARTEMENTHAUS AM KLINIKUM – APT. 108, NR. 11** ca. 49,96 m<sup>2</sup> Wohnfl., 1. OG, 2 Zimmer, MB, Kaltmiete 899,28 €, Nebenkosten 124,90 €, Gesamtmierte 1.024,18 € Wohnung derzeit leerstehend. **Ansprechpartner: Felix Alwang**, ☎0961 84-721, felix.alwang@vr-nopf.de

**CITYIMMOBILIEN GMBH**  
Wörthstraße 9, 92637 Weiden  
[www.city-immobilien.de](http://www.city-immobilien.de)



**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, Mieta/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 m<sup>2</sup>, ab 01.07.26. Zuschr. Nr. W49659A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Schöne DG Wohnung**, ca. 60 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, keine Haustiere, 420,- € + NK + Kauti-on, ab sofort zu verm. ☎ 0961/25020

**Su.-Ro.:** EG, 47 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, Küchenzeile mit Herd, Dusche u. WC, Balkon, nahe Busbahnhof Weiden, ab 1.6. zu vermieten ☎ 0176/74640298

**2-Zimmer-Mansarden-Wohnung**, ca. 50 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, 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

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

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

**Amberg/Ob. Hockermühle: ruh. 3-Zi.-Wgh.**, 86 m<sup>2</sup>, 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

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

**4 Zi - Traumw. im Grünen**, Weiden, Altstadtnähe, Kü., 2 Bäder, Balkon m. Loggia, 110 m<sup>2</sup>, KM 1155, - € zzgl. NK und TG, ab ca. Mitte/Ende Aug. 26 zu verm. EBK gegen Ablöse an VM möglic. 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 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, EBK, Garage, ab 14.05.2026, 800 € Kaltmiete, zzgl. NK, Kauti-on, ☎ 0170 21 200 35 **Objekt ID: GWBQRW I immo.onetz.de**

**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

**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

**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

**Tiermarkt**

**Forellensetzlinge u. Brut** - Richter Wernersreuth ☎ 0171/5225953

**Landw. An- und Verkauf**

**Vermiete Laufstall** für 60 bis 90 Kühe, G. Freudenberg, Fahrtilos 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**. Verkauft 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 Getreidequatsche** ☎ 0151/10489234

**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**

**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](http://www.immo.onetz.de) oder bei Oberpfalz Medien GmbH unter Telefon 0961/ 85 481.



## 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, U70). 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

### Er sucht Sie

**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

**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

**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 ortsbunden 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 gefestigt 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 Schmusemaus. 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. Möchte 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 der ich Hand in Hand durchs Leben gehen kann, also ruf an o. schick SMS üb. ☎ 0162-5116762 www.die-wolke-7.de

**Heißes Eisen & Zartes Steak Claudia 37 Jahre jung** Fleischverkäuferin 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

**zweisam** onetz.de

Jetzt kostenlos anmelden

**zweisam heißt verliebt sein**

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

## 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

#### Brennholzverkauf Härtl

Seit 25 Jahren ihr Brennholzlieferant für die Kreise TIR, NEW, WEN, SAD, AM. **Trockenes Brennholz!** Brennholzrestfeuchte 10-15%, gesiebt!

Eiche, 33 cm	100 €/srm
Hartholzmix, 33 cm	110 €/srm
(Buche, Birke, Esche, Eiche)	
Buche, 33 cm	125 €/srm
Buche, 25 cm	130 €/srm
Buche, 50 cm	110 €/srm
Mischbrennholz, 33 cm	100 €/srm
Mischbrennholz, 25 cm	105 €/srm
(Hartholz und Nadelbrennholz)	
Kiefer, 33 cm	85 €/srm
Kiefer, 25 cm	90 €/srm
Buche, 25 cm, im Karton auf Palette	
zum Sonderpreis 200 €/Palette	
Frisches Brennholz: Fichte/Kiefer (zum Selbstablagern), 33 und 50 cm	58 €/srm
Buche, 33 cm	95 €/srm

Lieferung gegen Aufpreis möglich, bei Selbstabholung bitte Termin vereinbaren. ☎ 0174 6137363 oder [www.brennholzverkauf-haertl.de](http://www.brennholzverkauf-haertl.de)

**Brennholz zu verk.:** 20 Stk Fichte/Föhre, gemischt, trocken, gespalten, 60,- €; 4 Stk Eichenholz, trocken, gespalten, 70,- €; Selbstabholung zwischen Unterwarnbach 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

**Topper Classic Matratze 200x200cm;** nur 1 Tag gebr. NP 199 €, nur 50 €. Anfragen unter [hjssuro2007@t-online.de](mailto:hjssuro2007@t-online.de) oder 015116548054.

**Wohnungsauflösung in Schnaittenbach.** Geschirr, Gläser, Kristall, Möbel, (alles Vintage) u.v.m. günstig abzugeben. ☎ 0176/9610306

**Zum Vatertag: Stressless Sessel,** Leder weiß, neu, NP 199 €, nur 50 € zu verkaufen. ☎ 09602 6518

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

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

### Gartengeräte/-bedarf

**1 wertvoller „Greenworks“ Mähroboter** mit Garage u. Zubehör, fast neu, umstünde halber 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

### 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.<sup>1</sup>

#### 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, geradzu 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 oder Blähungen führen kann.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>3</sup>

#### 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.<sup>4</sup> 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](http://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 belegt<sup>5</sup>

Für Ihre Apotheke: **Kijimea Reizdarm PRO** (PZN 15999676)



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

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1</sup>Straub C et al. *Arztreport 2019 – Pressemappe*. 2019. • <sup>2</sup>Wood 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. • <sup>3</sup>Guglielmetti 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. • <sup>4</sup>Insight Health, DE, AT, ES, IT, MAT 12/2025. • <sup>5</sup>Andresen 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.

**ANKAUF/VERKAUF**

**Heizung/Energie/Ofen**

**Verk. 3 Öfen für zentr. Ölversorgung, kpl. m. Rohren, f. je 70,- €.**  
☎ 0174/840323

**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

**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.

**UHNRETLIEBHABER KAUF!** mech. Armband- u. Taschenuhren (auch defekt), Erbstücke od. ganze Sammlungen. ☎ 0177/7491866

**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

**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**

**Achtung Hühnerhalter: Verkauf von gesunden Qualitätsgeflügel** am 30.05.26 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 Toepen

**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

**Weisshaupt Thermo Unit WTU 20-G Ölheizung**, Bj 2007. **Weisshaupt 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 kaffeesevice 50 tlg.**, seltmann, bavaria china blau und **1x 50 tlg.**, seltmann, 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

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

**Aus gesundheitl. Gründen Werkzeug- u. f. Metallbearbeitung, Haus- und Gartengeräte, Akkubandwerkzeuge 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. Betontelle für Frühbeet zu verschicken. ☎ 0170/6758086

**Verk. an EWB**, Merkel, BBF Luxus, 7x 65, 16/70, mit Bockwechsellauf, 2x16/70, ZF 2.5 -10 x 56, S&B mit Leuchtabsen an Berechtigte ☎ 0175/9492220

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

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

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

**Kühlzelle / Kühlhaus** zu verkaufen. ☎ 0162/9423966

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

**16 Zinnfiguren** zu verk. ☎ 09234/6435

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

**BEKANNMACHUNGEN**

**Dienstleistungen**

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

**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**

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

**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!

**Feiern Sie mit Herz**  
Ihr besonderer Tag kann Leben retten.  
Jetzt informieren: johanniter.de/anlasspenden  
**JOHANNITER**

**XXXLutz ABVERKAUF**  
**ALLES MUSS RAUS!** KÜCHEN POLSTERMÖBEL SCHLAFZIMMER TISCHE U. V. M.  
**ZUSÄTZLICH!**  
**30%**  
AUF **ALLE** GEKENNZEICHNETEN ABVERKAUFSARTIKEL  
**VIELE KÜCHEN UNTER 5.000 € ZUM KNALLHARTEN ABVERKAUFSPREIS!**

Gutscheine nur gültig in unseren Filialen, bis 23.05.2026.

**XXXLutz GUTSCHEIN** BEI KAUF AB 200 € **50€**  
**XXXLutz GUTSCHEIN** BEI KAUF AB 400 € **100€**

**Gutscheine in ALLEN Abteilungen gültig!**

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 Patisio. Ausgenommen: siehe S1. 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. S1 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 **XXXLutz**

## 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., Frontscheibenzhg., 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 Gebrauchteile zu verkaufen. Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

### Wohnmobile/Caravan

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

### Wohnwagen

**Wohnwagen zu verkaufen: Fendt Tendenz 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



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

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

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

### 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 Rahmenh., 24 Gänge, Shimano Schaltung, viel Sonderausstattung, län. Sattelrohr, Ständer, Schutzblech, Preis 280,- €. ☎ 0176/56986547

### E-Bikes



**Praktisch neues E-Bike, Marke Scott**, nur 180 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



**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

### Geschäftsanzeigen

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

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

schnell - günstig - fair

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

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

**Neugierig?**  
Gleich anrufen und abonnieren:  
Leser-Service 0961/85-501  
Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!  
Oberpfalz Medien GmbH

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

## Medizin

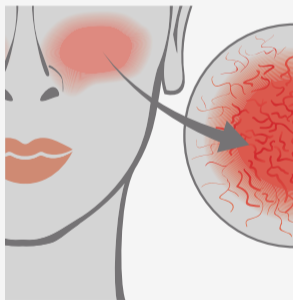
ANZEIGE

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

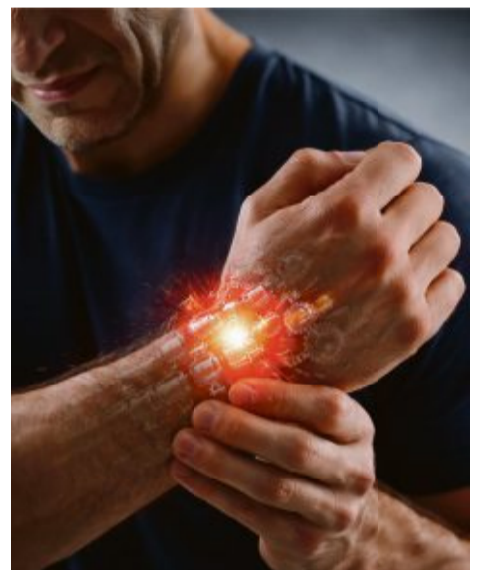
Er verwandelt mit der Schulterarthrose ist die Spondylarthrose der Halswirbelsäule – eine



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 Weißbeeren 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.<sup>1</sup> Mehr noch: Laut In-vitro-Studien kann er bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen<sup>2</sup> – 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

<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden RÜBAXX 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](http://www.stellen.onetz.de)

### Anzeigenschluss:

Do., 28. Mai 2026, 10 Uhr



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

**ANSPRECHPARTNER:**  
[stellen@oberpfalzmedien.de](mailto: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](http://WWW.MEIER-BETONWERKE.DE/KARRIERE)



**MEIER**  
BETONWERKE

Zur Schanze 2  
92283 Lauterhofen



**Sie suchen eine Arbeitsstelle in der Region?**

Dann geben Sie ein Stellengesuch auf!

HABEN SIE GEWUSST, DASS

**91%**

der Leser finden, dass die Zeitung umfassend informiert?



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

Quelle: BMG Bevölkerungsumfrage 2022

### Stellenangebote

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

**Elisabeth Schweitzer-Ismail**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
Pfarrbergweg 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

### 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 übernehmt. Stundenlohn 15,- € ☎ 09663/95159

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

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

### 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](mailto:bewerbung@bezirk-oberpfalz.de)  
☎ [www.bezirk-oberpfalz.de/bezirk-verwaltung/stellenausschreibungen](http://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](http://www.landkreis-schwandorf.de/Stellenangebote) oder mit Hilfe des QR-Codes.

**Landratsamt Schwandorf**  
Ebeling, Landrat

### Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen



Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

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

☎ [stellen@oberpfalzmedien.de](mailto: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
- ☑ Wokation
- ☑ Mitarbeiterrabatte

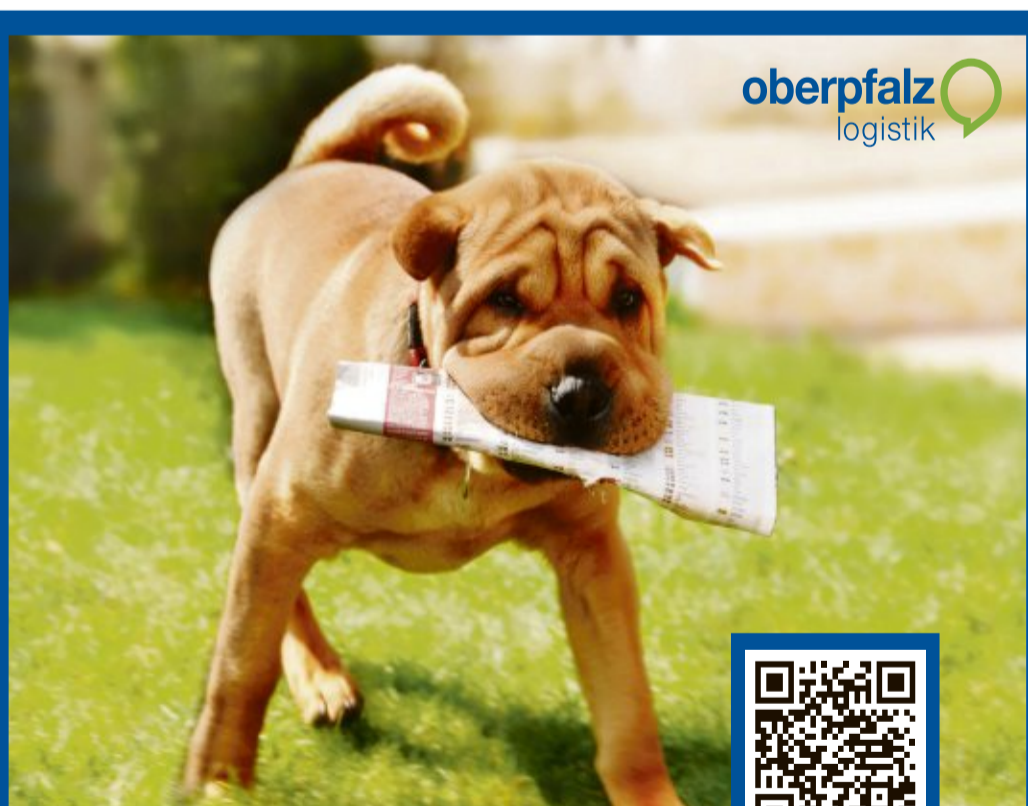


### INTERESSE?

### ANSPRECHPARTNER:

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

Mehr Infos unter:  
[www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen](http://www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen)



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

# BEIM GASSI-GEHEN GELD VERDIENEN!

## STELLEN-SPEZIAL: AUSBILDUNG UND WEITERBILDUNG



# Benimmregeln für Auszubildende

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

**W**er 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](mailto:praktikum@oberpfalzmedien.de)

oberpfalz  
medien



Fliesenleger (m/w/d)  
Fliesenleger Azubis (w/m/d)  
T. 09621 420167 | [fliesen@armin-kies.de](mailto: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](mailto: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 Umwelttechnologen (m/w/d)

Die detaillierten Stellenangebote finden Sie auf  
[www.hirschau.de/stellenangebote](http://www.hirschau.de/stellenangebote)

**HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN**  
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG



**BIEDA**  
SANITÄR + HEIZUNG

**WIR SUCHEN DICH!**

**AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGENMECHANIKER/-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](http://www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi)

Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg  
Telefon 09621 78483-0  
info@bieda-amberg.de • [www.bieda-amberg.de](http://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](mailto: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

**NEUGIERIG?**

**JETZT BEWERBEN**  
**AUSBILDUNG.**  
**WITRON.DE**



**WITRON.**  
**DEIN SICHERER JOB VON MORGEN.**  
[ausbildung.witron.de](http://ausbildung.witron.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)**

**Gerinnerefertiger (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



**Sie suchen eine Arbeitsstelle in der Region?**

Dann geben Sie ein Stellengesuch auf!

HABEN SIE GEWUSST, DASS

**77%**

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



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

## 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



**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**



### Stellengesuche

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

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

### Pflege vor Ort

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



**ausbildung-oberpfalz.de**

### 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 Dienstort Kümmerbruck 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](http://www.zoll.de)



## ARBEIT & BERUF

# Auch das Aussehen zählt im Job

Mit einem entsprechenden Erscheinungsbild steigen die beruflichen Chancen

**K**ompetenz, Leistungsbereitschaft, Teamfähigkeit – das alles sind wichtige Voraussetzungen für beruflichen Erfolg. Aber Können ist nicht alles. In unserer von Bildmedien geprägten Zeit wird auch das Aussehen immer wichtiger.

Verschiedene Studien haben belegt, dass attraktive Menschen mehr Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben und auch besser bezahlt werden. Besonders Frauen bewerten dabei ihr Aussehen als wichtigen Faktor. Es kann sich also lohnen, etwas dafür zu tun.

### Der Gesamteindruck zählt

Dabei kommt es nicht auf perfekte Gesichtszüge an. Es ist der Gesamteindruck aus Kleidung, 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, eine 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

und ein freundlicher Gesichtsausdruck tragen ebenfalls zu einem positiven Eindruck bei. Apropos Gesicht: Zwar schadet gerade in höheren Positionen eine gewisse Reife nichts, müde und faltig möchte aber niemand wirken. Ausreichend Schlaf, guter Sonnenschutz und eine dem Hauttyp angepasste

Pflege lassen den Teint frischer erscheinen. Und auch von innen kann man die Haut unterstützen: Reichliches Wasser-Trinken lässt sie glatter wirken.

### Dezent schminken

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

allerdings eher dezent ausfallen sollte: Eine getönte Tagescreme egalisiert den Teint, ein Hauch von Rouge gibt Frische. Wachere 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)

## SCHREYER BAU



Hoch- und Tiefbau Meisterbetrieb

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](mailto:info@schreyer-bau.de) • [www.schreyer-bau.de](http://www.schreyer-bau.de)

## BOCK AUF BAUSTELLE?

#bewirbdichjetzt



Pravida Bau GmbH®  
Bahnhofstraße 76a  
92690 Pressath  
[bewerbung@pravida.de](mailto: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)



Bewerbung an:  
[f.amann@kuechen-amann.de](mailto:f.amann@kuechen-amann.de)

### ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf [www.ausbildung-oberpfalz.de](http://www.ausbildung-oberpfalz.de)



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

Ein Angebot von



## SCHÜCO



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](http://www.metallbau-vollmuth.de)

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



**MAI 2026**

25. Mai 2026	<b>Pfingstkonzert mit Operettenmelodien</b> Künstlerduo aus Pilsen Miriam Cizkova und Stepan Slavik	Burg Wernberg, Wernberg-Köblitz
29. Mai 2026	<b>Open Air Schönsee</b>	Open air Gelände Schönsee
29. Mai 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf

**JUNI 2026**

11. Juni 2026	<b>Duo Burstein &amp; Legnani</b>	Ehemalige Synagoge, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	<b>Als wäre Liebe Pflicht</b>	Buchhandlung Volkert, Sulzbach-Rosenberg
12. Juni 2026	<b>Live im Schlossbauernhof - Stodl. Bayerisch.Humor</b>	Stodl im Schlossbauernhof
18. Juni 2026	<b>Picknickdeckenkonzert mit den Sunny Songdays</b>	Park der Villa Max am Pfadfinderheim, Sulzbach-Rosenberg
20. Juni 2026	<b>Konzert der Regensburger Domspatzen in St. Vitus</b>	Pfarrkirche St. Vitus, Schnaittenbach
21. Juni 2026	<b>Konzert mit Bläsern und Orgel</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
26. Juni 2026	<b>Culcha Candela</b>	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld
26/27. Juni 2026	<b>Eine ganz heiße Nummer</b>	Spitalhof, Nabburg
27.06.2026	<b>Travelin' Blues</b>	Schmidt-Haus, Nabburg
27. Juni 2026	<b>The New Roses</b>	Steinbruch-Arena Werk, Burglengenfeld

**JULI 2026**

04. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtrewitz, Moosbach
04. Juli 2026	<b>Stahlzeit</b>	Steinbruch Arena, Burglengenfeld
04. Juli 2026	<b>Tanquoray</b>	Schmidt-Haus, Nabburg
04. Juli 2026	<b>FichtenRanch Rockfestival mit JAXON RIDE, Hashtag #5 und LifeLine</b>	FichtenRanch, Hohenfels
05. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtrewitz, Moosbach

**Open Air Schönsee**  
Freitag, 29.05 – Rock Night  
Freitag, 30.05 – Groove Night  
Unter anderem mit Mad Company und Grand Slam Funk

05. Juli 2026	<b>Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“</b>	Kath. Stadtpfarrkirche Mariä, Vohenstrauß
11. Juli 2026	<b>Robin Hood</b>	Schloß Burgtrewitz, Moosbach
12. Juli 2026	<b>Orgelkonzert mit Paolo Oreni</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
13. Juli 2026	<b>ZZ Top The Big One</b>	P3 am Jahnstadion, Regensburg
13. Juli 2026	<b>Andrea Berg</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurm und Taxis
17. Juli 2026	<b>The Sound of James Bond</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurm und Taxis
18. Juli 2026	<b>Sommerkonzert mit Christoph Baierl</b>	Parkanlage am Stadtwelher, Pleystein
18. Juli 2026	<b>Alvaro Soler</b>	Regensburg, Schloss St. Emmeram Thurm und Taxis
24. Juli 2026	<b>Jubiläums-Konzert „15 Jahre SingingWitt“</b>	Kloster, Speinshart
25. Juli 2026	<b>THE TROOPS OF DOOM + RUTHLESS</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

31. Juli 2026 **Schmidbauer/Kälberer/Ringlsetter** Schlosspark, Schwarzenfeld

**AUGUST 2026**

02. Aug. 2026	<b>Nena</b>	Schlosspark, Schwarzenfeld
02. Aug. 2026	<b>G. Ray y los Hermanos Patchekos</b>	Fischerbäck Innenhof, Sulzbach-Rosenberg
02. Aug. 2026	<b>Orgelkonzert mit Prof. Günther Kaunzinger (Würzburg)</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
07. Aug. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Schlossgaststätte Kröbitz Terrasse, Neunburg v. Wald
07.-09. Aug. 2026	<b>Sommer in der Stadt</b>	Landesgartenschau-gelände, Amberg
08. Aug. 2026	<b>De Waltons</b>	Schmidt-Haus, Nabburg
27. Aug. 2026	<b>Lamp of Mumuur</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
28. Aug. 2026	<b>Blind Date (Musical)</b>	Vorplatz Wieskapelle, Speinshart

**SEPTEMBER 2026**

02. Sep. 2026	<b>The Sweet</b>	ZKF Schwandorf, Theaterbühne
04. Sep. 2026	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberveichtach
02. Sep. 2026	<b>Da Meier &amp; Watschnbaum</b>	ZKF Schwandorf, Zeltbühne
04. Sep. 2026	<b>Ines Procter Bäs off "Närrische Putzfrau"</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	<b>Nockis</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
04. Sep. 2026	<b>Bayrisch - Steirische Nacht - Zoigl trifft Schilcher</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
04. Sep. 2026	<b>Ein Abend mit Hank Gedichte und Texte von Charles Bukowski</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
05. Sep. 2026	<b>Seven Shots</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
06. Sep. 2026	<b>Schmarrnerl &amp; Funkerl meets Blechzipfel</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
06. Sep. 2026	<b>Bernd Hackl</b>	Zelt und Kulturfestival, Schwandorf
11. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Thammer Haus, Winklarn
11. Sep. 2026	<b>Ovigo sings: "Unstillbare Gier... nach Musical!"</b>	Schloss Burgtrewitz, Moosbach
12. Sep. 2026	<b>Martin Frank</b>	Stadthalle, Grafenwöhr
12. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
13. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Bürgerhaus Lenzbräu, Kemnath
18. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Restaurant im Chaletdorf Lamer, Brennbrennberg
19. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Emil-Kemmer-Haus Saal, Oberveichtach
19. Sep. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Posthotel, Rattenberg
20. Sep. 2026	<b>Hamlet for you</b>	Bürgerhaus Lenzbräu, Kemnath
25. Sep. 2026	<b>Elvis in Hollywood</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

**OKTOBER 2026**

01. Okt. 2026	<b>Martin Frank</b>	Congress Centrum, Amberg
03. Okt. 2026	<b>Austria 7</b>	Ringtheater, Amberg
09. Okt. 2026	<b>Romeo Kaltenbrunner - NEUER TERMIN!</b>	Mehrzweckhalle, Windscheschenbach
10. Okt. 2026	<b>Physical Graffiti</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

11. Okt. 2026 **Klarinette und Orgel** Stiftsbasilika, Waldsassen

17. Okt. 2026	<b>Elvis &amp; Tina</b>	Musikomm, Amberg
18. Okt. 2026	<b>Oberpfälzer Zoiglabend</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	<b>Maxioseph - Volksmusik als besonderes Klangerlebnis</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
23. Okt. 2026	<b>Martin Kälberer</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
24. Okt. 2026	<b>Irish Rock Legends</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
24. Okt. 2026	<b>French Kiss</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
24. Okt. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	freys Restaurant, Cham
25. Okt. 2026	<b>Metro Big Band</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
25. Okt. 2026	<b>Metro Big Band</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
28. Okt. 2026	<b>One Night of M.J.</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
30. Okt. 2026	<b>ANVIL</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
30. Okt. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Landhotel "Zum goldenen Kreuz", Moosbach

**NOVEMBER 2026**

06. Nov. 2026	<b>15 Jahre SingingWitt</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
06. Nov. 2026	<b>14. Amberger Lachnacht mit Mnozil Brass</b>	Congress Centrum, Amberg
07. Nov. 2026	<b>Da Maier &amp; Watschnbaum</b>	Vereinstodl, Niederurnach
08. Nov. 2026	<b>Tom &amp; Basti</b>	Schwarzachtalhalle, Neunburg vorm Wald
08. Nov. 2026	<b>Großes Herbstkonzert</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
12. Nov. 2026	<b>Stefan Kröll "schee wuid"</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
13. Nov. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Brauerei Jacob, Bodenwöhr
13. Nov. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	freys Restaurant, Cham
14. Nov. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Gasthof Hotel zum Wulfen, Sulzbach-Rosenberg
15. Nov. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Mehrzweckhalle, Kennath
20. Nov. 2026	<b>Eva Karl Faltermeier</b>	Schwarzachtalhalle, Neunburg vorm Wald
20. Nov. 2026	<b>Eisi Gulp</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
21. Nov. 2026	<b>Dis M</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
27. Nov. 2026	<b>Achtung Baby</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
27. Nov. 2026	<b>Stoppok</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
28. Nov. 2026	<b>Die Multimedia-Live-Show Rund und die Rauhächte - Sagen - Mythen - Bräuche</b>	Stadthalle, Erbendorf
28. Nov. 2026	<b>Alexander Huber</b>	Krötensee-Mittelschule Sporthalle, Sulzbach-Rosenberg
28. Nov. 2026	<b>Tod im Beichtstuhl</b>	Brauerei-Gasthof Lindner, Bad Kötzting
29. Nov. 2026	<b>Die Multimedia-Live-Show Rund und die Rauhächte - Sagen - Mythen - Bräuche</b>	Stadthalle, Neustadt
29. Nov. 2026	<b>Adventskonzert mit den Regensburger Domspatzen</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
29. Nov. 2026	<b>Tod im Beichtstuhl</b>	Brauerei-Gasthof Jacob, Bodenwöhr

**DEZEMBER 2026**

03. Dez. 2026	<b>Die große Travestie Show</b>	M-R-Halle Weiden
04. Dez. 2026	<b>Tod im Beichtstuhl</b>	Gasthof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf
05. Dez. 2026	<b>Ines Procter Bäs off "Närrische Putzfrau"</b>	Musikomm, Amberg
06. Dez. 2026	<b>Banal Fatal - Best of</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
06. Dez. 2026	<b>Weihnachtskonzert</b>	Stiftsbasilika, Waldsassen
11. Dez. 2026	<b>The Rooster Crows</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
12. Dez. 2026	<b>Susi Raith &amp; Friends</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
12. Dez. 2026	<b>Ines Procter Bäs off "Närrische Putzfrau"</b>	Stadthalle, Neustadt
13. Dez. 2026	<b>Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)</b>	Golfhotel Fahrenbach, Tröstau
18. Dez. 2026	<b>Tod im Beichtstuhl</b>	Restaurant im Chaletdorf Laumer, Brennbrennberg

**NT-Ticket Newsletter**  
Jeden Dienstag aktuelle Informationen rund um regionale Veranstaltungen! Jetzt anmelden auf: [onetz.de/newsletter](https://onetz.de/newsletter)

26. Dez. 2026	<b>Die Paldauer</b>	Max-Reger-Halle, Weiden
29. Dez. 2026	<b>Die Nacht der 5 Tenöre mit Anna Maria Kaufmann</b>	Congress Centrum, Amberg
30. Dez. 2026	<b>Motörblöck + guests Major Overdrive</b>	Pfarrheim, Burglengenfeld

**JANUAR 2027**

02./03. Jan. 2027	<b>Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder</b>	Brauereigasthof Jacob Saal, Bodenwöhr
14. Jan. 2027	<b>Yesterday - A tribute to the Beatles</b>	Congress Centrum, Amberg
17. Jan. 2027	<b>Das Phantom der Oper</b>	Congress Centrum, Amberg
23. Jan. 2027	<b>Tod im Beichtstuhl (Dinner mit Killer)</b>	Gasthaus zum Kneiß, Wenzelbach
23. Jan. 2027	<b>Mathias Kellner</b>	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
29. Jan. 2027	<b>Sara Brandhuber - A scheena Schmarrn!</b>	Stadthalle, Waldsassen
29. Jan. 2027	<b>The 12 Tenors</b>	Max-Reger-Halle, Weiden

**FEBRUAR 2027**

26. Feb. 2027	<b>Muddy What? + Saller Bernreuther Group</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
---------------	---	-------------------------------

**MÄRZ 2027**

05. Mär. 2027	<b>Saltbrennt - Alpengrooves</b>	Schaffershof, Windscheschenbach
06. Mär. 2027	<b>Martin Frank "Grüße aus Allegro Süd"</b>	Helmut-Ott-Halle, Auerbach
18. Mär. 2027	<b>The Music of STAR WARS - live in Concert</b>	Max-Reger-Halle, Weiden

**APRIL 2027**

03. Apr. 2027	<b>I Dolci Signori</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
09. Apr. 2027	<b>Ines Procter Bäs off "Närrische Putzfrau"</b>	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld

**MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN**

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

10% 15% 20%

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

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

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



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

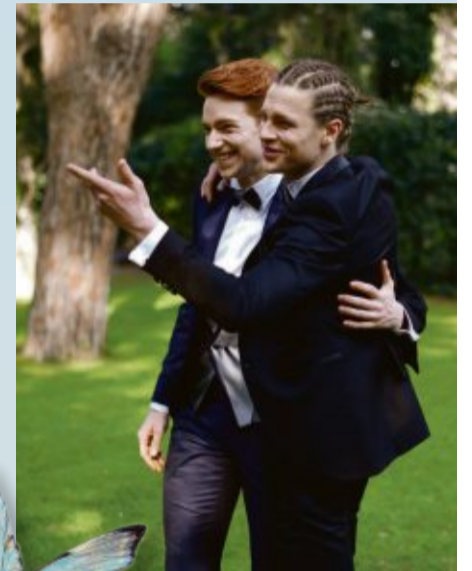
Wir zeigen Euch Bayerns **GRÖßTE** und **BEST** sortierte **AUSWAHL** für  
Hochzeits-, festliche und rustikale Trachten vom echten Brautdirndl und Trachtensmoking  
bis hin zum feschen Dirndl und Lederhose.

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

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....