



Rezept der Woche

Heute bleibt die Küche kalt: Der OWZ-Küchenchef serviert einen leckeren Avocado-Erdbeer-Spargel-Salat

► Seite 3

Rezept zum Glück

Tick, tack: Die Zeit vergeht langsamer, wenn wir sie bewusst nutzen. Und das sollten wir auch.

► Seite 4



Besuch im Garten?

Nicht jede Katze, die in einem fremden Garten auftaucht, ist gleich ein Streuner. Wenn die haarige Besucherin aber tatsächlich heimatlos ist, kann es sein, dass sie Hilfe braucht. Was tun?

► Seite 2



Bild: Edith Albuschat - stock.adobe.com

JETZT MIT PREISVORTEIL auf die Designmarkise markilux 1600

Aktion Markise

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

Aluminiumhaustüre Köster Modell 5326

Aktionszeitraum:
01.04.2026 - 30.06.2026

3.400,00 €* inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
inkl. Montage!

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler

HF HERMAN
Fenster + Türen
www.herman-fenster.de

92699 Irchenrieth, Leuchtenberger Straße 33, Tel.: 09659-932750

www.onetz.de/owz

OWZ Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de

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

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

BESTATTUNGSINSTITUT SCHNEIDER
92637 WEIDEN, SINZELSTRASSE 12
Telefon 0961/670280 · Fax 61959
Mobil 0171/2128552

Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

Ausverkauf im Diakonie-Werkhof Vohenstrauß

Vohenstrauß, (exb) Wegen anstehenden Renovierungsarbeiten gibt es im Sozialkaufhaus der Diakonie am Fluderweg in Vohenstrauß noch bis Ende Juni einen Ausver-

kauf, in dem alle vorhandenen Artikel zum halben Preis abgegeben werden. Das teilt die Diakonie mit. Die Öffnungszeiten der Verkaufshalle in der Nähe des Feuer-

wehrhauses sind im Juni von Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr. Das Werkhof-Team bittet demnach um Verständnis, dass ab sofort keine Möbelspenden mehr abgeholt

werden können. Bereits bestehende Termine und Aufträge würden aber abgearbeitet. Rückfragen sind unter der Telefonnummer 09651/ 924724 möglich.

++ LETZTE CHANCE! ++ LETZTE CHANCE! ++

Großer RÄUMUNGSVERKAUF

wegen Umbau & Modernisierung unserer Polster- und Wohnwelt in

Weiden

MACHEN SIE JETZT IHR SCHNÄPPCHEN - VIELES MUSS RAUS:

**POLSTERMÖBEL | SESSEL | WOHNWÄNDE
COUCHTISCHE | TISCHGRUPPEN | STÜHLE
REGALE | EINZELMÖBEL U.V.M.!**



Jetzt Schnäppchen entdecken!

Streunerkatze im Garten – was mache ich jetzt, was lasse ich lieber?

Schätzungsweise zwei bis drei Millionen Streunerkatzen leben in Deutschland. Die meisten von ihnen stammen von ausgesetzten Hauskatzen und unkastrierten Freigängern ab. Wie man helfen kann, weiß Anna-Maria Pinzl von der Katzenhilfe Vilstal.

Nahezu alle Gartenbesitzer bekommen hin und wieder vierbeinigen Besuch. Katzen sonnen sich gerne auf dem Rasen oder schauen auch schon mal zum Fenster hinein. Wenn ein bestimmtes Tier jedoch immer wieder auftaucht und einen verwahrlosten oder hungrigen Eindruck macht, stellt sich die Frage, ob es sich dabei um eine Streunerkatze handelt.

„Streuner sind meistens unkastriert, haben eher ein ungepflegtes Fell und sind sehr scheu“, erklärt Anna-Maria Pinzl vom Verein Katzenhilfe Vilstal. Sie versorgt regelmäßig verwahrloste Katzen oder gibt ihnen ein neues Zuhause. „Häufig sind Streuner auch krank. Viele haben Katzenschnupfen oder andere Krankheiten. Sie tauchen auf Bauernhöfen, in Scheunen oder Schrebergärten auf und haben oft schon ihren Nachwuchs dabei.“

Um unterscheiden zu können, ob es sich bei der Katze im Garten einfach nur um einen Freigänger handelt, der



Wildlebende Katzen freuen sich, wenn sie regelmäßig versorgt werden.

Bild: Katzenhilfe Vilstal

durch sein Revier streift, oder aber um eine Streunerkatze, die kein Zuhause hat, sollte man sich das Tier und sein Verhalten am besten näher anschauen. Wirkt die Katze zu dünn? Hat sie struppiges, ungepflegtes Fell? Hat sie unbehandelte Wunden oder verklebte Augen? Ist sie scheu und ängstlich? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass sie Hilfe braucht.

An Tierschutzverein wenden
„Man sollte sich in so einem Fall am besten an ortsansässige Tierschutzvereine wen-

den“, rät Anna-Maria Pinzl. „Es wird dann immer nach einer Lösung gesucht.“ Auch wenn man sehr junge Katzen oder Muttertiere mit ihren Jungen antrifft, handelt es sich höchstwahrscheinlich um Streuner. Denn die Kätzchen haben draußen eigentlich nichts verloren und wurden mit großer Wahrscheinlichkeit ausgesetzt oder auf der Straße geboren.

„Das wichtigste überhaupt ist die Kastration. Viele Streuner vermehren sich und sind krank. Die Katzen leiden unendlich und brauchen unsere Hilfe. Unzählige sterben jedes Jahr im Verborgenen oder erleben meistens keine sechs Monate.“

Kastration als Pflicht?

Anna-Maria Pinzl, die sich schon fast ihr ganzes Leben um Katzen kümmert, weiß genau, wovon sie spricht. „Wir kastrieren jedes Jahr im Landkreis Amberg-Sulzbach und im Landkreis Schwandorf sehr viele Streuner, die uns gemeldet werden. Momentan haben wir für diese Landkreise eine Petition für die Kastrationspflicht ge-

startet. Das Veterinäramt in Amberg unterstützt uns hierbei. Denn anderes gibt es kaum eine Möglichkeit, das Problem in den Griff zu bekommen. Wir im Verein kastrieren solche Katzen und lassen sie entwurmen und kennzeichnen. Dann dürfen sie wieder in ihre Freiheit. Voraussetzung ist, dass die Katzen weiterhin mit Futter versorgt werden.“

In der Wohnung unglücklich

Wer sich dafür entscheidet, eine Streunerkatze aufzunehmen oder sich dauerhaft um sie zu kümmern, sollte sich auf jeden Fall darüber bewusst sein, dass diese sehr

viel Auslauf braucht. Als Wohnungskatze wird ein solches Tier nicht glücklich.

„Oft reicht es auch schon, wenn man den Katzen einen Unterschlupf bietet und sie regelmäßig versorgt“, so die Katzenexpertin. Wildlebende Katzen kommen oft bestens ohne Streicheleinheiten von Menschen aus und sind meist sehr scheu.

Ein solches Tier sollte man auf keinen Fall in die Wohnung locken, denn dort könnte es panisch reagieren. Aber auch hier gilt: Erst einmal einen Tierschutzverein in der Umgebung informieren, dann nach einer Lösung suchen. (ewa)



Archivbild: Petra Hartl

„Streuner sind meistens unkastriert, haben eher ein ungepflegtes Fell und sind sehr scheu.“

Anna-Maria Pinzl vom Verein Katzenhilfe Vilstal

TIPPS & CO.

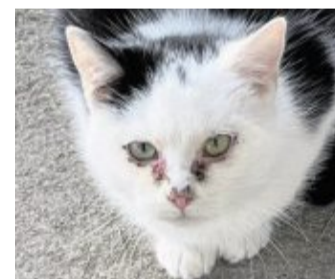
Wie Katzen ihre Liebe zeigen

Katzen wirken oft distanziert. Doch wer genauer hinschaut, erkennt schnell: Auch sie zeigen Zuneigung – auf ihre eigene, oft subtile Art. Das schreibt der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) in einer Mitteilung. Um ihre Gefühle zu zeigen, setzen Katzen ihren gesamten Körper ein. Sie zu verstehen bedeutet daher nicht, dass man nur ins Gesicht oder in die Augen schauen muss. Vielmehr erzeugen viele kleine Gesten, Geräusche und Bewegungen im Zusammenspiel eine Botschaft.

„Schnurren setzen Katzen gezielt zur Kommunikation ein. In entspannten Situationen kann es ein Ausdruck von Wohlbefinden sein“, erklärt laut IVZ Dr. Dunia Thiesen-Moussa, Fachärztin für Tierverhalten. „Aber auch zum Beschwichtigen des Sozialpartners sowie bei Angst, Stress oder Schmerz schnurren Katzen. Entscheidend ist also immer der Kontext.“

Stupst eine Katze mit dem Kopf gegen Beine oder Hände, steckt dahinter mehr als die Suche nach Aufmerksamkeit. Die Samtpfoten markieren mit diesem Verhalten ihr Gegenüber mit Duftstoffen und signalisieren so ihre Verbundenheit: Du gehörst zu mir. Ein hoch aufgerichteter Schwanz, oft leicht gebogen an der Spitze, gilt als typisches Begrüßungssignal. Besonders deutlich wird es, wenn die Katze ihrem Menschen so entgegenkommt. Das Verhalten zeigt Offenheit und Vertrauen und lädt zur Interaktion ein.

Wenn Katzen ihre Bezugsperson ruhig ansehen und dabei langsam blinzeln oder die Augen halb schließen, bedeutet das Zuneigung. „Als Halter kann man das Blinzeln sogar erwidern“, erklärt die Expertin. „Ein Anstarren sollte man hingegen vermeiden – das steht in der Katzensprache für potenzielle Bedrohung.“ (exb)



Streuner erkennt man oft an unbehandelten Wunden oder verklebten Augen.

Bild: Katzenhilfe Vilstal

HINTERGRUND

So erkennt man eine Streunerkatze

- › ungepflegtes, struppiges und schmutziges Fell
- › magere Statur
- › verklebte Augen
- › scheues Verhalten
- › die Katzenbabys dabei

Analog + ISDN + VoIP = **ALL-IN!**

COMpact 4000

Für alle Netze, alle Endgeräte und jeden, der's gern unkompliziert hat. Die neue COMpact 4000 macht den Wechsel auf ALL-IP zur einfachsten Übung.

- Bis zu 3 Sp-Ports / 8 a/b-Ports
- 4 VoIP-Kanäle im Grundaufbau
- Erweiterbar bis 16 Teilnehmer
- 10 Amtgespräche gleichzeitig
- Einfach zu installieren
- Voicemail im Grundaufbau

Zeitler
Kommunikationssysteme
Vorstadt 25
95666 Mitterteich
Telefon 09633/8254

www.zeitler.de



Malta zu Silvester – Zum Jahreswechsel auf die Mittelmeerinsel

Erleben Sie den Jahreswechsel auf den Maltesischen Inseln und genießen Sie ein exklusives Reiseprogramm, ausgewählte Ausflugsziele, ein exklusives Silvester-Gala-Dinner und eine kompetente, herzliche Betreuung vor Ort.

Ihre Inklusivleistungen

- Flug ab/ bis München oder Nürnberg nach Malta
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne-Hotel Maritim Antonine Hotel & Spa Malta mit Gartenblick
- 4x Abendessen im Hotel: 3-Gänge-Menü oder Buffet
- Elegantes Silvester-Gala-Dinner
- Umfangreiches Ausflugsprogramm, z. B. Valletta oder Mdina



Ihr Reiseterrin
13.10. – 20.10.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 1.759 €

Buchbar bis 23.10.2026



Gardasee
01.10. – 04.10.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/ bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3-Sterne Hotel Hotel Alla Torre
- 1x Abendessen im Hotel am Anreisetag
- Inkl. Ganztagesausflug & Besuch des Weinfestes in Bardolino

Buchbar bis 02.07.2026 | 10,- €



Flusskreuzfahrt auf dem Douro
03.08. – 12.08.2026

Ihre Reisehighlights

- Flug ab/ bis München nach Porto
- 2-tägiges Vorprogramm in Porto
- 7 Übernachtungen mit All-Inclusive an Bord
- Kulturelles Ausflugsprogramm mit örtlicher, deutschsprachiger Reiseleitung

Buchbar bis 30.06.2026

Leserreisen
oberpfalz
medien

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

www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☑️ Vorteilscard-Rabatt ☑️ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Marti Bug Catcher/Shutterstock.com, © Patryk Kosmider/Shutterstock.com, © liseykina/Shutterstock.com, © Alberto Masnovo/Shutterstock.com, © Scylla AG

M-TOURS
ERLEBNISREISEN



Sommerlich frischer Avocado-Erdbeer-Spargel-Salat

Lecker und saisonal: Warum nicht mal süße Erdbeeren mit cremiger Avocado und knackigem Spargel kombinieren? OWZ-Küchenchef Michael Schiffer liefert das Rezept.

Zubereitung: Den Spargel waschen, die unteren holzigen Enden abschneiden und schälen. Die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

In einer ersten Pfanne 2 EL des raffinierten Olivenöls erhitzen und darin die Spar-



Frischer Avocado-Erdbeer-Spargel-Salat von OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

Bild: dmsi



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

gelstücke bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Hin und wieder wenden.

In einer zweiten kleinen Pfanne die Sonnenblumenkerne 3 Minuten rösten. Michael Schiffer rät, dafür komplett auf Fett oder Öl zu

verzichten.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Blattspinat waschen, die groben Stängel entfernen und trockenschleudern. Die Hälfte der Avocado in mundgerechte Würfel

schneiden. Spargelstücke, Erdbeeren, Avocadowürfel und den Blattspinat in eine Schüssel geben.

Das native Olivenöl mit dem Zitronensaft, einer Prise Pfeffer und Meersalz verrühren. Dieses Dressing

dann über den Salat geben und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. (dmsi)

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

TIPPS & CO.

Welche Blüten kann man essen?

Essbare Blüten bringen nicht nur Farbe, sondern auch feine Aromen auf den Teller. Die Blüten von Kräutern wie Salbei, Schnittlauch, Borretsch, Kapuzinerkresse, Bohnenkraut und Thymian eignen sich gut als essbare Dekoration oder als farbenfrohe Zutat. „Bei blühender Petersilie sollte man vorsichtig sein, denn während der Blüte verändert sich die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe“, warnt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. „Besonders Samen und Blütenstände enthalten vermehrt ätherische Ölbestandteile wie Apiole. Dieser Stoff kann in größeren Mengen gesundheitsschädlich wirken.“

Neben Kräuterblüten sind auch zahlreiche Blüten von Zier- und Wildpflanzen essbar. Dazu gehören Lavendel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesenschaukraut und Gundermann. Ebenfalls geeignet sind die Blüten von Rosen, Veilchen, Begonien, Dahlien, Herbstastern, Kornblumen und Schlüsselblumen sowie Holunder- und Zucchini Blüten. Wer selbst sammelt, sollte nur ungespritzte und eindeutig essbare Blüten auswählen. (exb)

Sauer macht glücklich: Zitronen-Mohnkuchen

Zutaten für 1 Kuchen:

Für den Teig

- › 80 g Margarine
- › 180 g Zucker
- › 8 g Vanillezucker (1 Pck.)
- › 4 Eier
- › 1 Zitrone
- › 50 g Crème fraîche
- › 200 g Weizenmehl Type 405
- › 8 g Backpulver (ca. 2 TL)
- › 40 g Mohn (Blaumohn, ganze Samen)

Für die Glasur

- › 80 g Puderzucker
- › Saft einer halben Zitrone

Für das Dekor

- › Mandeln, gehackt

- › Mohn
- › Zitronenscheiben
- › Minzblätter

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Margarine, Zucker, Vanillezucker und Eier ca. 3 Minuten mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren.

3. Die gelbe Schale von der Zitrone abreiben und zusammen mit dem Saft der Zitrone hinzugeben. Crème fraîche hinzugeben und kurz verrühren.

4. Das Backpulver und den Mohn unter das Mehl mischen, in die Rührschüssel geben und erneut kurz verrühren.

5. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und

glattstreichen. Ca. 40 Minuten backen.

6. Durch die Stäbchenprobe prüfen, ob der Kuchen fertig ist. Kuchen in der Form abkühlen lassen und stürzen.

7. Für die Glasur 80 g Puderzucker in eine Schale geben. Den Saft einer halben Zitrone nach und nach dazugeben und mit einem Löffel gut verrühren. Wenn die Glasur nicht flüssig genug ist, mehr Zitronensaft hinzugeben. Die Glasur auf dem Kuchen verstreichen und glattziehen.

8. Nach Belieben mit gehackten Mandeln und Mohn besäen und anschließend mit Zitronenscheiben und Minze verzieren.

Quelle: Pressemitteilung der Schapfen-Mühle



Zitronen-Mohnkuchen: frisch und lecker auch an warmen Tagen.

Bild: Schapfen-Mühle



Der neue Nissan MICRA-100 % elektrisch.

Jetzt mit bis zu **6.000,- €** staatlicher Förderung¹.

Nissan MICRA Engage

40 kWh, max. 90 kW (122 PS), 2WD, Elektrisch

- Kabelloses Apple CarPlay® und Android Auto™
- Intelligenter Geschwindigkeitsassistent mit Bremsfunktion
- 10,1-Zoll-Infotainmentsystem
- Ladezeit 40-kWh-Batterie mit 80 kW Ladeleistung (15 % – 80 %) in 30 Minuten*

Jetzt ab **115,- €** pro Monat finanzieren.

Nissan MICRA Engage 40-kWh-Batterie, 90 kW (122 PS), 2WD, Elektrisch. Energieverbrauch kombiniert: 14,2 (kWh/100 km); CO₂-Emissionen kombiniert: 0 (g/km); CO₂-Klasse: A.

*Ladegeschwindigkeit und -zeit können je nach Ladegerät, Batteriezustand und Umgebungstemperatur variieren. Bei kalter Witterung kann eine On-Board-Batterieheizung erforderlich sein, um die Schnellladeleistung zu verbessern. Nissan Angebotspreis: 24.072,- €, inkl. 3.919,- € Nissan Bonus auf die unverbindliche Preisempfehlung, zzgl. 1.249,- € Überführungskosten. Anzahlung 6.000,- €, Nettodarlehensbetrag 18.071,- €, Laufzeit 36 Monate (35 Monate à 115,- € und eine Schlussrate von 15.003,- €), eff. Jahreszins 1,99%, Sollzinssatz gebunden 1,97%, Gesamtbetrag inkl. Überführungskosten 20.277,- €, Gesamtbetrag inkl. Anzahlung und Überführungskosten 26.277,- €. Ein Angebotsbeispiel für Privatkunden von Nissan Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 30.06.26. 1) Bonität vorausgesetzt. Anspruch auf die staatliche Förderung besteht nur bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen. Details zur staatlichen Förderung finden Sie unter <https://www.nissan.de/staatliche-e-auto-foerderung.html>

SONNLEITNER

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

4x in Deutschland!
Ihr Nissan Partner in der Region

Sonnleitner Germany GmbH

sonnleitner-auto.com

Zeit besser und bewusst nutzen

Haben Sie auch das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben? Dabei haben wir doch alle die gleiche Zeit: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Und wir können selbst entscheiden, wie wir diese nutzen. Fangen wir also endlich auch an damit.

„Schade, aber ich habe leider keine Zeit ...“ Wie oft haben wir alle schon diesen Satz gesagt und gleichzeitig bereut, dass wir es schon wieder versäumt haben, alte Freunde zu treffen, mit den Kindern zu spielen, in Ruhe einen Spa-



Die Zeit vergeht langsamer, wenn wir sie bewusst nutzen.

Bild: Patrick Daxenbichler - stock.adobe.com



Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

ziergang zu machen oder an den See zu fahren? Wahrscheinlich ziemlich oft. Und dabei ist es doch gar nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen. Das erkannte Seneca übrigens schon vor rund 2000 Jahren. Die Wahrheit ist: Wir haben alle die gleiche Zeit. Das sind 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche und 365 Tage im Jahr. Und es ist ganz allein unsere Entscheidung, wie wir diese Zeit nutzen.

Nein, es gibt keine grauen Herren wie in Michael Endes Roman „Momo“, die unterwegs sind, um uns die Zeit zu stehlen. Das tun wir meistens schon selbst. Wir holen Zeit-

räuber wie Smartphones in unser Leben holen und sitzen oft stundenlang vor dem PC oder dem Fernseher. Nur um danach festzustellen, dass wir uns die ganzen sinnlosen Videos oder Doku-Soaps nun wirklich hätten sparen können. Denn eine echte Bereicherung für unser Leben ist es sicher nicht, uns dauernd nur berieseln zu lassen. Und so geht sie dahin, die kostbare Zeit. Diese hätten wir auch mit etwas verbringen können, das uns richtig viel Freude bringt.

Und warum haben wir eigentlich immer öfter das Gefühl, dass die Zeit nur so verfliegt? Laut Wissenschaft gibt es kein Organ für Zeitwahr-

nehmung in unserem Körper, deswegen lässt sich diese wohl auch so leicht manipulieren. Wenn wir ganz stark auf die Zeit schauen, zum Beispiel beim Warten auf den Bus oder den Zug, dann scheint sie überhaupt nicht zu vergehen. Wenn wir uns aber auf eine bestimmte Tätigkeit konzentrieren, wie etwa beim Musizieren oder beim Sport, dann verfliegt die Zeit scheinbar geradezu. Forschende haben inzwischen herausgefunden: Vor allem die Körperwahrnehmung spielt hier eine entscheidende Rolle. Wer wenig auf sich selbst achtet, hat leichter das Gefühl, keine Zeit zu haben.

Fangen wir also endlich wieder an damit, unsere Zeit bewusst zu nutzen. Atmen wir wieder öfter in Ruhe durch, gehen wir raus in die Natur statt vor dem Bildschirm zu sitzen und gönnen wir uns zwischendurch genug Pausen, um das zu tun, was wir lieben. Hören wir auf damit, ständig nur durch das Leben zu hetzen. Und machen wir uns immer wieder bewusst: Jede Stunde hat 60 Minuten. Und das sind schließlich 3600 Sekunden. Entscheiden wir selbst, für was wir diese nutzen. Denn wie sagte der Schriftsteller und Schauspieler Peter Ustinov einmal so schön: „Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“ (ewa)

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

KURZ GEMELDET

Jugend-Fahrt zum Hochseilgarten

Tirschenreuth. (exb) Für Samstag, 27. Juni, bietet die Kommunale Jugendarbeit Tirschenreuth eine Fahrt in den neu eröffneten Hochseilgarten am Untreusee in Hof an. Auf den jetzt 15 Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und insgesamt 150 Kletterelementen können laut Mitteilung des Landratsamts die Teilnehmer ausgiebig ihre Fitness und Ausdauer sowie ihre Geschicklichkeit testen. Für jeden Teilnehmer, vom Anfänger bis zum erfahrenen Kletterer,



Der neue Hochseilgarten am Untreusee. Bild: Landratsamt Tirschenreuth/Rainer Seidel

sind hier passende Parcours zu finden.

Abfahrt in Tirschenreuth mit dem Bus um 9 Uhr und Ankunft um 17 Uhr. Im Teilnehmerbeitrag von 25 Euro ist der Eintritt, eine Versicherung und die Busfahrt inkludiert. Anmeldung bis spätestens Montag, 22 Juni, beim Kommunalen Jugendpfleger Rainer Seidel telefonisch unter 09631/88-284 oder per E-Mail an rainer.seidel@tirschenreuth.de.

OWZ-STERNSTUNDEN

13. bis 19. Juni 2026

Widder (21. 3. bis 20. 4.) Kluge Entscheidungen bringen Sie im Job nach vorne. Doch Ihnen geht es eher darum, dass Ihre Ideen und Vorschläge Zustimmung finden.

Stier (21. 4. bis 20. 5.) Ihre Ziele sind derzeit eher klein und überschaubar. Die Erfahrung hat Sie gelehrt, dass blinder Aktionismus eher schadet als hilft.

Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.) Schaffen Sie sich ein paar Inseln der Ruhe. Sie könnten jetzt an Ihre Belastungsgrenze kommen. Nutzen Sie jede Chance, sich etwas Gutes zu tun.

Krebs (22. 6. bis 22. 7.) Mit Neidern muss jetzt gerechnet werden, aber das sollte Ihnen egal sein. Leben Sie nach Ihrem eigenen Biorhythmus.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.) Bei allem, was Sie tun, müssen Sie nun die Konsequenzen genau bedenken. Denn Venus lässt Sie spontan, aber eher sorglos agieren.

Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.) Nicht nur privat, auch beruflich scheint es jetzt so zu laufen, wie Sie es sich vorgestellt haben. Die Karriereleiter wartet nur darauf, erklimmt zu werden.

Waage (24. 9. bis 23. 10.) Nicht nur im Beruf, sondern auch in der Partnerschaft möchten Sie derzeit alles perfekt machen. Kommunikation ist alles, hören Sie auch auf Ihren Bauch.

Skorpion (24. 10. bis 22. 11.) In Sachen Liebe überstürzen sich jetzt die Ereignisse. Davon profitieren aber nicht nur Frischverliebte, sondern auch Langzeitpaare.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.) Es wird leidenschaftlich, romantisch und aufregend – ein Beweis dafür, dass Träume wahr werden können. Blenden Sie aber nicht den Alltag völlig aus.

Steinbock (22. 12. bis 20. 1.) Es zeigt sich im Beruf, dass es manchmal erfolgversprechender ist, anderen den Vortritt zu lassen. Sie versprühen Optimismus.

Wassermann (21. 1. bis 19. 2.) Sie erkennen den Wert von ausgewogener Ernährung und sind sogar bereit, Ihre Komfortzone zu verlassen. Ideale Chancen im Job.

Fische (20. 2. bis 20. 3.) Das Leben könnte so entspannt sein, wenn Sie sich nicht immer mit Selbstzweifeln plagen würden. Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein auf Hochglanz.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

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

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr
Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

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

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

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

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

oberpfalz
medien

#oberpfälzerin

Das Magazin,
das Frauen
Spaß macht.
Und Männern
nicht verboten ist.

OUT
NOW

KUNSTVOLL
INSPIRIEREND. GEFÜHLVOLL. NATÜRLICH.

Erhältlich im Abo
und bei über
700 Premiumpartnern.

Oberpfalz Medien GmbH • Weigelstraße 16 • 92637 Weiden • Tel. 0961/85-741

ENTDECKEN SIE DIE ZEITUNG ZUM JUBILÄUM MIT EXTRA-VORTEIL

MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FÜR MORGEN.



**3 MONATE
PREMIUM-ABO**

ODER

**6 MONATE
E-PAPER-ABO**



FÜR EINMALIG NUR 80 €

Sie sparen über **50%** zum regulären Preis.



80 € Jubiläums-Prämie fürs Weiterlesen!

Jubiläumsangebot
sichern und keine
Aktion verpassen!

Einfach ausfüllen
und bestellen!



Bequem online unter
onetz.de/jubiläumsabo



Telefon
0961 / 85 - 501

oberpfalz
medien



oder QR-Code scannen



Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

JETZT JUBILÄUMS-ANGEBOT SICHERN!

JA, ICH WILL DAS JUBILÄUMS-ANGEBOT MEINER HEIMATZEITUNG BESTELLEN:

Premium-Abo (gedruckt und digital)

3 Monate für einmalig nur 80 €. Das Abo endet automatisch.

Weiterlesen im Premium-Abo für derzeit nur 59,99 €/Monat* und 80 € Barprämie sichern (Mindestlaufzeit 12 Monate)

E-Paper-Abo (digital)

6 Monate für einmalig nur 80 €. Das Abo endet automatisch.

Weiterlesen im E-Paper-Abo für derzeit nur 34,99 €/Monat* und 80 € Barprämie sichern (Mindestlaufzeit 24 Monate)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Ihr Informationsvorteil: Ja, ich möchte, dass Oberpfalz Medien und beauftragte Partnerunternehmen mich regelmäßig zu Verlagsprodukten wie Medienangebote, Gewinnspiele, Leserreisen, Treueangebote, Veranstaltungen und Lesershop sowie zu Marktforschungszwecken
 per E-Mail per Telefon
informieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit gegenüber Oberpfalz Medien telefonisch oder per E-Mail widerrufen.

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen vierzehn Tagen zu widerrufen. Der Widerruf ist mittels einer eindeutigen Erklärung per Post, Telefon oder E-Mail zu richten an Oberpfalz Medien (Weigelstraße 16 in Weiden, Telefon 0961/85-0, leserservice@oberpfalzmedien.de).
*vorbehaltlich Preisanpassung, Abo endet nicht automatisch.

Bitte liefern Sie die Zeitung ab:

(4 Tage internen Vorlauf beachten) Einsendeschluss 31.10.2026.

Ich zahle bequem per Bankeinzug.

D E
IBAN PK BLZ Kto.-Nr.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Oberpfalz Medien GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich möchte eine Rechnung (nur per E-Mail möglich).

Datum, Unterschrift

Verlagsgarantie: Die Zustellung der Aktionsabos endet automatisch! Die Angebote gelten für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Die Angebote gelten nicht für bestehende Abos. Grundlage für die Bestellung sind die AGB, die auf www.onetz.de oder in einer unserer Geschäftsstellen einzusehen sind.



Die Haustüre ist die erste Visitenkarte

Welche Haustür zu Architektur und Alltag passt

Die Haustür ist weit mehr als nur der Eingang ins Haus. Sie prägt den ersten Eindruck, beeinflusst Energieeffizienz, Sicherheit und Wohnkomfort – und sollte idealerweise auch zum Stil des Gebäudes passen.

Wer neu baut oder modernisiert, hat heute die Wahl zwischen ganz unterschiedlichen Haustür-Typen.

Der Klassiker: Vollblatt-Haustüren

Diese Türen bestehen aus einer geschlossenen Türfläche ohne größere Glaselemente.

Sie wirken ruhig, klar und bieten ein hohes Maß an Privatsphäre. Gerade bei modernen Einfamilienhäusern mit reduzierter Architektur sind sie beliebt.

Gleichzeitig punkten sie häufig mit guten Dämmwerten, da weniger Glasflächen vorhanden sind.

Mehr Licht: Haustüren mit Glaseinsatz

Wer den Eingangsbereich heller gestalten möchte, setzt auf Modelle mit integrierten Glaselementen. Diese können klein und dezent oder großzügig gestaltet sein. Milchglas oder strukturierte Verglasungen sorgen dafür, dass Tageslicht ins Haus fällt, ohne unerwünschte Einblicke zu ermöglichen.

Großer Auftritt: Türen mit Seitenteil oder Oberlicht

Bei breiteren Eingangsbereichen kommen Haustüren mit feststehenden Seitenteilen oder einem Oberlicht zum Einsatz. Sie schaffen Offenheit, lassen mehr Licht ins Haus und wirken oft besonders repräsentativ. Diese Lösung passt gut zu großzügigen Neubauten, aber auch zu klassischen Häusern mit symmetrischer Fassadengestaltung.

Modern und puristisch: Flächenbündige Türen



Hereinspaziert! Oder doch besser „draußen bleiben“, wenn es sich um ungebetene Gäste handelt. Die Haustüre hat viele Funktionen: Bild: Hermann – stock.adobe.com

Bei diesem Typ schließen Türblatt und Rahmen nahezu bündig ab.

Das Ergebnis ist eine besonders klare, hochwertige Optik. Flächenbündige Haustüren sind typisch für moderne Architektur und lassen sich häufig mit minimalistischen Griffsystemen oder smarten Zutrittslösungen kombinieren.

Landhaus bis Loft: Stilrichtungen mit Charakter

Neben der Bauform spielt auch das Design eine Rolle. Klassische Kassetentüren passen gut zu traditionellen Häusern oder sanierten Altbauten.

Türen im Industrial-Stil mit dunklen Rahmen und Glas wirken urban und modern.

Holzoptiken schaffen Wärme und Natürlichkeit, während glatte Oberflächen in Anthrazit oder Weiß eher zeitlos-modern erscheinen. (exb)

An heißen Sommertagen cool bleiben

So lässt sich das Zuhause effektiv abkühlen

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, wird es in vielen Wohnungen und Häusern schnell unangenehm warm. Mit den richtigen Maßnahmen lässt sich die Hitze jedoch deutlich reduzieren – oft ganz ohne Klimaanlage. Entscheidend ist ein Zusammenspiel aus richtigem Lüften, effektivem Sonnenschutz und moderner Gebäudetechnik.

Richtig lüften
Warme Luft sollte möglichst gar nicht erst ins Haus gelangen. Deshalb gilt: Fenster tagsüber geschlossen halten und nur früh morgens oder spät abends stoßlüften.

In diesen Phasen ist die Außentemperatur niedriger, sodass die Räume gezielt abgekühlt werden können. Dauerhaft ge-

kippte Fenster sind dagegen kontraproduktiv, da sie warme Luft ins Innere lassen.

Sonnenschutz außen statt innen

Der größte Teil der Hitze entsteht durch direkte Sonneneinstrahlung. Außenliegender Sonnenschutz wie Rollläden, Markisen oder Sonnensegel ist besonders effektiv, weil er die Wärme bereits vor dem Fenster abfängt.

sind aber weniger wirksam. Gerade moderne Gebäude profitieren von durchdachten Beschattungssystemen.

Weniger Wärmequellen

Elektrogeräte, Beleuchtung und Kochen erzeugen zusätzliche Wärme. Wer Geräte nur gezielt nutzt, energiesparende LEDs einsetzt und möglichst in den kühleren Stunden kocht, kann die Raumtemperatur spürbar senken.

Bauliche Maßnahmen

Moderne Gebäude sind oft gut

gedämmt – das hilft nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer. Hochwertige Fenster mit Mehrfachverglasung verhindern, dass Hitze ins Gebäude eindringt und sorgen für ein angenehmes Raumklima.

Ergänzend können Dach- und Fassadendämmungen oder spezielle Hitzeschutzverglasungen den Effekt verstärken.

Natürlich kühlen

Pflanzen auf Balkon, Terrasse oder vor Fenstern spenden Schatten und kühlen die Umge-

bung durch Verdunstung. Auch helle Fassaden und Dächer reflektieren Sonnenlicht besser und reduzieren die Aufheizung.

Smarte Technik einsetzen

In modernen Häusern übernehmen intelligente Steuerungen das Management: Rollläden schließen automatisch bei starker Sonneneinstrahlung, Lüftungsanlagen sorgen für kontrollierten Luftaustausch. Solche Lösungen erhöhen den Komfort und verhindern, dass sich Räume unnötig aufheizen. (exb/mfr)

ikuba -Dobmann
Fensterbau GmbH

- Fenster & Türen
- Haustüren
- Sommergärten
- Rollläden & Insektenschutz
- Innen- & Außenbeschattung
- Service- & Reparaturarbeiten

Jetzt staatliche Förderung sichern!

www.ikuba-dobmann.com

Beim Flugplatz 6 | 92655 Grafenwöhr | ☎ 09641 924305 | ✉ info@ikuba.de

Fenstertausch mit Einputz- & Anschlussarbeiten aus einer Hand!

GARCIA
Insektenschutzsysteme

IHR LOKALER ANSPRECHPARTNER FÜR INDIVIDUELLE LÖSUNGEN *Alles aus einer Hand*

10% AUF ALLE SYSTEME FÜR FENSTER, TÜREN & KELLERSCHÄCHTE

10 Jahre Fliegengitter aus eigener Fertigung.

www.garcia-insektenschutzsysteme.de www.fliegengitter-oberpfalz.de

Am Fischweg 26, 92256 Hahnbach ☎ 09621/2 39 37, 0175 240 76 82

GRADL
FENSTERBAU

- Fenster
- Haustüren
- Rollläden
- Insektenschutz

TÜREN + FENSTER
... in solider Handwerksarbeit individuell gefertigt.

Beratung, Planung und Fertigung vom Fachbetrieb!

Gewerbegebiet 6 | 92269 Dürnsricht | Tel 09438 / 90110-0 | Fax 09438 / 90110-9 | info@gradl-fensterbau.de

www.gradl-fensterbau.de

Elektrotechnik Koller

Thomas Koller
Oberndorf 2, 95478 Kemnath
Mobil 0151/16730257, Telefon 09642/7028557
www.elektrotechnik-koller.de
info@elektrotechnik-koller.de

Arnold
Fenster • Rollläden • Haustüren • Sommergärten

Arnold Bauelemente GmbH
Bahnhofstraße 3
92665 Altenstadt/WN
Tel. +49 9602 6348-0
info@arnold-bauelemente.de
www.arnold-bauelemente.de

Internorm
FENSTER • WINDOWS • FINESTRE • FENÊTRES

Terrassen- und Balkonverglasungen

Der clevere Zusatzraum für Balkon und Terrasse.

Das Cabrio® unter den Wintergärten.

Informations-Material anfordern!
Einfach anrufen!

rondogard
www.rondogard.de

rondogard oHG Wintergartensysteme • 95463 Bindlach • Esbachgraben 5
Tel 09208/65744-11 • Fax 09208/65744-22 • E-Mail info@rondogard.de

Schattiges Plätzchen?
Markisen • Terrassendächer • Pergolamarkisen

Lamellendächer

GEBHART
Gardinen • Sonnenschutz • Objektausstattung

Georg-Hagen-Straße 8 • 95466 Weidenberg
Tel.: 0 92 78 / 83 03 • Fax: 0 92 78 / 80 33
info@gardinen-gebhart.de • www.gardinen-gebhart.de



Gemütliche Wärme mit klaren Regeln

Verlässlich : Kachelofen und Kamine bleiben beliebte Wärmequellen für den Winter - Was zu beachten ist

Ohne Frage: Kachelofen und Kaminfeuer verbinden angenehme Wärme mit einem besonders gemütlichen Wohngefühl. Allerdings entstehen beim Verfeuern von Holz und Kohle Schadstoffe wie Feinstaub und Kohlenmonoxid. Aktuell gelten neue Grenzwerte. Mitunter können Eigentümer alte Öfen aber noch nachrüsten.

Das Feuer im Ofen oder Kamin ist beliebt: Über elf Millionen solcher Einzelraumfeuerstätten – so der Fachbegriff – sind hierzulande in Betrieb. Um den gewachsenen Anforderungen an den Umwelt- und Klimaschutz gerecht zu werden, dürfen Kamine, Kaminöfen und Öfen seit Jahresbeginn nicht mehr als vier Gramm Kohlenmonoxid und 0,15 Gramm Staub je Kubikmeter Abgas ausstoßen. Diese Grenzwerte regelt die Bundesimmissionschutzverordnung (BlmSchV).

„Die neuen Grenzwerte gelten für Kamine und Öfen, die Ei-



Auch wenn jetzt ´erst einmal Sommer angesagt ist: Der nächste Winter kommt bestimmt – und Holz ist ein verlässlicher Energielieferung.

Bild: maho – stock.adobe.com

einbauen lassen. Wichtig: „Das Filtersystem muss vom Deutschen Institut für Bautechnik (DIBt) zugelassen sein und sich für die jeweilige Einzelraumfeuerstätte eignen. Eigentümer sollten zudem vorab unbedingt klären, ob sie mit der Nachrüstung auch wirklich die notwendigen Grenzwerte erreichen und nachweisen können“, so Stefan Materne von der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Umweltlabel

Gerade bei klassischen Kaminöfen kann ein neuer Ofen die bessere Lösung sein. Neue Modelle müssen die gesetzlichen Vorschriften erfüllen, Eigentümer benötigen daher keinen weiteren Nachweis, ob sie die Grenzwerte einhalten. Orientierung beim Kauf bietet das Umweltlabel „Blauer Engel“. Materne kennt den Grund: „Diese Modelle benötigen weniger Holz oder Kohle und stoßen besonders wenig Feinstaub und CO2 aus.“ (txn)

gentümer zwischen dem 1. Januar 1995 und dem 21. März 2010 in Betrieb genommen haben“, erläutert Stefan Materne, Energieexperte bei der Verbraucherzentrale.

Seit Januar 2025 müssen nun alle Öfen und Kamine kalt bleiben, die nicht bis Ende 2024

mit einer Staubminderungseinrichtung wie Filter oder Staubabscheider nachgerüstet wurden und die Grenzwerte nachweislich einhalten.

Ein paar Ausnahmen gibt es jedoch: Ältere Geräte, die bereits der ersten Stufe der Bundesimmissionschutzverordnung ent-

sprechen und Feuerstätten, die vor 1950 errichtet wurden oder als einzige Heizquelle einer Wohnung dienen, dürfen Eigentümer weiter befeuern. Das gilt auch für Kachelgrundöfen, Badeöfen und Backöfen sowie für offene Kamine, die ihre Eigentümer ohnehin nur gelegentlich nutzen dürfen.

Frist verpasst?

Wer die Frist verpasst hat, aber dennoch nicht vom offenen Feuer oder dem kuscheligen Kachelofen lassen möchte, kann seine Feuerstätte nachrüsten. Dafür müssen Eigentümer eine Staubminderungseinrichtung nach dem Stand der Technik

Die Mischung macht's warm

Warum moderne Energiekonzepte auf mehrere Lösungen setzen

Früher war die Sache oft einfach: Eine Heizung im Keller, Heizkörper in den Räumen – fertig. Heute denken viele Hausbesitzer deutlich flexibler. Denn steigende Energiekosten, der Wunsch nach mehr Unabhängigkeit und neue technische Möglichkeiten verändern den Blick auf das eigene Zuhause. Statt auf eine einzige Lösung zu setzen, kombinieren moderne Energiekonzepte zunehmend verschiedene Systeme.



Kein Geheimnis: Im Energieverbrauch steckt viel Sparpotenzial.

Bild: USeePhoto – stock.adobe.com

ten Tagen zusätzliche Wärme liefern.

Gerade in Übergangszeiten zeigt sich der Vorteil solcher Kombinationen. Wenn morgens noch kühlere Temperaturen herrschen, aber nicht das gesamte Haus dauerhaft beheizt werden muss, kann eine punktuelle Wärmequelle sinnvoll sein. Gleichzeitig lässt sich mit intelligenter Steuerung der selbst erzeugte Solarstrom gezielt dort einsetzen, wo er gebraucht wird.

Doch moderne Energiekonzepte leben nicht nur von Technik, sondern auch von Transparenz. Wer seine Heiz- und Energiekosten langfristig im Griff behalten möchte, sollte den eigenen Verbrauch kennen. Heizkostenabrechnungen liefern dabei oft mehr Informationen, als viele auf den ersten Blick vermuten. Sie zeigen Entwicklungen, Verbrauchsmuster und mögliche Auffälligkeiten – und können damit eine wertvolle Grundlage für Entscheidungen rund ums Energiesparen sein.

Denn oft sind es nicht nur alte Technik oder hohe Energiepreise, die Kosten treiben. Auch Gewohnheiten im Alltag spielen eine Rolle: dauerhaft gekippte Fenster, unnötig hohe Raumtemperaturen oder ineffiziente Einstellungen der Heiztechnik.

Der große Vorteil moderner Hybridlösungen liegt in ihrer Flexibilität. Wer mehrere Bausteine sinnvoll kombiniert, macht sich unabhängiger von einzelnen

Energieträgern und schafft gleichzeitig mehr Wohnkomfort. Das bedeutet nicht zwangsläufig eine Komplettisanierung. Auch im Bestand lassen sich Energiekonzepte

Schritt für Schritt weiterentwickeln.

Am Ende geht es nicht darum, einer einzigen Technologie den Vorzug zu geben. Entscheidend

ist vielmehr, welche Lösung zum Gebäude, zum Alltag und zu den eigenen Bedürfnissen passt. Denn moderne Wärme ist heute vor allem eines: individuell. (exb/mfr)

Der Gedanke dahinter ist nachvollziehbar: Nicht jede Wärmequelle ist in jeder Situation gleich sinnvoll. Eine Wärmepumpe arbeitet besonders effizient, wenn die Rahmenbedingungen passen. Eine Photovoltaikanlage liefert eigenen Strom vom Dach und kann helfen, den Energiebedarf im Haushalt teilweise selbst zu decken. Ergänzende Wärmequellen wie ein Kamin- oder Kachelofen wiederum schaffen nicht nur Behaglichkeit, sondern können an kal-

Qualität vom Meisterbetrieb

Innungsmeisterbetrieb Heindl Kamin bietet zuverlässigen Service

Waldeck. Service wird bei Heindl Kamin groß geschrieben. Seit über 45 Jahren ist das Unternehmen aus Waldeck immer einsatzbereit – ganz egal ob im Sommer oder im Winter.

Professionelle Projektierung: Zugriff auf ein erfahrenes Projektierungs- und Planungsbüro für Abgastech.

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung und unser Know-how.



Fundierte Expertise: Erstellung von Gutachten für individuelle Anforderungen.

Ein sicherer und effizienter Kamin ist mehr als nur ein Schornstein. Es ist ein komplexes System, das Fachwissen und Präzision erfordert. Hier kommt die Expertise von Heindl Kamin ins Spiel. Das können Sie von uns erwarten:

Umfassende Betreuung: Von der ersten Idee bis zur finalen Abnahme – inklusive kostenloser Objektbetreuung und Beratung.

Modernste Technik: Überprüfung mit Kaminkamera auch in schwer zugänglichen Bereichen, um Probleme präzise zu identifizieren.

Transparente Kosten: Kostenlose Angebotserstellung mit Festpreisgarantie für volle Kostenkontrolle.

Präzise Planung: Kamin-Querschnittsberechnung für optimale Leistung und Sicherheit.

Reibungslose Umsetzung: Abstimmung der Kaminarbeiten mit dem bevollm. Bezirksschornsteinfeger für eine problemlose Abnahme.

Kaminprobleme? Heindl Kamin liefert Lösungen!

HEINDL KAMIN - SEIT VIELEN JAHREN IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER BEIM KAMINNEUBAU UND DER SCHORNSTEINREPARATUR.

FACHARBEIT VOM MEISTERBETRIEB
Kaminbau • Kaminsanierung

Hightech-Keramik · Edelstahlrohr · Spezialkunststoff
Innenabdichtungen · Kaminneuerstellungen
Kaminkopferneuerungen · Kaminvergrößerungen
Edelstahlkamine · Planungsbüro Kamintechnik

Maurermeister Bernhard Heindl e. Kfm.

Godaser Str. 9-11 · 95478 Waldeck
Tel. (0 96 42) 70 29 20

www.heindl-kamin.de



Sanieren oder verlieren!

F kommt vor H – Energetische Sanierung beginnt mit dem Fenster VOR der Heizung. Damit Sie Ihre Energie nicht zum Fenster hinaus heizen!

Jetzt bis zu 15% Förderung sichern.

Mit Qualitätsfenstern von HÖHBAUER. Nutzen Sie unseren kostenlosen Fördermittelservice.



Alle Infos finden Sie unter:
hoehbauer.com/foerdermittelservice

HÖHBAUER GmbH
Kohlberger Straße 2
92706 Luhe-Wildenau
(0 96 07) 80-0
info@hoehbauer.de

Studio Regensburg
Im Gewerbepark B 22
93059 Regensburg
(09 41) 46 19 04-0
info.rgb@hoehbauer.de



ZWECKVERBAND ZUR WASSERVERSORGUNG DER ILLSCHWANG-GRUPPE SOWIE DER SCHWEND-POPPBERG-GRUPPE

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine **Technische Führungskraft nach W1000** oder eine **Fachkraft für Wasserversorgungstechnik** oder artverwandter Ausbildung oder mit vergleichbarer abgeschlossener, handwerklicher Berufsausbildung (z. B. als Elektriker oder Installateur) mit Bereitschaft zur Weiterbildung zum **geprüften Wassermeister (m/w/d)**

Die Besetzung erfolgt unbefristet und in Vollzeit (39 Std.).

Interessiert?

Dann bewerben Sie sich **bis zum 22. Juni 2026!**

Wie Sie sich bewerben können und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:




Wartungs- und Servicetechniker (m/w/d) gesucht!

ubh ENGINEERING YOUR SUCCESS



oberpfalz logistik



WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d)
Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:
Erbendorf – Hahnbach (Schönlind, Süß) – Hohenthann – Mantel – Neusorg – Vorbach – Waldershof

JETZT BEWERBEN

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

Vorteile nutzen, besser einkaufen!

oberpfalz medien

Vorteilscard

Max Mustermann

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



Stellenangebote



Wir suchen Zusteller (m/w/d) für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Etzenricht, Grafenwöhr, Kohlberg, Kümmerbruck, Neustadt am Kulm, Pleystein, Pressath, Ursensollen, Schönsee, Schwarzenbach, Wernberg, Windischeschenbach**

Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob?** Dann bewerben Sie sich unter: **V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH**, Recruiting Oberpfalz Medien Logistik Franz-Zebisch-Str. 5, 92637 Weiden karriere@oberpfalzlogistik.de **0961/85-635** www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

Fahrlehrer (m/w/d) gesucht!

Du hast Lust auf angenehme Arbeitszeiten, wenig organisatorischen Aufwand und ein freies Wochenende? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bieten:

- Arbeitszeiten von Mo. – Do.: 7 - 16 Uhr
- Freitag bereits mittags Feierabend
- Wochenende frei
- Sehr wenig organisatorischer Aufwand
- Angenehmes Arbeitsumfeld. Ausgenommen sind die gesetzl. vorgeschriebenen Nachfahrten.

Interesse? Dann melde dich gerne bei uns. In einem persönlichen Gespräch besprechend wir alle weiteren Details.

Tel. 0152/28601037 | fahrschule-mm@t-online.de, Fahrschule M&M e.K.

Lenk GmbH & Co KG
Eisenhämmerstraße 40,
92237 Sulzbach-Rosenberg,
☎ 09661/10400 oder 09621/9609990
bewerbung@lenk-haustechnik.de

Wir suchen unbefristet Verstärkung für unser Team

- Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)
- Elektriker (m/w/d)
- Ausbildung Anlagenmechaniker SHK (m/w/d) oder Umschüler/Quereinsteiger

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

MCS in Wernberg-Köblitz sucht ab sofort Verstärkung im Bereich **Kabelkonfektion/Leiterplattenbestückung (m/w/d)**. Wir freuen uns auf Ihre Kurzbewerbung (gerne telef. oder E-Mail) an Georg Dolles, Klaus-Conrad-Str. 28, 92533 Wernberg-Köblitz, ☎ 09604/92170, georg.dolles@mcsberlin.de

2. Standbein für Steuerfachleute!
Tel. (09632) 9 22 91 20, Mo.-Fr. 8-18 Uhr
www.steuerverbund.de/standbein

ao
ausbildung-oberpfalz.de

Stellengesuche

Zuverlässige, freundl. Rentnerin sucht **Putzplatz**, für Büro od. Praxis, in Amberg nur Altstadt/Zentrum. ☎ 09621/1727233

Private Stellenangebote

Wer würde gerne auf unserem **Lebenshof** ab und an mitarbeiten und uns unterstützen, auch im Social Media Bereich und den weiteren Ausbau mit begleiten. Erfahrung mit Tieren wäre von Vorteil. Bitte kontaktieren Sie uns unter grundundboden8@web.de

Putzfrau für 2 x im Monat, jeweils ca. 4 Stunden für EFH in WEN-OST gesucht! Nur mit Anmeldung und Unfallsversicherung. ☎ 0961/35188

Suche Haushaltshilfe in Kernnath, zum Putzen und Bügeln, für ca. 2 Stunden, 14-tägig. ☎ 09642/2583

Zuverl. Putzhilfe, bei guter Bezahlung, für Privathaushalt, in Plößberg gesucht. ☎ 09636/500

Suche Reinigungskraft in Amberg für 2 Std./Woche. ☎ 0151/250025


Pflege vor Ort

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

Zertifizierte Pflegekraft übernimmt gerne 1-2 x wöchentlich stundenweise Betreuung ihrer Angehörigen in Weiherhammer/Mantel/Etzenricht. ☎ 0176/43403715

ANKAUF/VERKAUF

Bekleidung



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

Brennstoffe

Brennholz, lose oder in Big Bag, offenfertig, 25 oder 30 cm lang, zu verkaufen. ☎ 0961/42857

Abgelagertes Buchenholz, gespalten, 1m lang. ☎ 0151/41692665

Einrichtung/Haushalt



Das besondere Schnäppchen!
Hochwertige Polstergruppe mit Stoffbezug; 2-teilig, eleganter klassischer Entwurf im Stil franz. Salonmöbel, 3,80 x 3,20 m; auch geeignet als Schlafcouch
Quadratischer Salon-Couchtisch (110 x 110 cm) mit Messinggestell und Glasplatte, **gepolsterte Hocker** mit geschlitztem Gestell und Verlorbezug
Heller Woll – Wollmischteppich mit Bordüre, alles in sehr gutem Zustand! Gesamt: 950,00 €, auch einzeln, auf VB. Tel: 0175-2832549

Paintballmarkierer „Dye DSR+“, kpl. mit sehr umfangreichem Zubehör, NP 2.100,- €, sehr gepflegter Zustand für 850,- € zu verkaufen. ☎ 0172/4635324



KOINOR Ledersofa Omega, 170 cm, Leder A Tara soft-toffee, Rücken Leder, Fuß Bronze, Boxspring, Höhe 46 cm, Tiefe 54 cm, Sitzkissen lose, 220,- €. ☎ 0961/25480

Rustikale Eckbank, komplett, 110 €, 185x125x85 cm, Eiche Vollholz. Tel: 09621-23816 od. 0175/2832549



Büroausstattung kompl. mit Stuhl, 120 €, Schreibtisch: 160 x 80 cm, Kästen: 53 x 47 cm, neuwertig, **Wäsche-schleuder neuwertig, 60€**, Fabrikat Umelome, A+++; **Miele Ablufttrockner, Novotronic T456, 40 €**, voll funktionsfähig, **Gefrierschrank, Siemens, freistehend, 40 €**, 6 Gefrierfächer, 200 l, 65 x 63 x 146 cm. Tel: 09621-23816 oder 0175/2832549

Flohmärkte/Basare

Gr. Gar.-/Hofflohmart 20. u. 21.6., v. 10-15 Uhr, 92245 Kümmerbruck, Plattenweg 4, Mineralien Fossilien Retro Deko Haushaltsartikel Kleidung Lampen Werkzeug Porzellan, Spielz. uvm.

HiFi/TV/Video

Suche hochwertige HiFi-Anlagen, Komponenten, Verstärker, Lautsprecher, Plattenspieler, Boxen, Kassetten-deck, Minidisc, CD-, DAT-Player, Vor-u. Endstufen, Kopfhörer, Tonabnehmer. ☎ 0179/9044390

Kaufgesuche

Kaufe Metalle
Kupfer, Messing, Aluminium, usw.
Fa. Üblacker, Flossenbürg, ☎ 09603/462, auch samstags 9–13 Uhr geöffnet

Suche Kameras-Fotoapparate (Analog & Digital) Objektive, Ferngläser, Diaprojektor, Zubehör ☎ 0170/9283438

Suche sonnenverbrannte, alte Scheunen-Bretter zum Selbstabbau. Zahle 2,50 € pro m². ☎ 0151/11070735

Su. Lederhosen, Charivari, Kropfketten, Silberbesteck, Zinn. ☎ 0178/5351818

Achtung! Kaufe Bücher und Schallplatten jegl. Art. Reichmann ☎ 0163/9116190

Feiern Sie mit Herz
Ihr besonderer Tag kann Leben retten.



Jetzt informieren:
johanniter.de/anlasspenden

JOHANNITER

Musikinstrumente

Ahlborn Orgel SL 300, 48 Register, 3 manuelle, PC kompatibel, Liebhaberstück, VB 5.000 €. ☎ 09656/9144008

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

Wiederlade Komplettsatz:
Biete komplette Ausstattung zum Wiederladen an. Presse, autom. Waage, Geschosse, Hülsen usw. Zündhütchen und Pulver nur an EWB. ☎ 0176/56788100

Verkaufe BBF-Blaser Mod.700/88 9,3 x 74 R-12/70 EL 5,6 x 52 R, ZF 3-12x56 LP - MIOPTA. Nur an WBK Inh., VB 800,- €. ☎ 09633 / 918870

Tickets



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

Verkäufe



Büroausstattung kompl. mit Stuhl, 120 €, Schreibtisch: 160 x 80 cm, Kästen: 53 x 47 cm, neuwertig, **Wäsche-schleuder neuwertig, 60€**, Fabrikat Umelome, A+++; **Miele Ablufttrockner, Novotronic T456, 40 €**, voll funktionsfähig, **Gefrierschrank, Siemens, freistehend, 40 €**, 6 Gefrierfächer, 200 l, 65 x 63 x 146 cm. Tel: 09621-23816 oder 0175/2832549

Lust auf SEIDENMALEREI! Rahmen, große Farbpalette, Fixiergerät, Anleitungen, Tücher etc. als Paket günstig abzugeben! Näheres unter 0175 280 1278

Eismaschine m. Kompressor UNOLD Mod. 48818/ VB 165,-€, Feuerfeste Geldkassette Master Lock 42x38 cm/ VB 50,-€, Mikrowelle und Grill CASO Eco 20 MG 1x benutzt/ VB 50,-€, Luftkompressor Mannesmann 12 V/ 25,-€ neu, BEVA Multimater W-002 Digital/ 25,-€, neu, B+D Schleifer Compact Mouse 55W/ 25,-€. ☎ 0961/45658

Verkaufe 2 Jahre alte Küche, neu 6.500 €, sehr guter Zustand, Betonoptik und Holzoptik, Induktionsherd Miele, Geschirrspüler und Dunstabzugshaube Privileg, Granitplatte, VB 3.500 €. Zuschr. Nr. W49698A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Benzin Motorhacke, stabile Tischkreissäge, Metallhaus (neu) zum Aufbauen, Gasgrill, div. Werkzeuge, DVD-Player, Crosstrainer, Drucker, Herrenfahrrad. ☎ 09641/1685

Verk. Dampfmaschine, m. gr. Schwungrad (liegende Dampfmasch. 1 Zyl), Herst. Leibziger Lehrmittelanstalt, Bj. ca. 1930, renoviert 2005, 200 Arbeitsstd., Pr. VB. ☎ 0170/9693999

12 St. Weinballons, Glasballons, zum Großteil neu, 10 - 25 l, auch f. Dekozwecke geeignet., 250,- € VB. **Junghans Wanduhr mit Pendel**, ca. 100 J., ☎ 09605/1322

Motor 2,2 kW, 380 V, Welle Anschl. beids., **Minolta X-700**, m. v. Zubehör, **altes weißes Telefon** m. grünen Zahlen, **Holztruhe** mit Originalschloss, **Standuhr**, **Westminterschl.** ☎ 09621/61133

Verk. alte Bilder, Holzfiguren, Antike Gegenstände (3 Kisten), usw. aus gesundheitlichen Gründen günstig abzugeben, Preis 1.500,- €. ☎ 09602/9324026

Notverkauf! Komplette Wohnungseinrichtung, Möbel, Geschirr, Gläser etc. zu verkaufen. ☎ 0176/41610723

Fahrradträger mit Anhängerkupplung und **Balkenmäher** zu verkaufen. ☎ 01660/6497568

Apfelsaft, naturtrüb, ungespritzt, 5-l-Tetrapack, 9,- €. ☎ 0152/08732807

SCHMIEDEFUEHR zu verkaufen. ☎ 09671/1366

BEKANNTMACHUNGEN

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund um's Haus!
Heckenschnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfli., 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


HAUSTIERE

Haustiere

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

2 Wärmelampen für Geflügel zu verkaufen. ☎ 09639/382

Vermisste Tiere



DELIA VERMISST! Sichtungungen bitte unter ☎ 09497-248315 (AB) melden. KEINE EINFANGVERSUCHE!

Wohnen & Leben

Gepflegtes Reihenmittelhaus in zentrumsnaher Lage von Waldershof
Wohnfl. ges. 124 m², 4 Zimmer, Grundstück 317 m², Bj. 1987, Garage, Kachelofen Kaufpreis: 275.000,00 € zzgl. 3,57 % Käuferprovision (inkl. 19 % MwSt) Energiebedarfsausweis: Effizienzklasse F, Endenergiebedarf 183,10 kW/(m².a) Energieträger: Gas, Baujahr Wärmepumpe 2016

Reihenendhaus in zentraler Lage von Erbendorf
Wohnfl. ges. 114 m², 6 Zimmer, Grundstück 517 m², Bj. 1978, Garage Kaufpreis: 225.000,00 €

zzgl. 3,57 % Käuferprovision (inkl. 19 % MwSt)
Energiebedarfsausweis: Effizienzklasse H, Endenergiebedarf 318,90 kW/(m².a) Energieträger: Öl, Baujahr Wärmepumpe 1997

Stilvolles Einfamilienhaus mit Pool in ruhiger Lage von Erbendorf
Wohnfl. ges. 250 m², 5 Zimmer, Grundstück 649 m², Bj. 1999, Doppelgarage, Kachelofen Kaufpreis: 589.000,00 €

zzgl. 3,57 % Käuferprovision (inkl. 19 % MwSt)
Energiebedarfsausweis: Effizienzklasse G, Endenergiebedarf 203,3 kW/(m².a) Energieträger: Gas, Baujahr Wärmepumpe 2001



Stadtplatz 42, 95478 Kemnath | Nähere Informationen unter:
Telefon 09642 7090-0, Frau Seidl | eMail: stefanie.seidl@rb-onw.de

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

OWZ Vertrieb:
Telefon 0961/85-501

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

EFH in WEN-Rehbühl, Bj. 1955, EBK.
Wohn-/Esszi. m. Kachelofen, 5 Zimmer, 2 Bäder, Wohnfl. 145 m², Gas, 2 Garagen, Werkstatt, Grund 395 m², frei, von privat zu verk. Zuschr. Nr. W49709A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Idylle pur! EFH m. ELW in Weierhammer (Dürnst), direkt am Waldrand, Bj. 1962, Wfl. 123 m², Grd. 751 m², frei, von privat, Energieausw. liegt vor, 195.000,-€, E-Mail: 0151-61409375

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

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

Immobilienverkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

Verk. 3-Zi.-ETW, 67 m², im Oberpfälzer Seenland am Trausnitzer Stausee, Preis: VB. Zuschr. Nr. W49695A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

ETW zu verkaufen, 73 m², 3 Zi., Kü., Bad, in attrakt. Lage am Rehbühl/WEN, saniert, 74 kWh/m².a! Preis 129.000,-€. Siehe Immo-Scout. ☎ 01577/6814362

WEN, Prinz-Ludwig-Str.: 3-Zi.-ETW., 56 m², Parterre, Erdgas, Parkplatz, aktuell noch verm.; Kellerräume, Wäschesplatz. ☎ 0151/19321639

Immobilienverkauf
Grundstücke

Naturnahes Baugrundstück (Nähe Mariahilfberg), kein Bauzwang, vielseitige Bebauung (EFH, MFH, DHH) möglich, unter Berücksichtigung der bay. Bauordnung, ca. 700 m². Anfrage unter ☎ 0151/26371904

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.

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

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Suche MFH zum Kauf in Amberg & Umgebung. Diskreter Privatkäufer sucht gepflegtes MFH ab 4 Einheiten zur Altersvorsorge. Finanzierung trotz gestiegener Zinsen gesichert (sehr gute Bonität, krisensicherer Job) - Kontakt: immo-amas@web.de ☎ 015141442477 Telefon/WhatsApp

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Weiden, Nähe Bahnhof, 1-Zi.-Whg., Kü., EBK, Bad mit Dusche, Balkon, ZH, 1. OG, keine Tiere, ab sofort od. später. ☎ 0152/59885093

ntticket.de
Kein Event mehr verpassen

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Vohenstrauß: Helle 2-Zi.-Mansarden-Whg., Küche, Bad, ca. 55 m², KM: 350 €, evtl. Gartenbenutzung, ab sofort. Zuschr. Nr. W49714Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Schöne DG Wohnung, ca. 60 m², neu renoviert, 2 1/2 Zimmer, Küche, Bad, Kelleranteil, Waschküche, Stellplatz, 590,- + NK. Zuschr. Nr. W49720Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Rüstiger Rentner sucht 1bis 2 Zi.-Wohnung, 50 - 60 m², zur langfristigen Miete, in Amberg/West od. Speckmannshof, Karmensölden, Gärbershof, Fuchsstein, Eglsee. ☎ 0152/03320058

Su.-Ro.: EG, 47 m², Studio-Whg., 2 Schlafzi., Bad/WC, kl. Garage f. Motorrad, ab ca. 08/09_2026, Hans-Böckler-Str. 19, kalt 480,- + NK 160,-, Kautions 1.500,-. an: E-Mail aa_bauer@web.de

Amberg: 2-Zi.-EG-Whg., Kü., Bad mit Badewanne, Terrasse, kl. Garten, TG-Stellpl., helle Räume, ruhiges Viertel, ideal f. 1-2 Pers. ☎ 0170/6251161

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

Weiden, Nähe Krankenhaus, Mansardenwhg., 2 Zi., Kü. (neue EBK), Bad mit Wanne, ZH, 2. OG, keine Haustiere, ab sofort od. später. ☎ 0152/59885093

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

Edelsfeld: zu vermieten ab 1.8.2026
3-Zi., Kü. m. EBK, Bad, Abstellr., 88 m², gr. Balkon, Keller, Gemeinschaftskeller f. Fahrräder, Waschküche, Solar, Glasfaser und Garage, Haustiere nicht erwünscht. ☎ 09665/1200

AM/Mariahilfberg: DG-Whg., 3 Zi., Kü., Bad mit Fenster, WC, Abstellr., 100 m², Balk., Keller, Stellpl., Radgarage, ab 1.10.26, KM 825 € + 45 € Stellp. + NK, keine Haustiere. ☎ 0160/7999873

Vilseck, 3 Zi.-Whg., 65 m², Dusche/WC, 1. OG, Balkon, Keller, Stellplatz, Gartenanteil, keine Haustiere, NR, KM 600 € + NK, ab 1.9. frei, Kautions. info.lucky70@gmx.de

3-Zi.-Altbauwhg., im Zentr. v. Haselm., 80 m², m. Balkon, Fahrradabstellr., Geräteschuppen, 400,- € KM + 60,- € NK + Gas + Strom, Pkw-Stellpl. 15,-, Wäscheschrankpl.-Mitben. ☎ 09621/81594

3 ZKB, Balkon, 100 m², Übernahme EBK kostenlos mögl., sofort frei, WEN-Hammerweg, 890 € + 50 € Garage + 250 € NK. ☎ 0179 73 54 090

Mansarde: 3 ZKB, Abstellraum, ca. 90 m², Balkon, 2 Stellplätze in SAD zu vermieten, KM 800 € + NK. ☎ 0176/85334511

Amberg/Ob. Hockermühle: ruh. 3-Zi.-Whg., 86 m², gute Raumaufn., gr. Loggia, schön. Ausbl., 3. St., Keller, ab sofort. ☎ 09661/51574

Eslarn, 3 Zi., EBK, Bad mit Wanne, 1. OG, ZH, Garage, keine Tiere, ab sofort od. später. ☎ 0152/59885093

Trebsau: DG, 3 Zi., Küche mit EBK, Bad, WC, Miete 600,- € warm, ab 1.9.26 oder früher zu vermieten. ☎ 0961/44437

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Schöne 4-Zi.-Whg. in Wackersdorf, mit Balkon und Garten, Garage und Stellplatz, 103 m², großer Keller, ab August 2026 zu verm., KM 990,- €. ☎ 0151/17211721

4 Zi.-Whg., 92245 Kümmerbruck, Mansarde, kein Balkon, 115 m², Küche, Bad mit Fenster, WC, Keller, Wäscheräum, ab 1.9.26, KM 550 € + NK 180 €. ☎ 09624 1065

Sulzbach-Rosenberg, exkl. 4-Zi.-Whg., 1. Stock, m. EBK, 110 m² Wfl., Parkett, kl. Blk., sep. Essbereich, Wohndiele m. Steinboden, ZH, Garage. Keine Haustiere. ☎ 09661/3382 (AB)

Weiden, Nähe Frauenrichter Str., 5 ZKB, 102 m², 2. Stock (DG), Gäste-WC, Balkon, Kellerraum, gem. Waschküche, ab August, KM 640 € + 50 € Garage + NKV + 3MM Kautions, Tel. 09659/932461

Ensdorf: 115 m², 4 Zi. + gr. Wohnkü., Küchenzeile m. E-Geräten, EG, Balkon, Ölheiz. u. Kachelofen, KM 750,- € + Garage 50,- €, 2 MM Kautions. ☎ 0176/20014127

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

Wohnung in Schnaittenbach zu verm. 85 m², 1. Stock, mit Garage. ☎ 09622/7182418

Mietgesuche
Mietgesuche

Neues Zuhause wg. Immobilienverkauf gesucht! 4 köpfige Familie, beide berufstätig, mit Katze sucht Haus oder Wohnung ab 4 Zim. Bevorzugt Gemeinde Hahnbach. Kontakt: 0176/97802160

Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser

Paar sucht kleines Haus mit Garten, im Umkreis 30 km, Moosbach/VOH zu mieten. ☎ 0171/7677041 oder noredin@t-online.de

Dringend suchen wir ein kleines Einfamilienhaus in Weiden und Umgebung. ☎ 0151/55266075

Mietgesuche
App./1-Zi.-Wohnungen

Junge, deutsche Einzelhandelskauffrau su. 1-2-Zi.-Whg. in Amberg u. Umgeb. zu mieten. ☎ 01573/5234580

Rentner, handwerklich begabt, sucht günstiges App. od. kl. Whg., im Großraum Weiden. ☎ 0157/54143124

Verpachtungen
Pachtgesuche

Baggerweiher gesucht. (Grafenwöhr und Umgeb.). 3 naturverbundene Angler mit gültigem Fischereischein suchen einen Weiher oder Baggerweiher zur langfr. Pacht. Wir garantieren einen verantwortungsvollen Umgang sowie eine zuverläss. Pflege u. Bewirtschaftung des Gewässers. ☎ 0176/57784303

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Lenken Scheibenegge Helidor, 5 m, neuwertig, 3 Jahre alt, wenig benutzt, 28.000,- € inkl. MwSt. ☎ 0172/8665302

Verk. GIROHEUER GF5801MH/MHO, Bj. 1999, AB, 5,75 m, 6 Kreisel. ☎ 09607/1209

Verkaufe Marchner Güllepumpe, 4 Jahre in Betrieb, 4m Grabentiefe, 3.000,- Euro. Tel. 09433/1263

4 Stahlmasten, 11-14 Meter Länge, mit Traversen. ☎ 09637/203

Immobilien

Verkaufe ca. 5.000 m² Lärchenwald, Gemarkung Schnaittenbach, an Meistbietenden. Zuschr. Nr. AZ49725Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

oberpfalz medien
Vorteile nutzen, besser einkaufen! **VorteilsCard**
Leser-Service 0961/85-501



Kennen Sie schon unsere Rubrik „Landwirtschaft“?

- Landmaschinen • Immobilien
- Tiermarkt • Pferdesport • Verkauf ab Hof
- Landwirtschaftlicher An- und Verkauf

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

Tiermarkt

Junghennen, verschiedene Rassen; Masthähnchen, Enten, Wachteln, Gänse & Puten auf Vorbestellung
Mitterteicher Landhandel, Mitterteich
18. Juni | 10:50 – 11:15 Uhr

Raiffeisen-Markt, Neusorg
18. Juni | 12:15 – 12:30 Uhr

GEFLÜGELHOF Wellhöfer
Rothenburger Str. 20 · 91611 Lehrberg
Telefon: (0 98 20) 206

Regenbogenforellen
Regenbogenforellen Brut ab 40,- €/tsd. RF – Setzlinge ab 0,40,- €/St. ☎ 01713335245

Bio-Fleckviehbulle, 16 Monate, genetisch hornlos, weidegewohnt, zu verkaufen. Tel. 09604/3276

Jungen Hahn, rot-braun-schwarz, 10 Monate, sucht ein Zuhause. ☎ 09604/3179

Landw. An- und Verkauf

Sommerweizen und Silageballen zu verkaufen. ☎ 09655/769

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

SPARRER IMMOBILIEN
30 Jahre Immobilien Sparrer – Erfahrung, die für sich spricht.
Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
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@immo-center.de
Web www.immo-center.de
Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD

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

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



PARTNER & FREIZEIT

Freundschaften

Weiden und Umgebung: Neue Leute gesucht für gemeins. Unternehmungen (Natur u. Kultur, Wandern u. Reisen, Städtebummel u. Cafe, Spaziergang u. Biergarten, Sport u. Wellness etc.) zu zweit oder in der Gruppe. Frau, 68, agil und fit. Mail an: mfm_25@web.de

Sport- und Hobbypartner

Normale, schlanke, blonde Frau, su. natürl. Single-Mann zw. 55 u. 60 J., als Tanzpartner für Discotex. Zuschr. Nr. AZ49721A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Er 63, wohnt in **Tirschenreuth** und sucht Leute zum **Kartenspielen** ☎ 0151/56010263

Reisebegleitung

Frau, 61 J., 1,72 m, 68 kg, su. männlichen Freund m. Spirit für gem. kleine u. große Reisen. Zuschr. Nr. AZ49718A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Affäre

An alle vernachlässigten Damen und Paare! 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 diskutiert, ☎ 0151/50840844, TIR, Neust., WEN

Verh. Mann 50 Jahre sucht eine Frau (von 20-65 Jahre) für erotische Treffen bei Dir. Anfragen nur über WhatsApp ☎ 0178 8255824

Er sucht Sie

SPORTLICHER Er 183 cm, sportliche Figur gepflegt. Hobbys: Yoga, Tanzen, Berge, Kochen, Backen, Shoppen, Theater, Kino, Burgen und Schlösser besichtigen, Wanderungen bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang. Falls eine Sie sich angesprochen fühlt und nicht älter als 58 ist, würde ich mich sehr freuen. ☎ 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. W49722Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Weidener, Ende 70, groß, sportlich, aktiv, gebildet, mehrsprachig, Musiker, gläubiger Christ, leicht gehbehindert, NR, sucht große, schlanke, humorvolle Sie (gerne Ausländerin) für Wanderungen, Reisen, Sport, Konzerte und vielleicht noch vieles mehr. Zuschr. Nr. W49711Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Hallo wo bist du? Suchst du auch einen Partner mit dem du radfahren, wandern, reisen kurz das Leben genießen kannst und wenn alles passt eine Familie gründen? Dann melde dich. Ich bin 38, ca 1,83 und stehe mit beiden Beinen im Leben. Zuschr. Nr. AZ49719Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg 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

Wie präsentiert Mann sich in wenigen Zeilen? Viel Stärken, ein paar Ecken und Kanten, fast immer optimistisch, lacht, lebt, reist, tanzt gern. Interessiert sich für Sport, Kunst, Kultur und mehr. **Suche Sie** (+/- 55) mit Herz, Humor und Verstand. ☎ 015129824716

Gartenfrau, Hoffrau, Hausfrau gesucht, ab 50 Jahre, gerne auch Ausländerin mit Deutschkenntnissen. Zuschr. Nr. W49706Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sie sucht Ihn

Ich, **Isabell 32 J.,** gehe nicht gern in Discos, bin leider auch schon seit zwei J. Single, bin naturverbunden, häuslich, habe einen kleinen Freundeskreis, bin etwas schüchtern, aber unkompliziert und für jeden Spaß zu haben, ich suche kein Abenteuer, sondern echte Liebe u. Gefühle. Bei Interesse ruf gleich an ü. ☎ **0162-5116762** www.die-wolke-7.de, o. SMS.

Natürliche, sportliche Sie, 78 Jahre, sucht netten Partner. Zuschriften Nr. W49710Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Knackige Antje 36 J., mit schlanker Figur, bin sehr lebensfroh und liebe die Natur. Sehne mich nach Liebe und Zärtlichkeit. Freue mich so sehr, wenn du Dich gleich meldest. ü. Pv **01796823019**

Christina, 40 Jahre, eine liebevolle, natürliche und junggebliebene Sie mit feinem Humor, 1,63 m, schlank, NR, sucht einen Partner zwischen 35-45 Jahren, NR, gepflegt, unter 1,85 cm. Meine Interessen: Familie, Garten, Spaziergänge in der Natur, meine Kaninchen, Kochen, Fernsehen, Fitness, QiGong, Kino, Schwimmen, Wandern; Ich bin auf der Suche nach dem Mann fürs Leben, mit dem ich eine gemeinsame Zukunft aufbauen und eine Familie gründen kann (Kinderwunsch). Treue, Respekt, Loyalität und Ehrlichkeit sind mir vertraut und sollten Dir auch nicht fremd sein. Ich suche einen liebevollen Partner mit einem freundlichen, einfühlsamen, ausgeglichene, humorvollen und bodenständigen Wesen, der mir auf Augenhöhe begegnet und mich so nimmt wie ich bin. Ich freue mich auf Deine Nachricht mit einem aktuellen Bild von Dir. Zuschr. Nr. AZ49713Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Junggebliebene dunkelhaarige Sie 57 Jahre, 1,71 groß, unternehmungslustig, mit normaler Figur, sucht einen ehrlichen Mann mit viel Humor, der Lust hat, das Leben gemeinsam mit ihr zu genießen. Bitte nur ernstgemeinte Bildzuschr. Nr. W49704A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Ich Christina 63 J., hübsch, mit schöner Figur, verwitwet, koche gerne, mag die Natur, lege Wert auf Ehrlichkeit, bin humorvoll, liebevoll und möchte wieder pv einen Neuanfang wagen. Wünschst du dir Fürsorge u. Harmonie? Dann rufe bitte an **0151-61600951 SMS**

Hübsche OP-Schwester Christine 53J, sucht einen liebevollen Herrn zum Aufbau einer festen Beziehung. Wenn ich nach einem langen Tag nach Hause komme, wünsche ich Du wärst da und würdest mich in den Arm nehmen. Ich bin sehr häuslich und zuverlässig, ich warte auf Dich. ü.Pv Anruf **015127186363**

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

onetz.de Newsletter
Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.
Jetzt anmelden auf: onetz.de/newsletter

OWZ | GESUND SCHLAFEN

Ein gesunder Schlaf ist wichtig

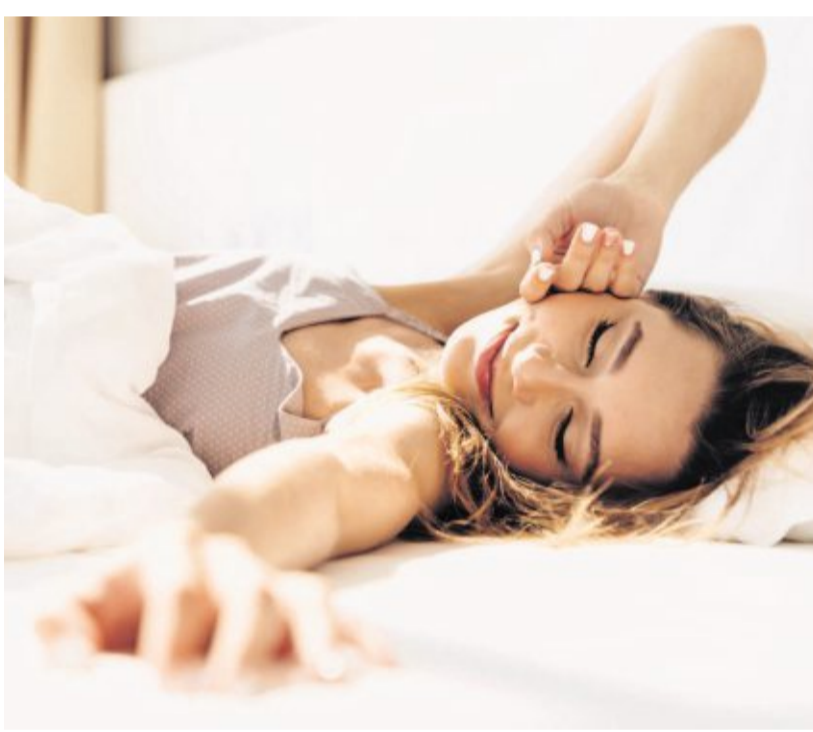
Schlaf ist nicht gleich Schlaf: Welche Bedeutung hat das Bett für unser Wohlbefinden?

Schlaf ist die Grundlage für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Doch während viele Menschen über die Dauer oder die Qualität ihres Schlafs nachdenken, wird eine zentrale Komponente oft übersehen: das Bett. Dabei ist es weit mehr als nur ein Möbelstück – es ist der Ort, an dem wir etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen. Die Wahl des richtigen Bettes kann den Unterschied zwischen einem erholsamen Schlaf und nächtlichem Unbehagen ausmachen.

Wir brauchen Schlaf

Unser Körper braucht im Schlaf Erholung. Muskeln entspannen,

das Gehirn verarbeitet Erlebtes, und der Stoffwechsel reguliert sich. Ein Bett, das nicht zu den individuellen Bedürfnissen passt, kann diese Prozesse stören. Zu hart oder zu weich, zu klein oder mit unpassender Matratze – schon kleine Unstimmigkeiten führen zu Verspannungen, Rückenschmerzen oder sogar Schlafstörungen. Studien zeigen, dass eine ergonomisch angepasste Schlafunterlage die Schlafqualität deutlich verbessert. Besonders wichtig ist dabei die Unterstützung der Wirbelsäule. Eine Matratze sollte so beschaffen sein, dass sie die natürliche Krümmung des Rückens stützt, ohne Druckpunkte zu erzeugen.



Wer gut schläft, kommt gut durch den Tag. Bild: Drobot
Dean - stock.adobe.com

schaffen. Die Größe des Bettes ist ein oft unterschätzter Faktor. Wer sich nachts häufig dreht oder viel Platz braucht, sollte zu einer größeren Variante greifen.

Als Faustregel gilt: Pro Person sollten mindestens 90 Zentimeter Breite zur Verfügung stehen, um ungestört schlafen zu können. Bei Paaren empfiehlt sich daher ein Bett ab 160 Zentimetern Breite, damit beide genug Bewegungsfreiheit haben.

In Gesundheit investieren

Ein gutes Bett ist keine Frage des Luxus, sondern eine Investition in die eigene Gesundheit.

Wer langfristig gut schlafen will, sollte sich Zeit nehmen, das passende Modell zu finden. Probieren geht über Studieren – ein Probeliegen im Fachgeschäft gibt oft die entscheidenden Hinweise. Denn am Ende zählt nicht der Preis, sondern das individuelle Wohlbefinden.

Ein Bett, das perfekt zu den eigenen Bedürfnissen passt, ist der erste Schritt zu einem erholsamen Schlaf – und damit zu mehr Lebensqualität. (exb/tt)

Roth
natürlich . modern . wohnen

Natürlich guter Schlaf. Für jeden.

Beim Kauf einer Matratze erhalten Sie ein Kissen gratis
gültig bis 31.07.26

Kommen Sie zum Probeliegen!

Neue Naturlatex-Matratzen «PURE»

- ✓ 100% zertifizierter Naturkautschuk
- ✓ passt sich jeder Schlafposition perfekt an

Weidingweg 20 | 92637 Weiden
0961 6343030 | www.naturraum-roth.de

BETTEN KRÜGER

Ihr Spezialist für Wasser-, Boxspring- und Luftbetten!

Leuchtenberger Straße 9 in Weiden

Telefon 0961/43105

Täglich 10.00 bis 12.00, 14.00 bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 13.00 geöffnet od. n. Vereinbarung

passen sich gut an den Körper an und sind langlebig, während Viscoelastik durch seine punktelastischen Eigenschaften Druckstellen verhindert und sich ideal für Menschen mit Gelenkproblemen eignet. Auch die Lattenroste sollten nicht vernachlässigt werden: Sie sorgen für die notwendige Belüftung der Mat-

ratze und können durch verstellbare Zonen zusätzlich den Liegekomfort erhöhen.

Doch nicht nur körperliche Faktoren sind entscheidend. Das Bett ist auch ein psychologischer Rückzugsort. Ein ansprechendes Design, hochwertige Bettwäsche und eine angenehme

Schlafumgebung tragen dazu bei, dass wir uns wohlfühlen. Farben und Materialien können dabei unbewusst unsere Stimmung beeinflussen. Natürliche Stoffe wie Baumwolle oder Leinen fördern ein gesundes Schlafklima, während dunkle, beruhigende Farbtöne eine entspannende Atmosphäre

Frühjahrsputz für Ihr Federbett

Stepp-Inlett
135/200, komplett mit Federnreinigung € **95,-**

Kopfkissen-Inlett
80/80, komplett mit Federnreinigung € **24,-**
(solange der Vorrat reicht)

Betten-Berr Inh. Mathias Berr
Bettfedernreinigung und Bettenfabrikation
Ziegelhütte 14, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631/1273

JETZT ZUGREIFEN!

BETTEN OUTLET

50% REDUZIERT*

Rückenzentrum schlafen Bauer Stamsried
Rückenzentrum Schlafen Stamsried
Tel. 0 94 66 / 13 70
www.rueckenzentrum-stamsried.de

Besuchen Sie unser neues Matratzenstudio

möbel münch DEATH

Rosenberger Straße 98 (Dultplatz) Sulzbach-Rosenberg · Tel. 09661/6252
www.moebelmuench.de

MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FEIERN.



GROSSES JUBILÄUMS- GEWINNSPIEL

ZUM 80. GEBURTSTAG VERLOSEN WIR PREISE
IM GESAMTWERT VON **8.000 EURO**



UNSERE PARTNER:



PREISE

- ♥ E-ROLLER PIAGGIO 1 Sondermodell „Feng Chen Wang“ von Stadler Amberg
- ♥ 2 E-SCOOTER (Ninebot F3 D) von K+B Expert
- ♥ 50 x 30€ GUTSCHEINE von Mode Frey
- ♥ 10 x 50€ GUTSCHEINE von Cineplex Amberg
- ♥ EXKLUSIVE KINO-FAMILIENVORSTELLUNG im Cineplex Amberg
- ♥ GUTSCHEIN FÜR EIN WOCHENENDE PORSCHE-FAHRSPASS vom Porsche Zentrum Amberg

SO EINFACH GEHT'S

VON MAI BIS NOVEMBER HABEN SIE DIE CHANCE AUF EINEN VON 65 GROSSARTIGEN PREISEN

Rufen Sie unsere Gewinnhotline an und nennen Sie das Stichwort „**MITFEIERN**“ sowie Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer – schon nehmen Sie am Gewinnspiel teil.

 **01378 / 260074***

Teilnahmeschluss: 9. November 2026

* Telemedia Interactive GmbH; 50 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunk; Abbildung enthält beispielhafte Gewinne; Abweichungen möglich.

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden nach Ablauf des Verlosungszeitraums gezogen, benachrichtigt und in unseren Medien veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personen unter 18 Jahren, Mitarbeiter der Oberpfalz Medien und der beteiligten Firmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Datenschutzhinweis: die Datenerhebung und -speicherung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen DSGVO. Weitere Informationen unter www.onetz.de/teilnahmebedingungen und www.oberpfalz-medien.de/jubiläum

Zahnärzte am Steinwald

Altenstädter Str. 2, 92681 Erbdorf
Tel. 09682/855
www.zahnarzt-erbdorf.de



Die Prophylaxe: Das A Und O für den Zahnerhalt

Die Prophylaxe ist in unserer Erbdorfer Praxis ein essentieller Grundbaustein, denn nur wenn die Basis stimmt, kann man Karies und Parodontitis (Zahnfleisch- und Knochenrückgang) langfristig vorbeugen und die eigenen Zähne bis ins hohe Alter erhalten, so Dr. Daniel v. Knippenberg.

Ein strahlendes Lächeln und gesunde Zähne sind keine Selbstverständlichkeit – sie sind das Ergebnis konsequenter Vorsorge. Moderne zahnärztliche Prophylaxe beginnt dabei nicht erst in der Zahnarztpraxis, sondern bereits täglich zu Hause im Badezimmer.

DIE BASIS: GRÜNDLICHE HÄUSLICHE MUNDHYGIENE

Die wichtigste Grundlage der Zahngesundheit ist die tägliche Mundhygiene. Dr. v. Knippenberg empfiehlt, die Zähne mindestens zweimal täglich gründlich mit einer elektrischen Zahnbürste zu putzen. Ob es sich dabei um eine Schallzahnbürste oder eine rotierende Zahnbürste handelt, ist dem Patienten überlassen, je nachdem, was für ihn angenehmer ist. Hauptsache elektrisch, denn diese gelten heute als Goldstandard der häuslichen Zahnpflege, so Dr. v. Knippenberg. Studien belegen, dass elektrische Zahnbürsten bis zu 20 Prozent effektiver Plaque entfernen als herkömmliche Handzahnbürsten. Durch ihre gleichmäßigen Bewegungen reinigen sie präziser und erleichtern vielen Menschen die richtige Putztechnik.

Ebenso entscheidend ist die Verwendung fluoridierter Zahnpasta. Fluorid stärkt nachweislich den Zahnschmelz, schützt vor Säureangriffen und kann beginnende Kariesprozesse teilweise wieder rückgängig machen. Die Wirksamkeit fluoridierter Zahnpasten ist klinisch breit untersucht und wissenschaftlich eindeutig belegt.

OFT VERGESSEN: DIE ZAHNZWISCHENRÄUME

Viele Menschen reinigen zwar die sichtbaren Zahnflächen sorgfältig, vernachlässigen jedoch die Bereiche zwischen den Zähnen. Dabei machen die Zahnzwischenräume rund 40 Prozent der gesamten Zahnoberfläche aus. Genau dort sammeln sich besonders häufig bakterielle Beläge, die mit der Zahnbürste nicht erreichbar sind.

Deshalb gehört die tägliche Zahnzwischenraumpflege unbedingt zur vollständigen Mundhygiene. Zahnseide eignet sich vor allem für enge Zwischenräume, während Interdentalbürsten größere Zwischenräume besonders effektiv reinigen. Beide Methoden sind wissenschaftlich fundiert und klinisch nachweislich wirksam, um Karies und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG: ERGÄNZUNG ZUR HÄUSLICHEN PFLEGE

So gründlich die Pflege zu Hause auch ist – bestimmte Bereiche im Mund

bleiben selbst bei bester Mundhygiene schwer erreichbar. Genau hier setzt die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis an.

Unsere Dentalhygienikerinnen und Prophylaxeassistentinnen reinigen gezielt dort, wo Patienten mit Zahnbürste und Zahnseide nicht ausreichend hinkommen, weiß Dr. v. Knippenberg. Dabei werden harte und weiche Beläge entfernt, auch die, die unter dem Zahnfleisch sitzen und die Zähne anschließend poliert. Moderne Prophylaxe trägt maßgeblich dazu bei, Erkrankungen im Mundbereich zu verhindern.

Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen dienen dem langfristigen Erhalt der natürlichen Zähne und helfen, Karies sowie Parodontitis vorzubeugen. Dr. Daniel v. Knippenberg empfiehlt, die professionelle Zahnreinigung 2 Mal im Jahr durchführen zu lassen.

VORSORGE STATT REPARATUR

Die moderne Zahnmedizin setzt heute stärker denn je auf Prävention statt auf spätere Reparatur. Wer konsequent auf gründliche häusliche Mundhygiene, Zahnzwischenraumpflege, fluoridierte Zahnpasta und regelmäßige professionelle Zahnreinigungen achtet, investiert nachhaltig in seine Gesundheit.

Denn gesunde Zähne bedeuten nicht nur ein schönes Lächeln – sie sind auch ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität.

Über 40 Jahre rosner

Fenster | Rollläden
Türen | Sonnenschutz



Großer Mustertüren-Abverkauf!

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

Mitterweg 2 | Tirschenreuth
Telefon 09631/2517

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

www.rosner-fenster-tueren.de

VERANSTALTUNGEN

Kribbeln, Brennen, taube Füße?
Beratungstag (auch telefonisch möglich) zum Thema Polyneuropathie am Dienstag, dem 23.06.2026. Jetzt anmelden und Testangebot sichern.
Sonnen-Apotheke
Apothekerin Birgit Kuchenreuther
Nansenstr. 9, 95615 Marktredwitz
Telefon: 09231 - 9 73 93 10

oberpfalz medien Neugierig?



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

Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!

Oberpfalz Medien GmbH

Warum bei dem schönen Wetter auf Ihr 2Rad warten?

2.000 Fahrräder & E-Bikes für Kinder, Jugend, Senioren
200 Motorroller & Motorräder von 50 bis 1800 ccm
erwarten Sie!

Bekleidung für Fahrrad und Motorrad für Kinder, Jugend, Senioren
Zubehör & Ersatzteile
Meisterwerkstatt
Das kompletteste 2Rad-Haus der Oberpfalz!

Seit 64 Jahren 2Rad Kompetenz!

peter stadler
PS-2Rad-Center GmbH
amberg.....neumarkt

Bayreuther Str. 2 • 92224 Amberg • Tel. 09621 13031
www.stadler.shop • info@peter-stadler.de

Auto & Motor

BMW



BMW 220i, Active Tourer, Modell Advantage (07 LC), 6 Jahre alt, 35890 km, 190 PS, Garagenwagen, VB 23.000,- €.
☎ 0151/55913462

BMW 730i, ca. 225 TKM, TÜV 10/27, Getriebeschaden, VB 3.200,- € verk.
☎ 0176/31653124

Lada



Lada Niva, Bj. 2009, 82 PS, 70 TKM, ohne TÜV, fahrber., etwas Rost, VB 1.850,- €. ☎ 0171/7339387

E-Auto

Tesla Mod. 3, EZ 12/22, TÜV 03/2028, 283 PS, 51 TKM, 8-fach, verk.
☎ 0176/81196312

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

Günstige Gebrauchte



Insertieren 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

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)

Bereifung

Reifen Allgemein

2 neue Sommerreifen Hankook 205/55R16 91V, je 85,- €. **2 neue Sommerreifen Dunlop 195/65R15 91H**, je 80,- €, verk. ☎ 0160/90643207

Reifen 17 Zoll

4 Sommerreifen Michelin 205/45R17, 70,- €, verk. ☎ 01590/1729386

Wohnmobile/Caravan

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

Motorräder

Motorradgottesdienst in Auerbach i.d.OPf am 14.06. um 11 Uhr am Bergbaumuseum Matfeischächte; 10 Uhr Treffen am Aldi-Parkplatz zur Anfahrt; Info: www.mogo-auerbach.de

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

Mofas/Mopeds/Roller

Vespa GTS 300 Supertouring, TÜV 11/27, EZ 2011, guter Zust., gepf., Preis VB, verk. ☎ 09646/414

Räder/Bikes

E-Bike KTM, älteres Modell, m. Bosch Antrieb, sehr guter Zust., kaum gefahren, umständeh. zu verk., VB 350,- €. ☎ 09661/7232

E-Bikes



2 E-Bikes – Schnäppchen
Trenoli ATTIVA Herren RH 53, RH 58, sehr gepflegt und gewartet, 1 zusätzlicher Akku, Preis: je 555 €, Zusatzakku 100 €, ☎ 0171/289 1580

2 x e-Bike „Anjoni Turbo X“, mattsilber, Hinterradantrieb, VB je EUR 600,-. Tel. 09674-1713



CUBE Kathmandu Hybrid pro 625, flashgrey'n black, easy entry, 46 cm XS, NEU, 5 km, Bj. 2022, NP: 3199,- €, VK: 2.300,- €, ☎ 0961/43190



2-5 ZEILEN FÜR **19,05 €**. JEDE WEITERE **3,50 €!**

Bei uns verkaufen Sie Ihre gebrauchten Reifen zum **NEUEN PREIS!**

Anzeigen-Service 0961/85-502



JETZT SCHÜTZEN
www.de/protector

GLOBAL WIRKEN

Von den Regenwäldern Südamerikas über den Nordost-Atlantik bis zum östlichen Himalaja – die Global 200 Regionen bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie als „Global Protector“, diese zu erhalten!

WWF Deutschland
claudia.bierhoff@wwf.de
Tel. 030 311 777-578