



## Rezept der Woche

Das Rezept für eine Spezialität aus der Steiermark hat OWZ-Küchenchef Michael Schiffer: Klachelsuppe.

► Seite 3

## Rezept zum Glück

Wir alle freuen uns über einen bunten Blumenstrauß. Doch Blumen haben auch noch eine tiefere Wirkung.

► Seite 4



## Gesundheit aus dem Garten

Kräuterfrau Maria Müller nimmt uns mit den Garten, denn auch hier wachsen Pflanzen mit Kräuterkraft. Zum Beispiel Giersch. Ihn erkennt man am dreikantigen Blattstiel und dreigeteilten Blättern. Sie sind in einer Dreiecksform angeordnet.

► Seite 2



Bild: Susanne Forster

## KURZ GEMELDET

### Studienreise zum Adventsingen

Tirschenreuth. Seit 80 Jahren gibt es das „Salzburger Adventsingen“. Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth bietet am dritten Advent wieder eine Studienfahrt an. Nach der Anreise wird am Samstag, 12. Dezember, der Salzburger Christkindlmarkt besucht. Auf Wunsch kann eine Altstadtführung organisiert werden. Am Sonntag, 13. Dezember, findet das Adventsingen im Großen Festspielhaus mit dem Jubiläumswerk „Das große Geheimnis“ statt. Die Reise kostet 335 Euro. Informationen und Anmeldung bis Ende Juni unter Telefon 09631/88-205, E-Mail vhs@tirschenreuth.de oder www.vhs-tirschenreuth.de.

### Vokalmusik im Kloster Speinshart

Speinshart. Vier Chöre, ein Klosterinnenhof, ein buntes

Programm: Die Sängergemeinschaft Weiden lädt am Sonntag, 28. Juni, zum Chorfest „Kloster ganz Chor“ in den Innenhof des Klosters Speinshart ein. Das Chorfest bietet engagierten Laienchören der Region einen angemessenen Rahmen, sich und ihre Arbeit einem großen Publikum zu präsentieren. Das diesjährige Motto „Vokalmosaik“ verspricht mit den erfrischenden Stimmen der „Weidener chOHRwürmer“ (Kinderchor), der „Liedertafel Eschenbach“ (Männerchor), der „Chorgemeinschaft Parkstein“ und dem „Kirchenchor Thanstein“ (beides gemischte Chöre) ein kurzweiliges Programm – vom Volkslied über Schlager bis hin zur Popmusik, mal a cappella, mal mit Begleitung. Die Gesamtleitung und Moderation hat Kreis- und Gruppenchorleiter Richard Waldmann. Das Konzert beginnt um 17 Uhr im Innenhof des Klosters – bei schlechtem Wetter in der Klosterkirche. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

**HALLMANN** Sommer-Aktion

**Akku-Hörgerät für Einsteiger:**  
Pure C&G 1AX  
**199€\*** statt 399€

**Zusätzlich KI-optimiert**  
Pure C&G 2IX  
**649€\*\*** statt 1.549€

\* Gültig für 1 RIC-Hörgerät beim Akku-Hörgeräte-Neukauf der Type Signia Pure Charge & Go 1AX (exkl. Ladestation). \*\*/\*\* Gültig bis 31.8.2026. Signia ist eine Marke von WS Audiology. Zahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung von 10€ pro Hörgerät. Abb. sind Symbolfotos. Angebote nicht mit weiteren Aktionen und Gutscheinen kombinierbar.

Weiden, Weigelstraße 6 | 0961/44 014 | optik-hallmann.de

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

oberpfalz medien

**PLATZ-ANGST?**  
Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!

Oberpfalz Medien GmbH  
Tel. 0961/85-553

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

**Eisen-Bayreuther**  
Ofenkompetenz seit über 100 Jahren!

LOHBERGER Rega 90

Sichere Wärme!

**EISEN-BAYREUTHER**  
Tirschenreuth, Bahnhofstr. 28, 09631/1242  
www.ofen-boulevard.de

**Rollo Raab**  
FENSTER, ROLLLÄDEN, HAUSTÜREN  
GARAGENTORE, 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



oberpfalz junior-club

Ideenreich | Lebendig | Bunt

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

www.oberpfalz-junior-club.de

# Pflanzen mit wohltuender Wirkung: Auf Streifzug im Garten mit der Kräuterfrau

In der hiesigen Natur wächst so einiges, was unserem Körper zu mehr Wohlbefinden verhelfen kann. Maria Müller, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen, zeigt bei einem Streifzug durch den Garten die beliebtesten Heilpflanzen unserer Heimat.

Von Susanne Forster



**Pechbrunn.** „Deine Nahrung sei deine Medizin, und deine Medizin sei deine Nahrung.“ Mit diesem Zitat von Hippokrates von Kos leitet Maria Müller, Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen, in das Thema ein. Es soll um Gewächse aus dem heimischen Garten gehen, die einen heilsamen Effekt haben sollen. „Grünes ist gesund für uns“, sagt Maria Müller. Und gesundes Grünes lasse sich mühelos vor der eigenen Haustüre finden. „Im Garten wächst ganz viel, das das für uns so wohltuende Chlorophyll enthält“, weiß die Fachfrau. Dank ihm hat die Natur ihre grüne Farbe, denn es ist wie das grüne Blattfarbstoff. „Es ist wie das Blut der Pflanzen“, sagt Müller.

## Kraftstoff Chlorophyll

„In unseren Körpern ruft Chlorophyll positive Effekte hervor: Es wirkt blutbildend,

entzündungshemmend, unterstützt bei der Entgiftung, wirkt wohltuend auf unseren Darm und das Mikrobiom, kann das Hautbild verbessern und die Wundheilung unterstützen“, sagt Maria Müller. „Außerdem sorgt es für angenehmen Körpergeruch.“

Im Supermarkt lasse sich kaum gesundes Blattgrün finden, obwohl es so gesund für uns wäre. Spinat und Feldsalat seien einige der wenigen Blattgemüse, die mit einer merklichen Portion Chlorophyll ausgestattet seien. Denn: „Umso dunkler das Grün des Gewächses ist, umso mehr Chlorophyll ist enthalten“, erklärt Müller, während sie auf Streifzug durch ihren Garten ist.

Spitzwegerich gilt als sogenanntes Wiesenpflaster und hilft zum Beispiel bei Insektenstichen. Außerdem ist er schleimlösend. Bild: Susanne Forster

Giersch gilt als linderndes Mittel bei Gicht. Die Pflanze hat aber noch mehr positive Effekte: Neben seiner harnsäurelösenden Wirkung sagt man ihm einen entzündungshemmenden, leicht entwässernden, harntreibenden und verdauungsfördernden Effekt nach

Bild: Susanne Forster

Dort wachsen einige grüne Vertreter, die sich leicht identifizieren und in die Ernährung einbauen lassen. Die wohl bekannteste Pflanze mit gesundheitsförderlichem Effekt ist der Löwenzahn. In ihm stecken eine Menge Bitterstoffe, die nicht nur verdauungs- und leberanregend wirken, sondern auch unsere Nieren und die Galle unterstützen, den Stoffwechsel ankurbeln und blutbildend wirken.

## Löwenzahn: Alles essbar

Frische Blätter einfach im Garten oder auf einer Wiese sammeln und beispielsweise mit in den Salat geben. „Vom Löwenzahn kann man übrigens alles essen, also auch die Stängel der Blätter“, so

die Fachfrau. Sie erntet bereits die nächste grüne Kostlichkeit: Giersch. „Den verwendete schon Hildegard von Bingen als linderndes Mittel bei Gicht.“ Neben seiner harnsäurelösenden Wirkung sagt man dem Giersch außerdem einen entzündungshemmenden, leicht entwässernden, harntreibenden und verdauungsfördernden Effekt nach.

„Giersch erkennt man an seinem dreikantigen Blattstiel, an seiner in einer Dreiecksform angeordneten Blätter und an den dreigeteilten Blättern“, erklärt Müller. „Auch die Blüten des Giersch sind essbar. Er kann ab jetzt geerntet werden.“ Dank seines würzigen Geschmacks eigne er sich auch wunderbar

als Zutat für Salat oder selbst gemachte Kräuterbutter, in getrockneter Form als Tee.

## Wundlinderung

Weitere wundervolle Gewächse aus dem Garten seien die Wegeriche. „Sie wachsen am Wegesrand und haben daher ihren Namen“, sagt Maria Müller. „Es gibt den Spitzwegerich und den Breitwegerich. Beide wirken schleimlösend und können bei Husten helfen. Außerdem wirken sie verdauungsfördernd und entzündungshemmend.“ Und die Pflanzenexpertin hat noch einen besonderen Tipp: „Spitzwegerich gilt als sogenanntes Wiesenpflaster und hilft bei Insektenstichen. Breitwegerich kann als natürliches Blau-

senpflaster für Füße verwendet werden. Anwenden sollte man es, wenn die Blase noch nicht vollständig ausgebildet ist, sondern sich erst entwickelt. Und er hilft auch bei Brandblasen.“

## Vielseitige Brennnessel

Was zum heimischen Heilpflanzen-Portfolio unbedingt auch dazugehört, sei die Brennnessel. „Sie hat einen harntreibenden und entzündungshemmenden Effekt und kann bei Harnwegsinfekten oder Nierenbeschwerden angewendet werden“, sagt die Fachfrau. „Außerdem regt sie unseren Stoffwechsel an und wirkt entgiftend, verdauungsfördernd und krampflösend im Magen-Darm-Trakt.“

Darüber hinaus sei die Brennnessel blutbildend und enthalte viel Eisen und Eiweiß. Bekannteste Verzehrform dürfte wohl der Brennnesseltee sein. „Ihn sollte man nicht überdosieren, da er stark entwässernd wirken kann“, rät Müller. Für den rohen Verzehr sollte man möglichst frische Triebspitzen ernten, da sie den aromatischsten Geschmack haben. Sie eignen sich beispielsweise als Zutat für Smoothies oder Salate.

Alle von Maria Müller vorgestellten Pflanzen werden in der Volksmedizin angewendet. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte zusätzlich zu den pflanzlichen Helfern auch immer der Hausarzt zu Rate gezogen werden.

**OWZ**  
spezial

**ENERGIE DER ZUKUNFT**

## Saubere Energie vom Dach

Immer mehr Haushalte nutzen ihr Potenzial mit einer Photovoltaik-Anlage



PV-Anlagen haben auch einen ästhetischen Reiz.

Bild: MAXSHOT\_PL - stock.adobe.com

Doch wie funktioniert die Technologie, die aus Licht Strom macht? Im Kern einer jeden PV-Anlage stecken Solarzellen, meist aus Silizium. Trifft Sonnenlicht auf diese Zellen, werden Elektronen in Bewegung gesetzt.

Durch den inneren Aufbau der Zelle – eine positiv und eine negativ beschichtete Schicht – entsteht ein elektrisches Feld,

das die Elektronen in eine Richtung lenkt. So entsteht Gleichstrom, den ein Wechselrichter in den im Haushalt nutzbaren Wechselstrom umwandelt.

## Energiekosten senken

Der selbst erzeugte Strom senkt nicht nur die Energiekosten, sondern macht auch unabhängiger von steigenden Strompreisen. Überschüssiger Strom kann ins Netz eingespeist und gemäß

Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) vergütet werden. Kombiniert mit einem Stromspeicher lässt sich der Eigenverbrauch weiter erhöhen – ein wichtiger Schritt in Richtung Energieautarkie.

## Umweltfreundlich

Moderne Anlagen sind langlebig, wartungsarm und leisten einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz. Pro Kilowattstunde Solarstrom werden etwa 500 Gramm CO<sub>2</sub> eingespart. Kein Wunder also, dass Photovoltaik eine der beliebtesten Möglichkeiten ist, um nachhaltig und kostengünstig Energie zu erzeugen.

## Wahl der Solarzellen

Wer über eine eigene Anlage nachdenkt, sollte auf die Ausrichtung und Neigung des Daches achten: Ideal sind Südausrichtung und ein Neigungswinkel von 30 bis 35 Grad. Auch die Wahl der Solarzellen spielt eine Rolle – monokristalline Module bieten den höchsten Wirkungsgrad, während polykristalline Zellen preiswerter sind. (exb/tt)

**o**netz.de  
Newsletter

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



**Weich Energie | Meisterbetrieb für Solar, Wärme, Klima, Heizung & Sanitär Elektromobilität, Smart Home uvm.**

Fuggerstraße 23, 92224 Amberg  
[www.weich-energie.de](http://www.weich-energie.de)

**ENERGIE FABRIK**  
THE WORLD OF ENERGY

IHR PARTNER FÜR ERNEUERBARE ENERGIEN.

- BERATUNG
- PLANUNG
- INSTALLATION
- ENERGIE-LÖSUNGEN



**NEU!** Wir können auch Ihre Blei- und Gabelstaplerbatterien aller Art regenerieren.

**ENERGIE FABRIK**  
INDUSTRIESTRASSE 9  
D-92676 ESCHENBACH LD. OPF.

+49 (0) 9645 91875-15  
+49 (0) 9645 91875-16  
+49 (0) 172 8442988  
[www.energie-fabrik.net](http://www.energie-fabrik.net)

**JETZT ANFRAGEN**  
[anfrage@energie-fabrik.net](mailto:anfrage@energie-fabrik.net)

# Klachsuppe, eine Spezialität aus der Steiermark

„Klacheln“ werden in der Steiermark Schweinsfüße genannt. Die Suppe damit ist eine traditionelle Spezialität. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer hat das Rezept dafür.

**Zubereitung:** Schweinshaxe unter fließendem Wasser waschen, in einem Topf mit ausreichend kaltem Wasser aufstellen, einmal aufkochen, abgießen und kalt abschrecken. Zwei Liter Wasser und den Apfelessig zusammen mit dem Fleisch aufsetzen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Korianderkörner, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. So lange kochen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst, dabei immer wieder Schaum abschöpfen. Haxen herausnehmen, das Fleisch lösen



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



Mit Schweinshaxen wird die Suppe zubereitet. In der Steiermark wird das Fleisch in Scheiben mit der Suppe serviert. Wer mag kann das Fleisch nach dem Kochen auch in Stücke schneiden.  
Bild: Michael Schiffer

ferkörner, Lorbeerblätter, Korianderkörner, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. So lange kochen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst, dabei immer wieder Schaum abschöpfen. Haxen herausnehmen, das Fleisch lösen

und in mundgerechte Bissen schneiden – oder im Ganzen lassen („das ist der steirische Brauch“). Die Suppe abseihen, das Suppengemüse zugeben und aufkochen. Den Sauerrahm mit etwas heißem Kochfond glattrühren

und in den restlichen Fond mischen. Mehl mit etwas Wasser glattrühren und mit dem Schneebesen kräftig in die Suppe rühren. Mit Liebstöckel, Majoran und Pfeffer würzen. Die Suppe auf die gewünschte Konsistenz ein-

kochen. Mit Essig und Salz abschmecken. Das Fleisch in die Suppe geben, kurz erwärmen und anrichten. (dmsi)

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

## ZUTATEN

### Steirische Klachsuppe

Rezept für vier Personen.

- 1 Kilogramm Schweinshaxen (in 3 Zentimeter breite Scheiben geschnitten)
- 2 Liter Wasser
- 40 Milliliter Apfelessig
- 6 angedrückte Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 5 geröstete, zerdrückte Korianderkörner
- 2 kleine Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, angedrückt
- 1 Karotte
- 100 Gramm Sellerie, gerieben
- 150 Milliliter Sauerrahm
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 kleiner Bund Liebstöckel
- 1 Bund Majoran
- Meersalz und Pfeffer

## Gesundheit

## ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

## Wieder unbeschwert in Bewegung

Dieses natürliche Schmerzgel hilft gezielt!

Schmerzen auf Schritt und Tritt: Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Gelenkbeschwerden und Bewegungen können schnell zur Qual werden. Doch gerade jetzt möchten viele nach draußen, um das schöne Wetter zu genießen! Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Was meist mit einem leichten Ziehen z. B. im Knie beginnt, kann sich bald zu einem anhaltenden Schmerz weiterentwickeln – vor allem bei Bewegung oder Belastung der Gelenke. Die Folge: Schmerzgeplagte bewegen sich aus Angst weniger. Doch genau das ist falsch. Denn Bewegung ist wichtig für die Gelenkgesundheit – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

### Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmer-



zen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, etwa bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Rubaxx Schmerzgel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)



**RubaXX**

NEU

## Omega-3: Auf Dosierung und Reinheit kommt es an

Dieses neue Omega-3-Öl aus Mikroalgen überzeugt mit hoher Dosierung und Spitzen-Frischewert

Müde, gereizt, kraftlos? Zu wenig Omega-3 ist kein harmloses Detail. Warum beim Ergänzen neben hoher Dosierung auch Reinheit und Frische zählen.

Ein Omega-3-Mangel bleibt oft lange unbemerkt. Messungen des Omega-3-Status zeigen: Unterversorgung ist weit verbreitet.<sup>1,2</sup> Niedrige Omega-3-Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.<sup>3</sup> Bei der Ergänzung zählt neben hoher Dosierung auch geprüfte Rein-



heit. Denn Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (gängiger Labor-Frischekind), desto frischer. on“ und Sehkraft“ bei. Warum viele im „roten Bereich“ liegen? Zu viel Omega-6, z. B. aus Fertiggerichten, zu wenig Omega-3, z. B. aus fettreichem Seefisch. Moderne Präparate liefern EPA und DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100% pflanzlich.

### pureSGP Omega-3 Öl FORTE

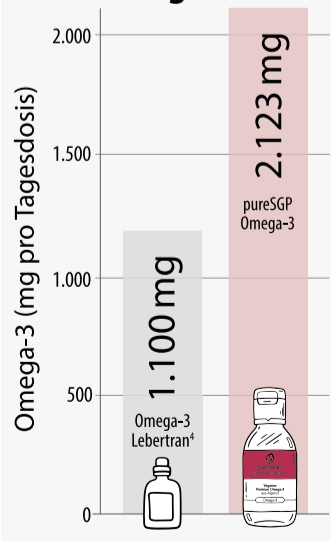
Ein neues Premium-Öl (pureSGP Omega-3 Öl FORTE, Apotheke) kombiniert Omega-3 aus nachhaltig kultivierten Mikroalgen mit Olivenöl als Träger und natürlichem Vitamin D3. Hochdosiert mit mehr als 2.100 mg Omega-3 pro Tag und hochrein mit einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3 beim eingesetzten Algenöl. Experten empfehlen einen TOTOX-Wert unter 10.

heit. Denn Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (gängiger Labor-Frischekind), desto frischer.

### Omega-3 vs. Omega-6

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA kann der Körper nur begrenzt selbst bilden, weshalb eine regelmäßige Zufuhr wichtig ist. Denn EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunkti-

### Omega-3-Gehalt im Vergleich



Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP Omega-3 Öl FORTE**  
(PZN 19985754)

NEU



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

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

<sup>1</sup>EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • <sup>2</sup>DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • <sup>3</sup>Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • <sup>4</sup>Rein D, et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • <sup>5</sup>Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54. • <sup>6</sup>Marktführer Omega-3 Lebertran. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

# Blumen bringen Glücksgefühle

Blumen machen nicht nur jeden Garten, Balkon und Raum schöner, sie beeinflussen nachweislich auch positiv unsere Stimmung. Außerdem können sie Stress und Angstzuständen reduzieren. Grund genug, es um uns herum mehr blühen zu lassen.

„Blumen sind das Lächeln der Erde“, schrieb der Philosoph und Dichter Ralph Waldo Emerson einst so treffend. Was wir schon immer gespürt haben, ist jetzt auch wissenschaftlich bewiesen: Blumen geben uns ein gutes Gefühl und können uns sogar richtig happy machen. Und das ist längst noch nicht alles.

Wenn wir uns öfter einen Blumenstrauß gönnen und uns mit blühenden Pflanzen umgeben, verbessert das nachweislich unsere psychische Gesundheit. Der Stresslevel sinkt, die Stimmung steigt. Manchmal ist es also ganz einfach mit dem Glück. Wir müssen es nur öfter blühen lassen.

Inzwischen gibt es zahlreiche Tests und Studien, die die Wirkung von Blumen auf unser Gemüt belegen. Eine Studie findet sich zum Bei-



Wir alle freuen uns über einen bunten Blumenstrauß.

Symbolbild: Evi Wagner

spiel im wissenschaftlichen Magazin „Complementary Therapies in Medicine“: Sie zeigt, dass Mädchen auf einer weiterführenden Schule viel entspannter und stressfreier sind, wenn man ihnen eine Vase mit frischen Rosen in ihren Schlafraum stellt. Sogar körperliche Auswirkungen, wie ein niedrigerer

Blutdruck und eine langsamere Herzfrequenz konnten bei den Teilnehmerinnen festgestellt werden.

Auch Studien der Hochschule Wageningen in den Niederlanden und der Rutgers Universität in New Brunswick (USA) beweisen: Blumen verstärken positive Gefühle und Stimmungen.

Sehen wir einen Menschen zusammen mit Blumen, nehmen wir ihn unbewusst positiver wahr. Mit Blumen in der Hand werden wir von anderen tatsächlich fröhlicher, offener, warmherziger und sogar verlässlicher eingeschätzt. Ein bunter Strauß lässt uns weniger arrogant und angespannt wirken, so die Studie aus Wageningen.

Wichtiger ist jedoch: Blumen lassen uns nachweislich nicht nur besser aussehen, sie machen uns auch tatsächlich glücklich. Jedenfalls zeigten bei der Studie in den USA ausnahmslos alle Studienteilnehmer ein echtes Lächeln und Freude, nachdem sie Blumen geschenkt bekommen.

Das gilt übrigens nicht nur für Frauen. Auch Männer können sich der positiven Wirkung von Blumen nicht entziehen. Beide Geschlechter gaben an, sich mit Blumen weniger traurig und ängstlich zu fühlen und dank der blumigen Aufmerksamkeit mehr Lebensfreude zu empfinden.

Wenn das also kein guter Grund ist, uns selbst und unseren Lieben mal wieder Blumen zu schenken. Diese lassen sich gerade übrigens fast auf jeder Wiese selbst pflücken. (ewa)

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



Evi Wagner

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

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

## OWZ-STERNSTUNDEN

20. bis 26. Juni 2026

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

Sie haben ab und an schwierige Gespräche. Manches, was Sie sich insgeheim gewünscht haben, könnte aber in Erfüllung gehen.

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

Was aus der Ferne betrachtet äußerst verlockend erschien, könnte sich beim näheren Hinsehen jedoch als Enttäuschung entpuppen. Aufgepasst!

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

Vor unberechenbaren Reaktionen sei augenblicklich gewarnt. Ihr Tonfall kann zwar sanft sein, aber auch scharf und verletzend.

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

Auf Sie warten hartnäckige Geschäftspartner. Umgehen Sie Differenzen weiträumig. Auf diplomatischem Weg ist weit mehr zu erreichen.

### Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

So mancher dürfte jetzt über Ihren Arbeitseifer stauen. Was Ihnen schwer von der Hand ging, werden Sie nun mühelos bewältigen können.

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

So weit, wie Sie befürchten, sind Sie gar nicht mehr von einem Ziel entfernt. Gespräche und Verhandlungen führen nun zu erfreulichen Resultaten.

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

Wichtig ist, dass Sie Ihre Ziele mit Konsequenz verfolgen. Nur so können Sie die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft stellen.

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

Ihre Urteilsfähigkeit ist jetzt gefragt. Insbesondere im Bereich künstlerisch-kreativer Aufgaben gelingt es Ihnen, Anerkennenswertes zu leisten.

### Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Unangemeldeter Besuch steht vor der Tür? Kein Grund zur Panik. Dank Ihrer Fähigkeit zur Improvisation zaubern Sie schnell etwas.

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

Harmonische Tage stehen bevor. Lange Gespräche über Wünsche, Träume und Zukunftspläne machen die tiefe Vertrautheit spürbar.

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

Sie sind unzufrieden? Versuchen Sie nicht, die Situation zu verändern, sondern ändern Sie die Ursachen. So gibt es bald wieder gute Laune.

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

Neue, interessante Aufgaben warten nun darauf, dass Sie sie in Angriff nehmen. Für Singles könnte sich jetzt eine neue Beziehung anbahnen.

## NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110	Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Feuerwehr	112	Frauenhaus Burglengelfeld	09471/7131
Notarzt/Rettungsdienst	112	Frauenhaus Weiden	0961/3893170
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	Frauenhaus Amberg	09621/487272
Giftnotruf	089/19240	Kartensperr-Notruf	116116
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923	ADAC-Pannenhilfe	Festnetz: 0180/2222222
Telefonseelsorge	0800/1110111	Handy: 222222	ACE (Autoclub Europa)
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668	Pannenhilfe	0711/530343536
Donum Vitae	0800/0066737		
Weißer Ring	0800/343434		
Notruf für Eltern	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: <a href="mailto:redowz@oberpfalzmedien.de">redowz@oberpfalzmedien.de</a>	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 (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 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](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

ENTDECKEN SIE  
**DIE ZEITUNG**  
ZUM JUBILÄUM  
MIT EXTRA-VORTEIL

MIT EUCH.  
GEMEINSAM.  
FÜR MORGEN.

**3 MONATE  
PREMIUM-ABO**



**6 MONATE  
E-PAPER-ABO**

ODER

Jubiläumsangebot sichern und keine Aktion verpassen!

**FÜR EINMALIG NUR 80 €**

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



**80 € Jubiläums-Prämie** fürs Weiterlesen!



Ganz bequem online bestellen unter:  
[onetz.de/jubiläum-abo](http://onetz.de/jubiläum-abo)



Oder telefonisch bestellen unter:  
**0961 / 85 - 501**



Verlagsgarantie: Die Zustellung des Aktionsabos endet automatisch! Das Angebot gilt für Haushalte im Verbreitungsgebiet, in die während der letzten drei Monate kein Abonnement unserer Zeitung geliefert wurde. Das Angebot gilt nicht für bestehende Abos.

## Auto & Motor

### Mercedes

**Mercedes-Benz B 180 CDI** ABS, Servo, ZV, Nebel, 115 Tsd.Km; Bj.2008; HU: 1/28; 6Gg.; nächster Service in ca. 21Tsd.Km; Klima ohne Funktion; Ganzjahresreifen; 2.990€; Tel: 09621-31293

### Renault

**Renault Twingo 1.2**, 43kW, Bj 8/09, 120.075 km, TÜV 4/28, ZR und WP bei ca. 80Tsd ern., Bremsen vo + hi neu, kein Rost, VB 2.300 € - ☎ 0175 1196659

### Volkswagen

**GESUCHT: VW GOLF SPORTVAN** Comfortline Blue Motion Technology 1,4l TSI, 92 KW (125 PS) 6-Gang, Farbe egal, Gut erhalten, 30.000 - 50.000 km. ☎ 09605/3397

### E-Auto



**Verkaufe CUBRA-Born Elektro**, 150KW, Akku 60/62KW, Ez. März 2023, 15.500 km, mit vielen Extras! Rentnerfahrzeug, sehr guter Zustand! Scheckheftgepflegt und achtfache Bereifung! VB 26.500,- € - ☎ 09632-840047 oder 0179/2263081

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

### Oldtimer

**Porsche 944 S, US-Modell**, 190 PS, Bj. 1987, TÜV 6/2027, 128.000 Meilen, H-Kennzeichen, VB 9.500,- €. Näheres unter: ☎ 09474/1206

### Günstige Gebrauchte



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

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

### Bereifung

### Reifen 14 Zoll

**4 Sommerreifen**, Fulda, 165/65 R 14, z. B. Ford K, zu verk. ☎ 09661/52774

### Reifen 16 Zoll

**Verk. 4 St. Sommerreifen mit Alufelgen für Audi A6 225/55 R 16** Profil ca. 6 mm, € 160,00. ☎ 09675/454

### Reifen 17 Zoll

**4 Alu-Felgen, BMW X1, E 84**, V-Speiche, Styling 318, 71/2 J x 17, ET 34, Preis VB. ☎ 09661/51269

### Reifen ab 18 Zoll

**Verkaufe 4 Sommerreifen ohne Felgen wg. Umst. auf GJR**, Profil 6 mm, Bridgestone Potenza, Dot. 4523, S 001 235/40 R 19 96 Y, VB 160,-€, ☎ 0151/67453916

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

### Wohnmobile/Caravan

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

### Wohnwagen

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

### Motorräder



**Oldtimer Motorrad zu verk.**, BMW R 80, Bj. 1987, 37 kW, ca. 77000 km, Hubraum 785 ccm, gepfll. Zustand, Bereifung und TÜV neu, VB 3400,- €. Anfragen unter 09654/1246 oder 0176/51098003

**BMW R 1200 C, 45 kW, 30' tkm**, EZ 08/2005, TÜV 08/2027, Seitenkoffer, silbermet., 5000,- €. ☎ 0171/1002587

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



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

### Mofas/Mopeds/Roller

**Sym Roller**, 125 ccm, 13.800 km, nur Sommerfahrzeug, läuft super, VB 400,-. ☎ 0157/74140852

### Räder/Bikes

**Citybike, Hollandfahrrad** und Kinderfahrrad, neuwertig, krankheitsbedingt zu verkaufen. ☎ 0170/3697983

### E-Bikes

**Damen Trekking E-Bike Victoria** Active Bosch 400 Wh, 7-Gang, Chillired/blue, 26 Zoll, RH 46, Top Zustand, VB 890,- €. ☎ 09607/911187

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

**E-Bike Rixe**, schwarz, Reifenhöhe 50, 28 Zoll, 800 km, neuwertig, NP 2.500,- für 1.000,- € zu verk. ☎ 0961/42794

**SELBER VERKAUFEN LOHNT SICH!**

Anzeigen-Service  
0961/85-502

## LANDWIRTSCHAFT

### Landwirtschaft Allgemein

**Gruber Kettenelevator**, 6 m Trogschnecke, H 9 m, Leistung 30 to, günstig zu verk. ☎ 0171/4187344

**Suche Lagerhalle** für Heu und Stroh, 10 km Umkreis Weiden, zu mieten oder kaufen. ☎ 0961/5612

### Landmaschinen



**Mc Cormick D432, Oldtimer, Liebhäberfahrzeug**, Bj. 1964, 30 PS, TÜV 4/2027, mit Frontlader + Schaufel, optisch und technisch ok, kein Rost, VB 6000,- € ☎ 09652/491

**Kuhn Heckscheiben-Mähwerk 313**, Arbeitsbreite 3,20 m, mit Aufbereiter, 2 Getreide-Förderschnecken, 8 u. 5 m lang, 10 u. 12 cm ø, zu verkaufen. Preis VB. ☎ 0151/57885350

**Schlepper KHD**, 35 PS, neu bereift, zu verk. ☎ 0160/6897413

**Suche Mini-Bagger** bis ca. 3 to. ☎ 0157/89449552

### Tiermarkt

**Verk. starken Bienenschwarm** (vom 12. Mai 2026, auf Zanderrähmchen), Honigraum kann sofort aufgesetzt werden, Tirschenreuth, Preis VB. ☎ 0176/39875728

**Junge Lakenfelder Gockel** in 2 bis 3 Monaten abzugeben. [ingrid.bernklaue@t-online.de](mailto:ingrid.bernklaue@t-online.de) ☎ 0151/23896287

**Junger Schafbock** zu verkaufen oder tauschen (Schwarzkopf). ☎ 09674/1419

### Pferdesport

**Williges Reit- und Springpferd** (Stute, slowakisches Warmblut), 17 J., umständeh. günstig zu verkaufen, Pr. n. VB ☎ 0171/6573462

### Landw. An- und Verkauf

**Lohnrusch in AM/AS/SAD** Case Axial-Flow – Ernte mit Leistung und Präzision Wir dreschen Getreide, Raps, Mais und Sonderkulturen zuverlässig und schlagkräftig. Mit 6-m-Schneidwerk, Rapstrenner und 6-reihigem Maispflücker sorgen wir für eine saubere Ernte und beste Ergebnisse auf Ihrem Feld. ☎ 0162 4085697 od. 0174 1306829

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

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

**Stahlstütze**, 10x10 cm, 293 cm lang, mit Kopf- und Fußplatte, feuerverzinkt, neu, zu verkaufen. Raum Auerbach. ☎ 09643/728

**Suche große Menge Heu und Stroh**, ab Schwad od. Lager. ☎ 0177/7064944

**1 Feld**, 5,15ha WW, als GPS zu verkaufen ☎ Tel:0173/3927855

**10t Futterweizen zu verkaufen;** Tel. 09631-3742

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](http://www.onetz.de/teilnahmebedingungen) und [www.oberpfalz-medien.de/jubiläum](http://www.oberpfalz-medien.de/jubiläum)

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

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

schnell - günstig - fair

- 11 verschiedene Trapezprofile
- Lieferservice & Maßanfertigung
- Sandwichpaneel, 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



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

**Gartengeräte/-bedarf**

**Suche Rasentraktor/Aufsitzmäher**, auch alt/defekt. ☎ 0179/4313075

**Geschäftsanzeigen**

**Investor für guten mittelständischen Betrieb gesucht**  
☎ 0170-7407269

**Handwerkerbedarf/-maschinen**

**Gebrauchte Maffel Kettenstempelmachine**, guter Zustand, 550,- €. ☎ 09631-1651

**HiFi/TV/Video**

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

**Für WM-Fans, Beamer mit Laptop und Lautsprecher** für Großbildübertragung, zu verk. VB 220,- Euro. ☎ 09621/650500 (AB)

**Kaufgesuche**

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

**Suche Oberpfälzer Jura**, Beilage Amberger Zeitung, aus den 50er und 60er Jahren. ☎ 01525/9838529

**Metzgerei-Ladenwolf**, im guten Zustand zu kaufen gesucht. ☎ 09602/6367125

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

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

**Musikinstrumente**

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

**Flügelhorn Yamaha YFL 436G** (Drehventile) sehr gut erh., Orig. Koffer und Mundstück, 950,- €. ☎ 09639-919795

**Akkordeon Hohner Atlantic 4**, 120 Bässe, zu verk. ☎ 09621/25175

Vorteile nutzen,  
besser einkaufen! **VorteilsCard**

Leser-Service  
0961/85-501

**Schmuck/Uhren**

**Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiges Hintergrund für 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 EVB. ☎ 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

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

**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, **Wäscheschleuder neuwertig, 60€**, Fabrikat Umelome, A+++., **Miele Ablufttrockner, Novotronic T456, 40 €**, voll funktionsfähig, **Gefrierschrank, Siemens, freistehend, 40 €**, 6 Gefrierfächer, 200 l, 63 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

**Aus Altersgründen viele alte und neue Sachen**, wie Uhren, Steiftiere, Glas, Bierkrüge, Porzellan, Sakrales, Pfeifen und Tabakdosen verk. ☎ 0173/9251506

**Wasserbehälter**, 1000 Liter, 50,- €; **10-PS-Motor** mit Kabel (10 Meter), 250,- € (NP 550,- €), **1 Boot „Artist“**, 4 m lang, 1,07 breit, neu, Pr. VB, zu verkaufen. ☎ 09651/2532

**Herren:** elegante Lederjacke, 54, **Hemden** farbig 41/42, orig. verpackt, **Unterwäsche** neu, weiß, 7, **Jeans**, 38, **Anzug u. Sakkos**, 54, **Pullis, Krawatten, Kniebundstrümpfe**, 45, grün, **Lederbürosessel, Winterhalbstiefel**, 45, **Flugumhänger Samsonite, Kulturtaschen Leder** Da. u. He., **Ben-zinkanister. Damen: Röcke, Blusen, MAC Jeans**, 42/44, neuw., **Schuhe**, 7, **Tupperware**, gr. **Posten Wolle, Stoffe, Kaffeeservice, Orientteppiche**, alte Sammler **Steiftiere u. Sachen f. Kleinkinder, Spinnrad** verk. ☎ 0961/41141

**Achtung Hühnerhalter: Verkauf von gesunden Qualitätsgeflügel** am 27.06.26 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

**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

**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

**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

**Fahrradträger** mit Anhängerkupplung und **Balkenmäher** zu verkaufen. ☎ 09642/1622

**Gewehr 98**, Baujahr 1918, in Oberndorf, Kaliber 8x57 IS, nur an Berechtigte zu verkaufen. Preis VB. Tel. 0961/4161303

**Mineralien (Kristalle)** aus umfangreicher Sammlung günstig zu verkaufen. Sulzbach-Rosenberg. ☎ 09661/52692

**SCHMIEDEFUEHR** zu verkaufen. ☎ 09671/1366

**Apfelsaft**, naturtrüb, ungespritzt, 5-l-Tetra-pack, 9,- €. ☎ 0152/08732807

**Rad-Heck-Träger**, für Anhängerkupplung, für 250,- € zu verk. ☎ 0961/42794

**BEKANNT-MACHUNGEN**

**Dienstleistungen**

**Gartenarbeiten RUND UMS HAUS:** Hecken- und Sträucherschnitt, Rasenpflege, Rollrasen, Unkrautentfernung, Stein- und Pflasterarbeiten, Fassadenarbeiten, u. v. m. ☎ 0176/24012627

**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

**Renoviere Zäune, Balkongeländer. Sichtschutz**, inklusiv Anstriche, sehr preisgünstig. Fa. ☎ 0151/58740766

**Verschiedenes**

**Traditionelles Fischerfest** mit vielen Fischspezialitäten, Steak & Bratwürste, Pommes, Kartoffelsalat, Kaffee & Kuchen, Eis und Bier vom Fass. Samstag 20. Juni ab 16.00 Uhr und Sonntag 21. Juni ab 10.00 Uhr am Vereinsheim der Nabburger Sportangler e.V. in der Stullner Straße. Anfahrt trotz Baustelle über Nabburg - Haberstroh möglich.

**Baugerät Wacker Stampfer entwendet!** Wer hat etwas beobachtet? Unterköblitz, Neunaigenerstr. 7 - 9, ☎ 0160/2352669

**Suche Handwerker für Küchenzeilen-Abbau und Entsorgung.** ☎ 09604/1396

**Wenn das Nötigste fehlt. Sie können das Blatt wenden.**

caritas international

**HAUSTIERE**

**Haustiere**



**Biewer Yorkshire Welpen**, mehrfach entwurmt, geimpft, gechipt, EU Impfpass. Ab 1.350,- €. ☎ 0155 63312024

**Vermisste Tiere**



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

**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 f. Selbstwerber**, Nähe Su.Ro., 22 Ster, Bäume sind gefällt bis 22 m; 8 Ster frisch, rund, 1m; 10 Ster gespalten, trocken. ☎ 0160/7999873

**Fichte**, gespalten, trocken, 47,- €/Ster. ☎ 09674/1419

**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 geschitztem Gestell und Verlorbezug **Heller Woll - Wollmischteppich** mit Bordüre, alles in sehr gutem Zustand! Gesamt: 950,00 €, auch einzeln, auf VB. Tel: 0175-2832549

**Flughafentransfer zubuchbar**

Kraterlandschaft mit Seen auf den Azoren

**Wanderparadies Azoren**

Mitten im Atlantik, fernab vom Massentourismus, erwartet Sie die vielfältige Vulkaninsel São Miguel. Freuen Sie sich auf ein Naturjuwel mit smaragdgrünen Kraterseen, heißen Fumarolen, üppigen Landschaften und der rauen Schönheit des azurblauen Ozeans. Dank des ganzjährig milden Klimas bieten die Azoren die idealen Bedingungen für einen unvergesslichen Aktivurlaub.

**Ihre Inklusivleistungen**

- Flug ab/bis München via Lissabon nach Ponta Delgada
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension inkl. Getränken im 4-Sterne-Hotel Azoris Royal Garden
- ausführliches Wanderprogramm
- Halbtägige Stadtführung Ponta Delgada
- Transfers und Ausflüge in landestypischen, klimatisierten Reisebussen mit Deutsch sprechenden Wanderführern vor Ort
- Reiseliteratur
- M-TOURS Reisebegleitung

Landschaft von Sete Cidades

Sao Miguel, Azoren

**Ihr Reisetermin**  
08.11. - 15.11.2026

**Reisepreis p. P. im DZ**  
ab 2079 €

Buchbar bis 03.09.2026

**Malta für Alleinreisende**  
05.12. - 10.12.2026

**Ihre Reisehighlights**

- 5 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Maritim Antonine Hotel & Spa Malta mit Gartenblick
- Umfangreiches Ausflugsprogramm, z.B. Valletta, Mdina und Marsaxlokk
- M-TOURS Reisebegleitung

Buchbar bis 10.12.2026

**Kanaren-Rundreise**  
08.01. - 17.01.2027

**Ihre Reisehighlights**

- 9 Übernachtungen inkl. Halbpension in 4-Sterne-Hotels auf Teneriffa und La Palma
- Umfangreiches Ausflugsprogramm inkl., z.B. La Orotava, Tazacorte, Cumbreica Santa Cruz de Tenerife & de La Palma, Tazacorte, Cumbreica

Buchbar bis 30.10.2026

**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.: © Dov Fuchs/Shutterstock.com, ©Mikadun/Shutterstock.com, © Vitor Miranda/Shutterstock.com, ©Georgios Tsihliis/Shutterstock.com.

**M-TOURS ERLEBNISREISEN**

## Wohnen & Leben

**Immobilienverkauf**  
Immobilienverkauf

**www.ofen-goetz.de**

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

**WEIDEN-REHBÜHL** – Platz zum Leben, Raum zum Wachsen – Haus mit Potenzial  
ca. 96,00 m² Wohnfl., ca. 612,00 m² Grundst., 6 Zi., Bj. 1938, Bedarfsausweis, 470 kWh/m²a, Öl, Effizienzklasse H, 1 Garage, 2 Freiplätze, Obj.-Nr. 3820, **KP 240.000,00 €**  
Ulri Kammerer, Tel. 0961-84261  
u.kammerer@city-immobilienmarkt.de

**PLEYSTEIN** – Viel Platz für die ganze Familie – großzügiges Einfamilienhaus mit 8 Zimmern  
ca. 165,00 m² Wohnfl., ca. 711,00 m² Grundst., 8 Zi., Bj. 1956, Bedarfsausweis, 266,5 kWh/m²a, Öl, Effizienzklasse H, Obj.-Nr. 4937, **KP 250.000,00 €**  
Anelena Schober, Tel. 09651-505530  
a.schober@city-immobilienmarkt.de

**SCHIRMITZ** – Leerstehendes Zweifamilienhaus in ruhiger Lage von Schirmitz  
ca. 165,00 m² Wohnfl., ca. 670,00 m² Grundst., 6 Zi., Bj. 1962, Bedarfsausweis, 279 kWh/m²a, Öl, Effizienzklasse H, 1 Garage, Obj.-Nr. 4891, **KP 330.000,00 €**  
Armin Burkhard, Tel. 0961-84390  
a.burkhard@city-immobilienmarkt.de

**RIMSTING** – Naturnah. Familienfreundlich. Chiemsee. Einfamilienhaus zum Wohlfühlen  
ca. 123,00 m² Wohnfl., ca. 747,00 m² Grundst., 4 Zi., Bj. 2000, Verbrauchsausweis, 113 kWh/m²a, Öl, Effizienzklasse D, 1 Garage, Obj.-Nr. 4898, **KP 950.000,00 €**  
Anelena Schober, Tel. 09651-505530  
a.schober@city-immobilienmarkt.de

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

**Immobilienverkauf**  
2-Zi.-Eigentumswhg.

**WALDSASSEN** – Vermietete 2-Zimmer-Wohnung mit Stellplatz zu verkaufen  
ca. 52,68 m² Wohnfl., 2 Zi., Bj. 1993, Verbrauchsausweis, 76 kWh/m²a, Gas, Effizienzklasse C, 1 Freiplatz, Obj.-Nr. 4378, **KP 82.000,00 €**  
Alina Krapf, Tel. 0961-84791  
a.krapf@city-immobilienmarkt.de

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Mieter oder Käufer für Ihre Immobilie?

Gleich Anzeige schalten!  
2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Anzeigen Service:  
0961/85-502

**Immobilienverkauf**  
Doppel-/Reihenhäuser

**GRAFENWÖHR** – Neubau-Doppelhaushälfte im Erstbezug – perfekt für Eigennutzer oder Investoren  
ca. 100,00 m² Wohnfl., ca. 397,00 m² Grundst., 4 Zi., Bj. 2024, Bedarfsausweis, 28,9 kWh/m²a, Strom-Mix, Effizienzklasse A+, 1 Garage, Obj.-Nr. 4787, **KP 415.000,00 €**  
Timo Bachmeier, Tel. 0961-84748  
t.bachmeier@city-immobilienmarkt.de

**PARKSTEIN** – Moderne Doppelhaushälfte in ruhiger Wohnlage in Parkstein  
ca. 126,41 m² Wohnfl., ca. 416,00 m² Grundst., 5 Zi., Bj. 2000, Verbrauchsausweis, 121,54 kWh/m²a, Gas, Effizienzklasse D, 1 Carport, Obj.-Nr. 4943, **KP 420.000,00 €**  
Robert Brunner, Tel. 0961-84245  
r.brunner@city-immobilienmarkt.de

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

**Immobilienverkauf**  
Gewerbliche Objekte

**BÄRNAU / ALTGLASHÜTTE** – Gastwirtschaft sucht neuen Inhaber – traditionsreicher Familienbetrieb seit dem Jahr 1750, ca. 359,00 m² Wohnfl., ca. 438,00 m² Gewerbefl., ca. 3.745,00 m² Grundst., 18 Zi., Bj. 1750, Bedarfsausweis Gewerbe: Wärme 345,10 kWh/(m²a), Strom 16,20 kWh/(m²a), Öl, Obj.-Nr. 4564, **KP 260.000,00 €**  
Heidi Zant, Tel. 09631-7036-727  
h.zant@city-immobilienmarkt.de

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

**Immobilienverkauf**  
2-Zi.-Eigentumswhg.

**WALDSASSEN** – Vermietete 2-Zimmer-Wohnung mit Stellplatz zu verkaufen  
ca. 52,68 m² Wohnfl., 2 Zi., Bj. 1993, Verbrauchsausweis, 76 kWh/m²a, Gas, Effizienzklasse C, 1 Freiplatz, Obj.-Nr. 4378, **KP 82.000,00 €**  
Alina Krapf, Tel. 0961-84791  
a.krapf@city-immobilienmarkt.de

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

**2-Zi.-Whg. gegenüber Klinikum WEN**, 32 m², im Hinterhof, sehr ruhig u. hell, Wohnküche m. Expresskü., Vollholzgruppe, 3 1/2 J., kpl. möbl., VB 109.000,- €. Zuschr. Nr. W49737A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

**Immobilienverkauf**  
Grundstücke

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

**Immobilienverkauf**  
Garagen/Stellplätze

**TG Stellplatz Weiden, Leuchtenberger Str., VB 18.500,-**, ☎ 09602/9090138

**Immobilienkauf**  
Immobilienankauf

**Familie sucht Haus oder Baugrundstück im Raum Kemnath/Kastl.** Wir freuen uns über Ihre Nachricht. E-Mail: fam4.kontakt@t-online.de

**Suche renovierungsbedürftige ETW** in Weiden, Amberg oder Tirschenreuth. Bitte alles anbieten ☎ 0160/96330260

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

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

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

**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 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

**Immobilienkauf**  
4-Zi.-Eigentumswhg. u. größer

**ETW**, in 92551 Stulln, 138 m² Wfl., mit Garage und Garten, Preis VB 320.000,-. ☎ 0160/92603250

**Vermietungen**  
Doppel-/Reihenhäuser

**Gepflegte DHH**, mit gehobener Ausst., ca. 150m², Kastler Str. in AM, ab 01.07., 1.450 € kalt + 80 € NK + 50 € Garage. ☎ 0172 883 71 13

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

**Ursensollen (Ärztelhaus): schöne 48 m² Whg.**, zu vermieten, 1-Zi.-App., Balk., EBK, Keller, Stellpl., Bad mit Fenster, ab 1.9.26, € 420,- KM. ☎ 09621/24255

**Vermietungen**  
2-Zi.-Wohnungen

**Vohenstrauß:** Helle 2-Zi.-Mansarden-Whg., Küche, Bad, ca. 55 m², KM: 350 €, evtl. Gartenbenutzung, ab sofort. Zuschr. Nr. W49715Z 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. W49745Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

**Rüstiger Rentner** su. 1-2 Zi.-Wohnung, nur EG, 50 - 60 m², zur langfr. Miete, in Amberg/West od. Speckmannshof, Karmensölden, Gärbershof, Fuchsstein, Eglsee. ☎ 0152/03320058

**Schwarzenfeld: 2-Zi.-Whg.**, 66 m², EG, Kü., m. EBK, Bad, m. Balkon u. Garten, Kellerabteil, Carport u. Stellpl., ab 1.9.26 an ruh. Mieter ohne Haustiere zu vermieten. ☎ 0151/41375885

**Ruh., helle Whg. in SAD-Krondorf**, 2 ZKB, 61 m², EG, EBK, SW-Balkon, Kellerabteil, Garage u. Stellpl., KM 550,- € + NK + Kaution, f. 1-2 Pers., NR, k. Haust., ab Aug. frei. mail.ikkb@gmx.de

**2-Zimmer-Mansarden-Wohnung**, 3-Zi., 50 m², Bad und Wohnküche, Abstellraum, Süd-Balkon, in Amberg zu vermieten. ☎ 01522/9491225

**Vohenstrauß: EG-Whg.**, zentral, 67 m², 2 Zi., Esszimmer mit Kü., Bad, in einem 3-FH, sep. Eingang, ab 1.9.26 zu verm., KM 600,- €. ☎ 0171/7838062

**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, Waschraum, Solar, Glasauger und Garage, Haustiere nicht erwünscht. ☎ 09665/1200

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

**Kümmersbr.: zentr., helle 3-Zi.-Whg.** in einem 3-FH, EG, 94 m², Bad, WC extra, Abstellk., Keller, Wäscheraum, gr. Terrasse, Garten, Garage, ab 1.9.26, 840,- KM, 60,- Garage ☎ 0171/7838062

**AM/Am Südhang:** 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

**WEN, zentrumsnah, 3 Zi.-Whg.**, Kü., Bad, ca. 90 m² Wintergarten, Keller, Garage, KM 690,- ab 1.9.2026 zu vermieten. ☎ 0179/4689050

**Helle 3 Zi.-Mais.-WHG in ESB**, 114 qm, EBK, BLK, Keller, Garage + Stellplatz, 1.100,- € + 50,- € Garage + 450,- € NK. ☎ 0911/5702277 AB

**Bis zu 100 % Rabatt**

... wenn Sie hier Ihre Immobilie verkaufen. Wir sagen Ihnen wie!

Aktion nur gültig für Privatkunden.

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

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

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

**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

**Erstbezug nach Kernsanierung in Nabburg**, 135qm mit FBH und großer Sonnenterrasse. Zwei Bäder. Sehr gute Lage. KM 1100,-€. ☎ 0173/2708976

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

**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

**Mietgesuche**  
3-Zi.-Wohnungen

**Pens. Beamtenehepaar** sucht ruhige 3-Zi.-Whg., Kü., Bad u. Garage, keine Haustiere, NR. Gerne auch Sulzbach-Rosenberg, Kümmersbruck, Poppenricht. ☎ 0163/9748675

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

**Älteres Ehepaar su. 2-3-Zi.-Whg.**, Bad oder nur Dusche, Vilseck od. Schlicht wäre prima. ☎ 0151/67453916

**Ruhiger NR sucht 3-Zi.-Wohnung in Weiden** oder näherer Umgebung bis 15 km, gerne mit Balkon. ☎ 0152/06735144

**Mietgesuche**  
Garagen/Stellplätze

**Suche Garage/kl. Halle** zu mieten, oder kaufen in Amberg o. Umkreis. ☎ 09621/65251

**Verpachtungen**  
Pachtgesuche

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

**immo.onetz.de**  
Die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz

Immobilie verkaufen oder vermieten?

Besuchen Sie [immo.onetz.de/insieren](http://immo.onetz.de/insieren)

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

Das große Immobilienangebot der Region!

**Gregor Immobilien- und Hausverwaltung**  
Ihre Zufriedenheit ist unsere Verpflichtung seit 1993  
Inh.: Jürgen Gregor  
Schönwerthstraße 2 B  
92637 Weiden  
Telefon +49 961 7288  
Mobil: +49 171 5273473  
E-Mail: info@immobilien-gregor.de  
www.immobilien-gregor.de

**Immobilien-gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**  
Wörthstraße 9  
92637 Weiden  
Telefon 0961 84262  
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de  
Web: www.city-immobilien.de

**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

**Sparkasse Amberg-Sulzbach**

**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

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.

## VERANSTALTUNGEN

**DIE BESTEN KONZERTE IN DER REGION**

*Weihnachten in den Bergen*

präsentiert von  
**Oswald Sattler • Olaf Berger • Die Ladinere**

Do., 10.12.26 NEUSTADT a.d. Waldnaab

THOMANN-MANAGEMENT präsentiert

**SCHLAGER & Spaß**

**ANDY BORG**

NICKI  
STIMMEN DER BERGE

*Kapitelruther Spätzen aus Südtirol*

Mo., 25.01.27 WEIDEN Do., 04.11.27

VVK: An allen bek. VVK-Stellen  
www.THOMANN-Management.de | Burgebrach ticket.de

**ntticket.de**

Kein Event mehr verpassen

**Zoigl** mit Brotzeiten

Freitag, 12.06. bis Sonntag, 14.06.2026  
Sonntag: Braten und Schäufele

**Binnerlindl**

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

**ZOIGL** in der **Wolframstüb'n**

ab Freitag, 19. bis Sonntag  
21. Juni, jeweils ab 11.30 Uhr

Eigene Zoiglbrauerei  
Windischeschenbach • Braugasse  
www.zoiglbrauerei.de

**PLATZ-ANGST?**

Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!

Oberpfalz Medien GmbH  
Tel. 0961/85-553

## Schmerzen im Knie?

Beim Gehen, Aufstehen und Treppensteigen haben Sie immer mehr Knieschmerzen? Das sind typische Arthrose-Symptome. Zur Schmerzlinderung werden Knieorthesen empfohlen, die das Kniegelenk entlasten und stabilisieren.

### Dauerhafte Knieschmerzen

Arthrose entsteht vorrangig durch Überlastung eines Gelenks aufgrund einer Achsfehlstellung (O-Bein oder X-Bein) sowie durch Fehlbelastungen, Übergewicht, Alterung, Verletzungen und zu wenig Bewegung. Diese Belastung führt zu einem verstärkten Knorpelverlust und Gelenkverschleiß. Die Folgen sind Schmerzen und Funktionsstörungen.

### Dauerhafte Schmerzlinderung

Diese Überlastung des Kniegelenks kann durch die Unloader One® X Knieorthese verringert wer-



den. Die Knieorthese behebt diese Ursache, indem sie durch eine Last-Umverteilung das Knie entlastet. Von diesem Wirkprinzip können Sie sich jetzt selbst überzeugen.

### Orthese unverbindlich testen

Wir laden Sie ein, die UnloaderOne® X Knieorthese ausführlich zu testen. Beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen etc. wird verglichen, ob die Orthese eine Entlastung und Schmerzlinderung bringt. Gerne beraten wir Sie rund um orthopädische Hilfsmittel zur Behandlung von Kniearthrose.

Gutschein



Hilft bei Knieschmerzen: Unloader One® X

Jetzt kostenlos testen.

29.06. – 03.07.2026

Anmeldung: 0961 / 48 17 50



**Meisel**  
SanitätsFachhaus

Sanitätshaus Meisel GmbH  
Hochstr. 9  
92637 Weiden  
www.reiss.info

## Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.  
Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de • (030) 29 77 24 36  
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.



## ALTENSTADT FEIERT!

### ALTENSTÄDTER RATHAUSFEST

Samstag, 27. Juni 2026

## Altenstädter feiern rund ums Rathaus

**Altenstadt/WN.** (adj) Die Altenstädter Vereine und Verbände laden zum Rathausfest ein. Auf dem Gelände rund ums Rathaus wird es wieder hoch hergehen. Vor großer Sonne und eventuellen Regen schützen die aufgestellten Dächer.

Gefeiert wird am Samstag, 27. Juni, ab 16 Uhr. Ab 17 Uhr steht die Partyband „Heimatfieber“ aus Velburg im Landkreis Neumarkt auf der Bühne und ist damit für die richtige Partystimmung zuständig. Für die Verköstigung der Gäste werden Vereine und Verbände aus der Gemeinde sorgen. Dabei wird das kulinarische Angebot für jeden etwas bieten. So kann das

Abendessen zu Hause getrost ausfallen. Auf der reichhaltigen Speisekarte stehen Steakteller mit Pommes Frites, Käsewurst, Bratwürste, Dotsch, Burger und auch gegrillte Makrelen kann man sich schmecken lassen. Für den Nachtisch gibt es leckeres Eis. Zum Genießen steht Hugo, Aperol, Wein, Liköre und kühles Bier bereit. Neben an, auf dem Sportplatz der Grundschule, gibt es Stationen für die Kinder. Hüpfburg, Kinderbelustigung und eine Tierschau werden die jüngsten Besucher begeistern.

Ab 17 Uhr wird die Partyband „Heimatfieber“ mit ihrem großen Repertoire die Besucher unterhalten. Mitreißende Party-



Mit Stimmungsmusik, Party- und Charthits unterhält „Heimatfieber“ das Publikum beim Rathausfest in Altenstadt/WN. Bild: adj

stimmung aus Bayern, kraftvolle Sounds, echte Heimat-Power erwartet die Gäste. Mit Partyhits, Bayerisch, Pop, Rap, Deutschrock, Schlager und Austropop werden die fünf Musiker

bis Mitternacht das Fest musikalisch begleiten.

Folgende Vereine und Verbände sorgen dafür, dass die Besucher des Altenstädter Rathausfestes

einmal mehr ein paar angenehme Stunden erleben und genießen können:

- Bonsai e. V.
- BSG Beyer & Co
- Förderverein Arche Noah
- Freie Wählergemeinschaft
- SV Altenstadt

- SPD-Ortsverband
- Sportkegelclub Weiß-Blau
- Siedlergemeinschaft
- Burschenverein
- Kleintierzuchtverein
- Kleingartenverein
- Freiwillige Feuerwehr
- Schützengesellschaft Altenstadt



Rund ums Rathaus wird in Altenstadt/WN am Samstag, 27. Juni, ab 16 Uhr gefeiert. Bild: adj

**KS LandService**  
natürlich haben wir die Lösung

Natürlich haben wir die Lösung für ...

- Garten- & Grünflächenpflege
- Baumfällungen & Baumpflege
- Landschaftspflege
- Land- & Forstwirtschaft
- Betriebshilfe
- Haushalts- & Familienhilfe
- Winterdienst • Zaunbau

**KS LandService GmbH**  
Im Wiesengrund 16, Neustadt/WN  
0 96 02 - 93 13 00 10  
kontakt@ks-land-service.de  
www.ks-land-service.de

## ALTENSTÄDTER RATHAUSFEST

Samstag, 27. Juni 2026  
ab 16:00 Uhr



Musikalische Unterhaltung ab 17:00 Uhr mit

Verschiedene Altenstädter Vereine sorgen für das leibliche Wohl



Gemeinde Altenstadt a.d. Waldnaab  
Hauptstraße 6  
92665 Altenstadt  
Tel. 09602 / 6331-0  
www.altenstadt-waldnaab.de



## Stellenangebote



Das Staatliche Internat des Max-Reger-Gymnasiums Amberg sucht zum 01.09.2026

### eine/n Erzieher/in (m/w/d)

in Teilzeit (30 Stunden)

für die Arbeit mit den Internatsschülern: u.a. erzieherische Betreuung, Führung von Gruppen, Aufsicht im Wohnbereich, erlebnispädagogische Angebote, teilweise Wochenend-Dienste...

Die Eingruppierung richtet sich nach der Entgeltgruppe S 8a TV-L bzw. S 4 TV-L

Die vollständige Stellenausschreibung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.internat-max-reger.de](http://www.internat-max-reger.de)

Internat  
des Max-Reger-Gymnasiums  
Kaiser-Wilhelm-Ring 7  
92224 Amberg  
09621 / 4718-51 oder -56



NOTARE  
CHRISTIAN HANTKE  
KLAUS ENGELHARDT

Für unsere Notarstelle suchen wir zur Verstärkung unseres Teams einen freundlichen

### Empfangsmitarbeiter (m/w/d)

der als Aushängeschild des Büros den Erstkontakt mit Mandanten **ab sofort** in Voll-/Teilzeit professionell unterstützt.

#### Wenn Sie ...

- Freude am Umgang mit Menschen haben sowie Kommunikationsstärke mitbringen
- ... **und Lust darauf haben**, ...
- der erste Ansprechpartner für Mandanten und Mitarbeiter am Empfang zu sein,
- die Telefonzentrale zu organisieren,
- die Abwicklung der beurkundeten Vorgänge durchzuführen
- ... **dann möchten wir Sie gerne kennenlernen.**

#### Wir bieten Ihnen im Gegenzug ...

- eine angenehme Arbeitsatmosphäre mit moderner Büroausstattung,
- abwechslungsreiche Tätigkeiten mit vielseitigem Mandantenkontakt,
- eine attraktive Vergütung bei geregelten Arbeitszeiten,
- ein Team, bei dem kollegialer Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen
- und einen sicheren Arbeitsplatz in einer verlässlichen Branche.

Bei Interesse schicken Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail oder Post an: [info@notare-hantke-engelhardt.de](mailto:info@notare-hantke-engelhardt.de)  
Notare Hantke und Engelhardt | 92224 Amberg | Marienstraße 8

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](mailto:karriere@oberpfalzlogistik.de)  
Tel.: 0961 85 635

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

oberpfalz  
logistik



### Stadt Hirschau

Die Stadt Hirschau stellt zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

- **Verwaltungsfachangestellte/n-VFA-K (m/w/d)** in Voll- oder Teilzeit ein

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



Wir suchen **Zusteller (m/w/d)** für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Etzenricht, Flossenbürg, Grafenwöhr, Hirschau, Kohlberg, Kümmersbruck, Pleystein, Pressath, Schmidgaden, Schönsee, Stulln, Schnaittenbach, Sulzbach, Schwarzenbach, Ursensollen, Vohenstrauß, Waldthurn**  
Die Zustellung erfolgt **tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende**. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob?** Dann bewerben Sie sich unter: **V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH**, Recruiting Oberpfalz Medien Logistik Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden [karriere@oberpfalzlogistik.de](mailto:karriere@oberpfalzlogistik.de) **0961/85-635** [www.oberpfalzlogistik.de/karriere/](http://www.oberpfalzlogistik.de/karriere/)

Arbeitsplätze frei:  
• **FINANZBUCHHALTUNG**  
• **LOHN-/GEHALTSMANAGEMENT**  
• **STEUERN**  
meier+lehner steuerberater  
kurfürstenstraße 36  
92637 weiden/opf.  
[sekretariat@meier-lehner.de](mailto:sekretariat@meier-lehner.de)

Versicherungskaufleute gesucht!  
[peter.kraus@aktivfinanzplanung.de](mailto:peter.kraus@aktivfinanzplanung.de)

### Wir suchen ab Mitte AUGUST 2026

**REINIGUNGSKRÄFTE**  
für die amerikanischen Schulen in Netzaberg – vorwiegend nachmittags, verschiedenste Stundenanzahl möglich.

Wir bezahlen 15,00 EUR Tariflohn, plus außertarifliche Zulagen.

Interesse geweckt?...

Kontakt:  
Custodial Enterprises GmbH  
Telefon: 0152 – 0497 0412

**Projektleitung (m/w/d) in Vollzeit** für Event- und Messebaufirma in Amberg gesucht!  
Wir bieten ein vielseitiges Tätigkeitsfeld in moderner, flexibler Arbeitsatmosphäre, ein einzigartiges Geschäftsmodell und die Arbeit an spannenden Projekten mit namhaften Kunden.  
**Deine Aufgaben:** Kommunikation mit Kunden & Interessenten, Kundenakquise, kundenspezifische Konzeptionierung von Veranstaltungen, Budgetierung, Operative Umsetzung von Events, Lieferantenauswahl, Personalplanung.  
**Dein Profil:** Sehr hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Erfahrung in Projektierung, Kalkulation & Budgetierung, Führungsqualität, starke kommunikative Fähigkeiten, Reisebereitschaft, Hands-on-Mentalität, strukturierte Arbeitsweise, Führerschein Klasse B.  
**Bewerbung per Email an [job@supersack.de](mailto:job@supersack.de)**

Naab-  
Werkstätten  
Gemeinnützige Werkstätten  
für Menschen mit Behinderung

### Werden Sie Teil unseres Teams

Die Naab-Werkstätten GmbH ermöglichen an den Standorten in Schwandorf und Oberviechtach die berufliche Inklusion von Menschen mit Unterstützungsbedarf. Zur Verstärkung unseres Teams in Schwandorf sind nachfolgende Stellen in Teilzeit zu besetzen:

- **Konditor (m/w/d)**
- **Küchenhilfe (m/w/d)**

Wir bieten Ihnen eine sinnstiftende Tätigkeit in einer gemeinnützigen Werkstätte für Menschen mit Behinderungen mit familienfreundlichen Arbeitszeiten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Internet unter Karriere: <https://www.naabwerkstaetten.de/das-sind-wir/karriere/> oder auf unserer Facebook Seite:

<https://www.facebook.com/naabwerkstaetten/>

Naab-Werkstätten GmbH • St.-Vitalis-Straße 22 • 92421 Schwandorf

## Landwirt / Traktorist / Mechaniker (m/w/d) gesucht

Wir bieten eine verantwortungsvolle, unbefristete Stelle mit Schwerpunkt Ackerbau.

#### Aufgabenbereich:

- Mitarbeit in allen Ackerbaubereichen von der Bodenbearbeitung über die Aussaat bis zur Ernte und Lagerung
- Pflege und Wartung des Maschinenparks

#### Anforderungsprofil:

- (Landwirtschaftliche Ausbildung) oder mehrjährige Erfahrung
- Führerschein der Klassen B und T
- Teamfähigkeit
- gewissenhaftes und zuverlässiges Arbeiten



Landwirtschaft Bauer

Kontakt: T. Bauer, ☎ 0151-23529985  
[www.landwirtschaft-bauer.de](http://www.landwirtschaft-bauer.de)  
Hiltershof, 95695 Mähring

Wir besetzen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine unbefristete

Teilzeitstelle (75%) als Verwaltungsfachangestellte (bzw. BL I) in der Amtsverwaltung (m/w/d)

am Standort Weiden i.d.OPf.  
Bewerbungsfrist: 28.06.2026

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Tirschenreuth-Weiden i.d.OPf.

Die vollständige  
Ausschreibung finden  
Sie unter: [adl-tv.bayern.de](http://adl-tv.bayern.de)



## Komm ins Team!

Wir suchen Dich:

- SPS Programmierer
  - IT Projektleiter
  - Elektroniker / Mechatroniker
  - IT - Softwareentwickler
  - Wartungs- und Servicetechniker
  - Projektmonteur Sondermaschinenbau
  - Site Supervisor / Baustellenleiter Elektro
  - Elektroplaner / CAE Konstrukteur
- (jeweils m/w/d)

ubh  
ENGINEERING YOUR SUCCESS



VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM  
VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

### MITARBEITER VERTRIEBSINNENDIENST (m/w/d)

- Koordinierung zwischen den Bereichen Druckzentrum, Redaktion, Beilagen und Spedition
- Erstellung von Angeboten, Lieferscheinen und Rechnungen
- Betreuung der Spedition und Erstellung der Tourenplanungen und Tourenlisten
- Ansprechpartner für Gebietsleiter, Händler und Grossisten.

#### BENEFITS

- 🕒 flexible Arbeitszeiten
- 📱 mobiles Arbeiten
- 👥 flache Hierarchien
- 🏡 Gesundheitsmaßnahmen

oberpfalz  
logistik

### INTERESSE?

#### ANSPRECHPARTNER:

Oberpfalz Medien GmbH  
Recruiting-Team  
0961/85-284  
Weigelstraße 16  
92637 Weiden



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

oder auf den Plattformen:



oberpfalz  
medien

**JETZT ANZEIGE SICHERN!**

## Stellen-Spezial: Kaufmännische Berufe

#### Erscheinungstermin:

Sa., 27. Juni 2026 (Tageszeitung)  
Fr., 03. Juli 2026 (OWZ-Wochenzeitung)  
+ 30 Tage online auf [www.stellen.onetz.de](http://www.stellen.onetz.de)

#### Anzeigenschluss:

Do., 25. Juni 2026, 10.00 Uhr

Oberpfalz Medien GmbH  
Weigelstraße 16 • 92637 Weiden

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



# STELLEN-SPEZIAL: BAU UND HANDWERK



Frauen haben in Handwerk und auf dem Bau gute Perspektiven.  
Bild: Wellnhofer Designs - stock.adobe.com

## Handwerk als Chance erkennen

Frauen finden hier solide Perspektiven

Frauen, die im Handwerk oder auf dem Bau Fuß fassen wollen, sollten selbstbewusst auftreten, um sich in traditionell männlich geprägten Teams durchzusetzen – klare Kommunikation und die Weigerung, sich unter Wert zu verkaufen, sind dabei entscheidend.

### Moderne Arbeitsmittel

Körperliche Belastungen lassen sich oft durch moderne Arbeitsmittel oder Teamarbeit ausgleichen, doch ein realistischer Blick auf die eigenen Grenzen hilft, langfristig gesund zu bleiben.

Mentorinnen und Netzwerke bieten praktische Unterstützung, während Weiterbildungen – etwa zum Meisterbrief oder in digitalen Bauverfahren wie BIM – die Karrierechancen deutlich verbessern.

Bei der Jobwahl lohnt es sich, auf familienfreundliche Betriebe mit flexiblen Arbeitsmodellen und einer offenen Kultur zu achten.

### Engagierte Betriebe

Viele Betriebe fördern heute bewusst die Weiterentwicklung und Chancengleichheit von Frauen. Gegenüber etwaiger Diskriminierung oder ungleicher Bezahlung sollten Frauen konsequent auftreten. Wer zudem Technikkaffinität zeigt und digitale Tools nutzt, kann sich als gefragte Fachkraft positionieren.

### Zukunftssicher

Am Ende zählt: Wer seine Stärken kennt, sich vernetzt und weiterentwickelt, findet im Handwerk nicht nur einen Job, sondern eine zukunftssichere Perspektive.

Wir sind ein **führender Meisterbetrieb** für **Renovierung und Sanierung**.

Wir suchen **Maurer (m/w/d)**



Gailoher Hauptstr. 4a | 92224 Amberg  
09621/72734 | info@bernklau-bau.de

Zur Verstärkung suchen wir **Allroundhandwerker Landschaftsgärtner / Gärtner (m/w/d)**

Teil-/Vollzeit/603,- Euro in Weiden **bei sehr guter Bezahlung!**

**Voraussetzung:**  
Führerschein und Bereitschaft zum Winterdienst

**Mobiler Hausmeister Service Wilhelm Haderer**  
Conrad-Röntgen-Straße 9  
92637 Weiden  
☎ **0961/26133**

Für unseren Betrieb in Amberg suchen wir in Vollzeit:



**STROBL**

- LKW-Fahrer (m/w/d)
- Schweißer (m/w/d)
- Hofmitarbeiter (m/w/d)

Heinrich-Hertz-Str. 6 | 92224 Amberg | Tel.: 0171/8132208  
bewerbung@strobl-entsorgung.de | www.strobl-entsorgung.de/jobs

**Klare Sache!**  
**Oberviechtach sucht DICH!**



Die Stadt Oberviechtach sucht um **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine **Fachkraft für die Abwasseranlagen (m/w/d)**



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis zum **19. Juli 2026**.

Stadtverwaltung Oberviechtach - Personalamt,  
Nabburger Straße 2, 92526 Oberviechtach  
oder per E-Mail an [personal@oberviechtach.de](mailto:personal@oberviechtach.de)

**Hoch- und Tiefbau**



Wir suchen zum **sofortigen Eintritt:**

- Tiefbaupolier (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter (m/w/d)
- Mobilbaggerfahrer (m/w/d)

**Außerdem suchen wir Azubis (m/w/d) in verschiedenen Bauberufen.**

Wir bieten:

- Attraktive Vergütung mit Sonderzahlungen
- betriebliche Altersvorsorge
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

**Picht Bauunternehmung GmbH & Co. KG**  
Herrn Dipl.-Ing. (FH) Jürgen Picht  
Hiltersdorfer Str. 1  
92272 Freudenberg  
Tel. 09621/7745-0  
www.picht-bau.de



**FLIESEN AUER NATURSTEIN**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine/n **Verkäufer/Verkäuferin (m/w/d)** in **Vollzeit** für unseren Fliesenfachhandel

**Ihre Aufgaben:**

- Beratung und Betreuung unserer Kunden
- Verkauf von Fliesen und Zubehör
- Angebotserstellung und Auftragsbearbeitung

**Wir bieten:**

- Unbefristete Vollzeitstelle
- Geregelte Arbeitszeiten von Montag bis Freitag
- Angenehmes Arbeitsumfeld in einem motivierten Team
- Leistungsgerechte Vergütung

**Ihr Profil:**

- Freundliches, kundenorientiertes Auftreten
- Verkaufserfahrung von Vorteil
- Selbstständige, zuverlässige Arbeitsweise

**Bewerbung:**  
Bitte senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung an:  
**Fliesen Auer GmbH**  
z. Hd. Stefan Auer  
Fuggerstraße 29  
92224 Amberg

**Telefon** +49 (0)9621/ 48520  
**Email** info@fliesenauer.de

oder stellen Sie sich persönlich bei uns vor.

**Mehr erfahren!**




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

WIR STELLEN EIN **bbm** bau GmbH

**Vorarbeiter/-in Hochbau (m/w/d)**  
**Maurer/-in (m/w/d)**  
**Bauhelfer/-in (m/w/d)**

- + regionale Baustellen
- + faire Bezahlung
- + moderner Maschinenpark
- + starkes Team

bbm bau GmbH | Hochruckäcker 1 | 92449 Steinberg am See  
Betriebshof: Geratshofen 17 | 92447 Schwarzhofen  
☎ 09431 - 7589993 | [www.bbm-bau.de](http://www.bbm-bau.de)



## Baustelle mehr als nur ein Ort der Arbeit

Für viele, die hier täglich Einsatz zeigen, wird sie zu einem zweiten Zuhause – und die Kollegen zu einer Art Familie

Die Baustelle ist mehr als nur ein Ort der Arbeit. Für viele, die hier täglich ihren Einsatz zeigen, wird sie zu einem zweiten Zuhause – und die Kollegen zu einer Art Familie. Es ist ein Phänomen, das sich in kaum einer anderen Branche so deutlich zeigt wie im Handwerk, insbesondere auf dem Bau. Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die Aufgaben selbst, die hier gemeinsam bewältigt werden.

Es beginnt oft mit der gemeinsamen Bewältigung von Herausforderungen. Ob bei strengem Frost, sengender Hitze oder unter Zeitdruck: Auf der Baustelle zählt jeder auf jeden. Die Arbeit ist körperlich anstrengend, die Bedingungen nicht immer einfach, und genau das schweißt zusammen. Man teilt nicht nur den Schweiß und die Müdigkeit, sondern auch die kleinen und großen Erfolge. Ein fertiggestelltes Dach, ein stabiler Fundamentguss oder ein gelungenes Projekt – diese Momente werden gemeinsam gefeiert, und sie schaffen eine Verbindung,



Die Arbeit am Bau macht Spaß.

Bild: Kadmy  
– stock.adobe.com

die über das Berufliche hinausgeht. Hinzu kommt die langfristige Zusammenarbeit. Im Gegensatz zu vielen Bürojobs, in denen Teams häufig wechseln, arbeiten Handwerker oft jahrelang Seite an Seite. Man lernt sich nicht nur oberflächlich kennen, sondern erlebt einander in allen Facetten: in guten wie in schlechten Tagen. Es entstehen Vertrauen und ein tiefes Verständnis füreinander, das sich oft auch im Privaten widerspiegelt. Geburtstage, Hochzei-

ten oder sogar Urlaube werden gemeinsam geplant, und im Krankheitsfall oder bei persönlichen Problemen ist man für einander da.

Die Hierarchien auf dem Bau sind zwar klar, aber sie wirken weniger distanziert als in anderen Berufen. Der Polier, der Vorarbeiter oder der Chef stehen nicht in einem abgehobenen Büro, sondern mittendrin. Sie packen selbst mit an, geben Anweisungen direkt weiter und sind für ihre Leute greifbar.

Diese Nähe fördert ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Es zählt nicht der Titel, sondern die Leistung und der Einsatz für das Team.

Auch die Vielfalt der Persönlichkeiten spielt eine Rolle. Auf einer Baustelle arbeiten Menschen unterschiedlicher Herkunft, Altersgruppen und Lebensentwürfe zusammen. Diese Diversität bereichert den Alltag und schafft eine Dynamik, die viele schätzen. Man lernt voneinander, lacht miteinander

und entwickelt eine eigene Kultur – mit Insider-Witzen, Traditionen und Ritualen, die Außenstehende kaum verstehen würden.

### Auch Konflikte

Natürlich gibt es auch Konflikte. Wo Menschen eng zusammenarbeiten, sind Meinungsverschiedenheiten unvermeidbar. Doch gerade im Handwerk wird oft direkt und offen kommuniziert. Probleme werden nicht unter den Teppich gekehrt, sondern ausdiskutiert – und am Ende des Tages steht meist wieder die gemeinsame Sache im Vordergrund. Diese Ehrlichkeit und Geradlinigkeit stärkt das Vertrauen ineinander.

Viele, die den Beruf ergreifen, bleiben ihm oft direkt lang treu. Und das liegt nicht nur an der abwechslungsreichen Arbeit oder den guten Verdienstmöglichkeiten. Es ist vor allem das Gefühl, dazuzugehören, geschätzt zu werden und Teil von etwas Großem zu sein. Die Baustelle wird zum Ort der Identifikation, und die Kollegen zu Menschen, auf die man sich verlassen kann – wie in einer Familie.

**Wir suchen**  
auf Basis geringf. Beschäftigung:  
- **Raumpfleger/in** (m/w/d)  
für 2 x wöchentlich 2-3 Std.  
**Fa. Heibl GmbH**, Etzenrichter Str. 5,  
92729 Weiherhammer, www.heibl.com,  
Tel. 09605/2600, karriere@heibl.com

**Industriebetrieb in Unterschwaig**  
sucht **tatkräftige Unterstützung**  
(m/w/d)  
Für Außenanlagenpflege und kleinere Arbeiten suchen wir eine zuverlässige Person als Allrounder auf Minijob-Basis.  
Auch ideal als Nebenjob.  
Flexible Einsatzzeiten.  
15 ~ 16 EUR/Std.  
Interesse? Tel. 09661/8156-843

**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!

**Gerd Faderl**  
HAUSTECHNIK  
Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum sofortigen Eintritt:  
**Anlagenmechaniker** (m/w/d)  
für Sanitär/Heizung/Klima und handwerklich begabten  
**Bauhelfer** (m/w/d)  
Wir bieten:  
Top Bezahlung + Firmenwagen,  
4-Tage-Woche möglich,  
regionale Baustellen.  
Kempfenhoferweg 15  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 0172/7014273

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

BEWERBUNGSUNTERLAGEN  
BIS SPÄTESTENS 27.06.2026  
PER E-MAIL IM PDF-FORMAT  
ODER DIREKT PER POST.

WIR SUCHEN IN VOLLZEIT  
**ELEKTROMONTEUR (M/W/D)**

Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH  
Herr Alexander Rösch  
Gasfabrikstr. 16 · 92224 Amberg  
Tel.: 09621 603-610 · www.stadtwerke-amberg.de  
bewerbungen@stadtwerke-amberg.de



**oberpfalz**  
medien


**IHR KONTAKT FÜR  
IHRE STELLENANZEIGEN**

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

**DIE NÄCHSTEN THEMEN**

**am 27. Juni**  
Kaufmännische Berufe

**am 11. Juli**  
Quereinsteiger

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



# Sonnenschutztage bei Gebhart

Von Sa., den 20.06. bis einschließlich Sa., den 27.06.2026

Samstag, 27.06. von 10-18 Uhr geöffnet.



Terrassendächer



Pergolamarkisen



Lamellendächer



Gardinen



Plisse / Jalousien



Insektenschutz

## Vortrag über Terrassenüberdachungen

am Sa., 20.06.2026 um 15 Uhr  
im Nachbarhaus bei der Fa. AEC,  
Industriestraße 4, Weidenberg



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

## Beruf & Ausbildung

### Stellenangebote

Studien- und Ausbildungsplätze frei:  
• **STEUERFACHANGESTELLTE/-ER**  
1. AUSBILDUNGSJAHR: 1.350 €  
2. AUSBILDUNGSJAHR: 1.450 €  
3. AUSBILDUNGSJAHR: 1.550 €  
• **BACHELOR OF ARTS (BA) TAXATION**  
meier+lehner steuerberater  
kurfürstenstraße 36  
92637 weiden/opf.  
sekretariat@meier-lehner.de

Argento Schmuck-Trauringe-Gold-  
ankauf in Amberg und Weiden-  
sucht **Teilzeitkräfte** (1-2 Tage/  
Wo.). Gerne mit Vorkenntnissen,  
Quereinsteiger möglich. ☎ 09621  
250204, info@schmuck-argento.de.

### Stellengesuche

**Gelernte und ungekündigte med.  
Fachangestellte (MFA) und Heiler-  
ziehungspflegerin (HEP)** sucht eine  
neue berufliche Herausforderung im  
home-office, ab 30 St./Woche. Admini-  
strative Kenntnisse vorhanden. Zuschr.  
Nr. W49723Z an Der neue Tag, Weigel-  
straße 16, 92637 Weiden oder  
onetz.de/chiffre

**Schreiner sucht Anstellung in Teilzeit**  
Bevorzugt im Raum KEM/MAK/WUN  
Leider keine körperlich schwere Arbeit  
mehr möglich. Ich bin sehr vielseitig und  
motiviert, daher bitte alles anbieten. Zu-  
schriften Nr. W49729Z an Der neue Tag,  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder  
onetz.de/chiffre

**Suche neuen Wirkungskreis  
suche Stelle als Phonotypist,  
bzw. RA, Notar, TZ** später auch VZ  
möglich. Zuschr. Nr. W49684Z an Der  
neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Wei-  
den oder onetz.de/chiffre

**Suche Ausbildungsplatz Bürokauf-  
frau/Büromanagement ab 09/26**  
Zuschriften Nr. W49724Z an Der neue  
Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden  
oder onetz.de/chiffre

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

### Private Stellen- angebote

**Zuverlässige Putzfrau gesucht**  
Wir suchen Unterstützung für unseren  
Haushalt. Regelmäßige Reinigung in  
unseren Einfamilienhaus.  
Das bringen Sie mit: Zuverlässigkeit,  
Ehrlichkeit und Diskretion, gründliche  
und selbständige Arbeitsweise.  
Aufwand ca 4-5 Stunden pro Woche.  
Stundenlohn 15 Euro und Anmeldung  
bei Minijob-Zentrale. ☎ 0175/3756665

**Suche ab sofort in Vilseck eine Zu-  
gehfrau bzw. Betreuerin für meine Mut-  
ter** (88 Jahre), die mit Rollator noch mo-  
bil ist. Arbeitszeit 5 Tage pro Woche, von  
9-13 Uhr mit Zubereiten von Frühstück  
u. Mittagessen. ☎ 0162/1673781

**Suche zuverlässige Haushaltshilfe** für  
Reinigungs- und Bügelarbeiten im  
Raum Vohenstrauß, für 2-3 Mal pro wo-  
che. ☎ 0177/6771190, Kontaktaufnahme  
ab 18 Uhr

**Putzhilfe für kleinen Haushalt in  
Oberveichtach** gesucht, ca 2 Std. pro  
Woche, gute Bezahlung, Anmeldung als  
Minijob. ☎ 09671/9239429

**Suche Dienstleister/-in,**  
der/die sich nur auf das Putzen gegen  
Entlastungsbetrag versteht.  
☎ 0173 908 36 58 auch AB

**Suche Mähdescherfahrer, Raum  
Schmidgaden.** ☎ 0171/3766384 oder  
☎ 09627/574

**Zuverlässige Reinigungskraft,**  
3 - 4 Stunden/14-tägig, in Weiden ge-  
sucht. ☎ 0171/8687351

## PARTNER & FREIZEIT

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

### Bekanntschaffen

**Freundin gesucht.** Suche eine nette,  
schlanke Sie, bis 55 ca., zum Plaudern  
spazieren gehen, einfach nett zum Un-  
terhalten. Interesse zum Wohnmobil  
fahren ist wichtig. Suche aus dem Raum  
Grafenwöhr! Zuschr. Nr. W49730Z an  
Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637  
Weiden oder onetz.de/chiffre

**Er, 63, 1,98,** naturverbunden, sportlich,  
Nähe OVI, sucht freundl. normale Sie  
mit viel Busen, bis 60 J., für gemeinsa-  
me Unternehmungen, als Freundin od.  
Frau. ☎ 0151/23368083

**Reifer Er** würde gerne Sie erotisch ver-  
wöhnen. Alter egal. ☎ 0177/5069986,  
WhatsApp od. SMS

### Er sucht Sie

**Mann(47/1,80m, sportlich, ledig,  
NR),** blaue Augen, dunkelhaarig, un-  
kompliziert, stilvoll, fit. Genieße Well-  
ness, gutes Essen, ehrliche Gesprä-  
che und gemeinsame Unternehmungen.  
Ich suche bewusst auf dem  
Oldschool-Weg eine aufrichtige Part-  
nerin (bis 44 J., noch kinderlos wie  
ich), die Lust auf echte Nähe und ein  
liebevolleres Miteinander hat und mit  
der ich gemeinsam durchs Leben  
gehen kann. Ich freue mich auf dich!  
Zuschriften bitte nur mit Foto an:  
mymichael47@web.de

**Mann, Mitte 30, 1,80m,** anfangs  
zurückhaltender, humorvoll, schlank,  
akadem. und attraktiv. Ich suche be-  
wusst auf dem Oldschool Weg eine  
Frau mit der ich gemeinsam durchs  
Leben gehen kann und wahre Werte  
zählen. Bodenständigkeit, ein liebe-  
voller 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

**Er, 56 J.,** sucht Sie für erotische und dis-  
krete Treffen. Bei Sympathie und Zunei-  
gung wäre auch eine Freundschaft Plus  
toll. Freundschaft Plus ist besser als  
Einsamkeit. ☎ 0151/25325046

**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

**Witwer (68)** sportl., vielseitig interessiert,  
sucht Partnerin für gemeinsame Aktivi-  
täten (Wandern, Radfahren Tanzen,  
Ausflüge, Urlaub, u.w.m.). Zuschr.  
Nr. W49744Z an Der neue Tag, Weigel-  
straße 16, 92637 Weiden oder  
onetz.de/chiffre

**Akademiker, 35 J.,** vielseitig interessiert  
und lebensfroh sucht sympathische Sie  
für eine gemeinsame Zukunft. Zuschr.  
Nr. W49743Z an Der neue Tag, Weigel-  
straße 16, 92637 Weiden oder  
onetz.de/chiffre

**Witwer, 77 J.,** vorzeigbar, sportlich und  
vielseitig interessiert, su. liebe Partnerin  
zw. 65 und 70 J. für alles, was zu zweit  
mehr Spaß macht. Wenn Du Dich ange-  
sprochen fühlst, dann melde Dich unter:  
☎ 0152/09802149

**Er, 56 J.,** schlank, sucht nette Sie für  
Freundschaft od. Beziehung, gerne äl-  
ter oder gebunden, entscheidend ist die  
Sympathie. ☎ 0155/67312855

### Sie sucht Ihn

**Christa, 74 J., gel. Arzthelferin zu-  
letzt als Altenbetreuerin tätig,** liebe-  
volle, hübsche, zärtliche Witwe, mit gu-  
ter Figur, etwas vollbusig. Mein Herz  
sehnt sich pv nach e. guten Mann, Alter  
u. Aussehen sind nicht entscheidend,  
habe Auto u. bin nicht ortsgelunden.  
Lassen Sie uns doch einfach mal telefo-  
nieren ☎ **0151 - 62913874**

**Suche meinen Schatz für's Leben zw.  
75 u. 85 J.,** der mit mir in eine Woh-  
nung zieht! Gerne vom Land, das Aus-  
sehen ist unwichtig, die inneren Werte  
zählen. Kein Abenteuer, nur ehrliche  
Antworten. Zuschr. Nr. AZ49727Z an  
Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224  
Amberg oder onetz.de/chiffre



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

### Sie suchen eine Partnerschaft auf Augehöhe?

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

Gültig für folgende  
Rubriken, z.B.

- » Freundschaften
- » Sport- und Hobbypartner
- » Reisebegleitung

\*inkl. MwSt.

**Oberpfalz Medien GmbH**  
Telefon: 0961/ 85 - 502

anzeigen@oberpfalzmedien.de



**Hübsche Sabine 62 J.,** mit schöner Fi-  
gur, mag die Natur, koche gerne u. gut,  
bin fürsorglich, lieb, vermisse ein nettes  
Wort, eine liebe Berührung u. möchte  
mein Leben pv teilen. Bist Du auch allei-  
ne u. wünschst dir Zweisamkeit? Bitte  
Anruf **0176-60948030** o. SMS  
Ich, **Julia 27J.,** bin nett, liebevoll, mit mir  
kann man Pferde stehlen, habe Herz  
& Humor, bin 100% ehrlich und treu, wenn  
auch Du nicht länger allein sein möchtest,  
dann ruf o. schick eine SMS üb. PV  
☎ **0162-5116762**

Die Stadt Amberg sucht folgende  
Mitarbeiter (m/w/d):

➤ **Ingenieur/-in für das  
Bauordnungs-, Baurechts- und  
Stadtentwicklungsamt**

➤ **Sachbearbeiter/-in für  
den Bereich Zivil- und  
Katastrophenschutz**

Die vollständigen Ausschreibungstexte  
finden Sie unter [karriere.amberg.de](http://karriere.amberg.de).

Wir freuen uns auf Ihre  
**Online-Bewerbung!**



Die **Gemeinde Freudenberg** (ca. 4.200 Einwohner) stellt zum nächst-  
möglichen Zeitpunkt eine(n)

### Sachbearbeiter / Sachbearbeiterin für die Bauverwaltung (m/w/d)

- unbefristet in Vollzeit -

ein. Den gesamten Text zu der Stellenausschreibung, insbesondere die  
Angaben zu den geforderten Qualifikationen und den vorgesehenen Aufgaben-  
gebieten können Sie unter [www.gemeinde-freudenberg.de](http://www.gemeinde-freudenberg.de) einsehen.  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Ihre Bewerbungsunterlagen senden  
Sie bitte bis spätestens **03.07.2026** an die Gemeinde Freudenberg,  
Hammermühle 1, 92272 Freudenberg, oder per E-Mail im PDF-Format an  
poststelle@gemeinde-freudenberg.de