



Rezept der Woche
Wildschwein auf toskanische Art –
mit Oliven und Rosmarin – kocht
OWZ-Küchenchef Michael Schiffer.

► Seite 2

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

Rezept zum Glück
Wichtig für das Glück ist es,
die eigenen Grenzen zu kennen
und diese auch zu schützen.

► Seite 6



AUSGABE SÜD

Woche 31 | 31. Juli 2026

Sprit sparen

Im Stadtverkehr wird
wesentlich mehr Sprit
benötigt, als auf längeren
Strecken. Mehr Tipps für
spritsparendes Fahren hat
die Tüv-Expertin.

► Seite 3

Symbolbild: Kara – stock.adobe.com



Thementag über Energie, Bewegung und Nachhaltigkeit

Amberg. Am Mittwoch, 5. August, startet die Veranstaltungsreihe „I am Amberg“ des Stadtmarketingvereins mit dem Thementag „I am Energy“, der gemeinsam mit den Stadtwerken gestaltet wird. Im Mittelpunkt stehen Energie, Bewegung und Nachhaltigkeit. Besucherin-

nen und Besucher erwartet ein Programm mit Stelzenläufen, der argentinischen Band La Forasteria, der Kampfkunstschule, die bei Selbstverteidigungsvorführungen auch zum Mitmachen einlädt, sowie dem Auftritt des Deutschen Meisters in der Kategorie „Solo Pop-

ping“, Nam Nguyen, der um 16.30 Uhr gemeinsam mit der Amberger Tanzcommunity auf dem Marktplatz tanzt. Dort informieren die Stadtwerke rund um das Thema Elektromobilität, präsentieren ein Elektrofahrzeug mit Lademöglichkeiten und verteilen – solange der Vorrat

reicht – Energie-Shots. Ergänzt wird das Angebot durch einen Stand der Amberger Bäder mit einer Abkühlungsmöglichkeit bei schönem Wetter. In der Lounge der Stadtwerke im EKZ laden unter anderem eine Infused-Water-Bar und ein Gewinnspiel ein.

IHR NATURSTEIN - FACHBETRIEB
IN SCHWARZENFELD

plank
MARMOR UND GRANIT

GRABANLAGEN

- Grabreparaturen
- Fensterbänke
- Innen- und Aussentrepfen
- Böden
- Arbeits- und Tischplatten

WWW.MARMOR-PLANK.DE
Tel. 09435 2502

Onetz

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

FAHRSCHULE M&M

Blockunterricht 5/26
Samstag 01.08.2026 bis Samstag 08.08.2026

Samstag 01.08.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Montag 03.08.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag 04.08.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch 05.08.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag 06.08.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Freitag 07.08.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag 08.08.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Theorie Unterricht ab 04. August täglich auch vormittags und nachmittags. Nähere Infos bei uns.

Fahrschule M & M e.K.
Eglseerstraße 1 • 92224 Amberg
info@mmfahrschule.de • www.mmmfahrschule.de
Telefon 09621-9654090

FAMILIEN-EINKAUFSTAGE!

WÜRFELN & SPAREN!

AB SOFORT!

WÜRFEL-RABATT
12%
AUF ALLES!

KINDER GLÜCKSRAD!

MIT VIELEN TOLLEN PREISEN!

Egal was Sie kaufen: Möbel, Küchen, Leuchten oder Teppiche. **Sie sparen garantiert 2% und bis zu 12% auf jeden Einkauf! Auch auf bereits reduzierte Angebote!**

Werbeware ist von dieser Aktion ausgeschlossen. Würfelaktion gilt für Neuaufträge ab 200,- Auftragswert. Nicht kombinierbar mit anderen Vorteilsaktionen.



Ruoffstraße 20
92224 Amberg



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

www.frauendorfer.de

Frauendorfer

Möbel und Küchen

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

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



Wildschwein auf toskanische Art

Mit Rosmarin aromatisiert OWZ-Küchenchef Michael Schiffer dieses italienische Wildschweingericht. Ganz zuletzt kommen Oliven in den Bräter.

Zubereitung: Das Fleisch putzen, Sehnen und Haut entfernen und in etwas kleinere Stücke als für Gulasch schneiden.

Das Fleisch jeweils in kleinen Portionen im Bräter in Olivenöl scharf anbraten. Nach jedem Anbratvorgang das Fleisch entnehmen, separieren und das Olivenöl entfernen. Nachdem das gesam-



In einem Sud aus Tomaten, Chianti, Gemüse, Knoblauch und Rosmarin wird das Fleisch im Ofen geschmort.

Bild: Michael Schiffer

ZUTATEN

Wildschwein toskanische Art

Rezept für vier Personen.

- › 1 Kilogramm Wildschwein aus der Schulter oder Keule (ohne Knochen)
- › 4 Gemüsezwiebeln
- › 1 Knoblauchknolle
- › 4 große Karotten
- › ½ Sellerieknolle
- › Rosmarin
- › Pfeffer
- › Salz
- › Olivenöl
- › 1 Flasche Chianti (oder einen sonstigen „kräftigen Italiener“)
- › 2 Dosen gewürfelte Tomaten
- › ¼ Liter Gemüsebrühe
- › 100 Gramm grüne Oliven
- › 100 Gramm schwarze Oliven



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

te Fleisch angebraten ist, wird das Gemüse ganz klein geschnitten und im Olivenöl angebraten. Circa zehn Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch, reichlich Rosmarin (je nach Geschmack)

sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere zehn Minuten schmoren lassen.

Mit zunächst ¼ Liter Rotwein ablöschen, schmoren lassen und dann mit dem restlichen Rotwein auffüllen.

Den Bräter in den auf 230 Grad Celsius vorgeheizten Backofen geben.

Eineinhalb Stunden mit offenem Deckel weiter schmoren. Gelegentlich durchrühren und bei Einko-

chen der Flüssigkeit mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Tomatenstücke nach einer Stunde der Schmorzeit dazugeben.

Gegen Ende der Schmorzeit die Oliven dazugeben.

Nochmals abschmecken und mit Tagliatelle oder Gnocchi servieren. (dmsi)

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

WIR FREUEN UNS ÜBER IHREN BESUCH

JETZT ZUGREIFEN!

20% RABATT

AUF ALLE REACTION HYBRID VON CUBE

gültig vom 30.07.2026 bis 08.08.2026

15%*auf "ALLE" E-Bikes

15%*auf "ALLE" BIO-Bikes

TOP MARKEN
TOP PREISE

RIESIGE AUSWAHL
SOFORT VERFÜGBAR

PERSÖNLICHE
BERATUNG

E-BIKE EXPERTEN
VOR ORT

Radau Fahrradladen GmbH
Degelsdorfer Str. 4b
91275 Auerbach

09643-8484
 radau@t-online.de
 www.radau-fahrradladen.de

WIR FREUEN UNS
AUF DEINEN BESUCH!

Öffnungszeiten

Mo-Di, Do-Sa 08.00-12.00 Uhr

Mo-Di, Do-Fr 14.00-18.00 Uhr

Mittwoch geschlossen

*Ausgenommen sind bereits gekaufte Waren, Produkte der Marke Aimflow. Für Leasing gelten abweichende Konditionen. Nicht mit anderen Rabattaktionen oder Gutscheinen kombinierbar. Nur für vorrätige Ware. Irrtümer vorbehalten.

Spritsparen: Auf was Autofahrer achten sollten

Sprit sparen wird immer wichtiger. Katja Lemberger vom Tüv empfiehlt vorausschauendes Fahren, rechtzeitiges Schalten und das Vermeiden von Kurzstrecken. Auch eine reduzierte Nutzung elektrischer Geräte im Auto hilft bei der Einsparung.

Von Konrad Rosner

Weiden. Die Spritpreise steigen fast schon ins Uferlose. Trotzdem sind viele Menschen auf das Auto angewiesen. Was können sie tun, um möglichst spritsparend unterwegs zu sein? Die besten Tipps hat Katja Lemberger, Sachverständige des Tüv Süd in Weiden.

Wichtig ist in erster Linie der Fahrstil. Vorausschauend fahren und rechtzeitig in den nächsthöheren Gang schalten – das sind zwei der wesentlichen Tugenden, um den Spritverbrauch beim Fahren zu senken. „Häufiges Schalten und abruptes Bremsen kostet einfach mehr Energie und damit auch mehr Kraftstoff“, erklärt Katja Lemberger. Sie rät: „Bei einer Motorendrehzahl von rund 2000 Umdrehungen sollte man in den nächsthöheren Gang schalten. Wichtig ist auch, bei niedrigen Drehzahlen die gewählte Geschwindigkeit beizubehalten.“ Zurückschalten, so die Tüv-Sachverständige, sollte man erst dann, wenn der Motor schon leicht zu ruckeln oder zu brummen anfängt.

„Eco“-Modus

Bei Fahrzeugen mit Automatikgetriebe könne man ebenso Diesel oder Benzin sparen, etwa über den Sparmodus-Schalter. Viele hätten einen „Eco“-Schalter. Die Automatik schalte dann früher hoch und später runter, das Drehzahlniveau sinke so. Dadurch könne der Spritverbrauch gesenkt werden.

Wichtig sei ebenso vorausschauendes Fahren, beispielsweise das Heranrollen an eine rote Ampel, ohne jedoch den Ganghebel heraus



Wichtig ist vorausschauendes Fahren, beispielsweise das Heranrollen an eine rote Ampel, ohne jedoch den Ganghebel heraus zu nehmen.

Symbolbild: SZ-Designs – stock.adobe.com

zu nehmen. Die Motorbremswirkung könne so zum Einsatz kommen. Rechtzeitig vom Gas runter und das Fahrzeug ausrollen lassen sei „wesentlich spritsparender als erst unmittelbar vor einem Hindernis abrupt abzubremsen“. Katja Lemberger verrät auch, dass das Auto bei kaltem Motor wesentlich mehr Sprit verbrauche als bei warmem. Ein Benzinmotor beispielsweise brauche in der Warmlaufphase „ein fetteres Gemisch“, sprich: einen höheren Kraftstoffanteil.

Kurzstrecken seien für das Auto „nicht gerade gut“, vor allem auch bei Diesel-Fahrzeugen. „Wenn die Leerlaufzeit länger als 20 Sekunden andauert, lieber den Motor abstellen.“ Bei Autos mit „Start-Stopp-Automatik“, mit der mittlerweile fast alle neueren Fahrzeuge ausgerüstet sind, geht dies automatisch wenn man beispielsweise an einer roten Ampel halten muss. „Vorausgesetzt, die Batterie ist in einem guten und einwandfreien Zustand.“ Kraftstoff sparen kann man

auch, wenn im Auto weniger elektrische Energie benötigt wird. Eine eingeschaltete Klimaanlage kann zu einem Mehrverbrauch von mehr als einem Liter Kraftstoff pro 100 Kilometer führen.

Klimaanlage kostet

Deshalb sollte man diese Extras eher sinnvoll nutzen und auf das notwendige Maß beschränken. Es ist kaum zu glauben, aber eine Tatsache, dass Fahren mit geöffneten Seitenfenstern wegen des erhöhten Luftwiderstands ebenfalls zu einem erhöhten Spritverbrauch führt – vor allem bei höheren Geschwindigkeiten.

Dies gilt auch für oftmals unnütze Dinge, die im Auto, meist im Kofferraum, transportiert werden. Je weniger zusätzliches Gewicht, desto weniger Kraftstoffverbrauch. 100 Kilogramm Zusatzlast erhöhen den Mehrverbrauch um bis zu 0,3 Liter pro 100 Kilometer. Fakt ist auch, dass im Stadtverkehr wesentlich mehr Sprit benötigt werde, als auf längeren Strecken. „Denn das ständige Anfahren und das jeweilige Beschleunigen kosten halt Sprit.“

Reifendruck

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist auch der richtige Druck in den Reifen. Weniger Luftdruck als ideal verursacht ebenso erhöhten Spritverbrauch.



Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist auch der richtige Druck in den Reifen. Weniger Luftdruck als ideal verursacht ebenso erhöhten Spritverbrauch.

Symbolbild: Alexander – stock.adobe.com



Bild: Konrad Rosner

„Häufiges Schalten und abruptes Bremsen kostet einfach mehr Energie und damit auch mehr Kraftstoff.“

Katja Lemberger, Sachverständige des Tüv Süd



Tüv-Sachverständige Katja Lemberger beim Auslesen abgasrelevanter Fehler bei einem Auto.

Bild: Konrad Rosner

tige Druck in den Reifen. Weniger Luftdruck als ideal verursacht ebenso erhöhten Spritverbrauch. Deshalb, sagt Katja Lemberger, sei es wichtig, von Zeit zu Zeit auch mal den Reifendruck zu kontrollieren.

In diesem Zusammenhang rät sie auch dazu, regelmäßige

Inspektionen des Fahrzeugs in Werkstätten durchführen zu lassen. Regelmäßige Ölwechsel und Luftfilterwechsel, aber auch weiterer abgasrelevanter Verschleißteile, führe zu Kraftstoffminderung. Auch der Motor danke es mit mehr Langlebigkeit.

FUSSBALL-GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK POTTENSTEIN

INDOOR-KLETTERN

POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1 • 91278 Potenstein - Regenthal
Tel: 09243 / 70 13 979 • www.soccerpark-pottenstein.de

Die letzten Tickets sichern

André Rieu in Wien

Erleben Sie eine 4-tägige Busreise in die Walzermetropole Wien! Das Highlight: Der Auftritt von Stargeiger André Rieu und seinem Johann Strauß Orchester in der Wiener Stadthalle. Neben diesem musikalischen Weltklasse-Event erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Sightseeing und geführten Entdeckungstouren zu den schönsten Wahrzeichen der Donaumetropole.

Ihre Inklusivleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden, Bayreuth oder Schwandorf
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel MAXX by Steigenberger Vienna
- 1x 3-Gang Abendessen im Hotel am Anreisetag
- 1x Abendessen im Heurigen mit Schrammelmusik
- Ticket für das Konzert von André Rieu (Preisklasse 3) in der Stadthalle Wien
- M-TOURS Reisebegleitung



Ihr Reisetermin
05.11. – 08.11.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 879 €

Buchbar bis 16.08.2026

p. P. im DZ ab 509 €

Gardasee
01.10. – 04.10.2026

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3-Sterne Hotel Hotel Alla Torre
- Inkl. Ganztagesausflug & Besuch des Weinfestes in Bardolino
- M-TOURS Reisebegleitung

Buchbar bis 02.08.2026 | ☎ 10,- €

p. P. im DZ ab 1.149 €

Traumhaftes Slowenien
20.06. – 25.06.2027

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden und Schwandorf
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Sterne Hotel Spik
- Begleitete Radtouren
- M-TOURS Reisebegleitung

Buchbar bis 26.04.2027 | ☎ 10,- €

Leserreisen

oberpfalz

medien

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

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

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☎ Vorteils-card-Rabatt ☎ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © André Rieu Productions BV, © Mistervlad/Shutterstock.com, © Calin Stan/Shutterstock.com, © Alberto Masnovo/Shutterstock.com, © DaLiu/Shutterstock.com

M-TOURS

ERLEBNISREISEN



KURZ GEMELDET

Kabarett mit dem Trio Schleudergang

Amberg. „Koch- und Buntwäsche 90 Grad“ heißt das Debütprogramm des Trios Schleudergang. Fans der „BR-Brettlspitzen“ sind die drei niederbayerischen Originale längst ein Begriff, aber auch in der Kabarettzene starten sie derzeit durch. Am Sonntag, 25. Oktober, wollen sie ab 18 Uhr für Lacher im Musikomm sorgen. Der Jäger „Bemal“, der Holzwurm „Flo“ und der Oberlehrer „Raimund“, besser bekannt als Trio Schleudergang kommen aus dem musikalischen Bermudadreieck Alkofen–Lalling–Freyung in Niederbay-



„Koch- und Buntwäsche 90 Grad“ heißt das Debütprogramm des Trios Schleudergang. Bild: Christoph Eder

ern. Verpackt in Couplets, Gedichten und Anekdoten lernt das Publikum zum Beispiel „Pavel“, den etwas anderen Autospezialisten aus Tschechien kennen. Oder eine Deutschstunde mit ganz und gar nicht interessierten Schülern. Karten gibt es im Vorverkauf bei nt-ticket.de sowie

per Post und online auf www.agentur-showtime.de.

Konzert von Giora Feidman im ACC

Amberg. Mit dem neuen Konzertprogramm „For a better World“ schlagen Giora Feidman und der iranische Kom-

ponist Majid Montazer ein weiteres Kapitel ihrer künstlerischen Zusammenarbeit auf. Nach den Programmen „Friendship“ und „Revolution of Love“ führen sie ihre musikalische Botschaft fort: ein leidenschaftliches Plädoyer für Frieden, Menschlichkeit und Hoffnung. Eines ihrer Konzerte findet am 15. Januar 2027 im Amberger Congress-Centrum statt.

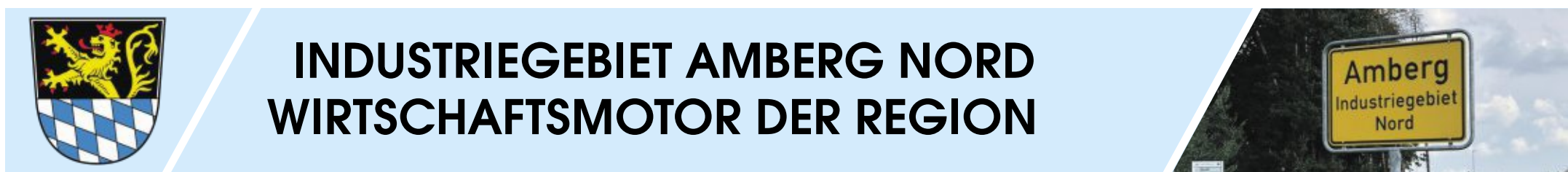
2027 feiert Giora Feidman ein außergewöhnliches Bühnenjubiläum. Seit 80 Jahren ist er für Frieden und Freiheit auf den Bühnen dieser Welt unterwegs: von Buenos Aires über Tel Aviv bis in die großen Konzertsäle Europas. Dabei lässt er seine Werke nicht nur erklingen, sondern verleiht

ihnen eine zutiefst persönliche Ausdruckskraft. „For a Better World“ führt direkt auf dieses Jubiläumsjahr zu – und macht jedes Konzert zu einem Kapitel Musikgeschichte.

Geschrieben hat das Programm der iranische Komponist Majid Montazer, auf der Bühne erhält es von Giora Feidman seine unverwechselbare Gestalt. Seit Erscheinen der gleichnamigen CD im November 2025 ist die Produktion bereits über 100 Mal aufgeführt worden und wird vom Publikum gefeiert.

Was diese Zusammenarbeit besonders macht, ist nicht nur das künstlerische Zusammenspiel, sondern auch die Verbindung zweier

Persönlichkeiten unterschiedlicher Generationen, kultureller Prägungen und religiöser Traditionen. Den jüdischen Klarinettenisten Giora Feidman und den muslimischen Komponisten Majid Montazer verbindet die Überzeugung, dass Musik Brücken baut, Verständigung fördert und Menschen über Herkunft, Glauben und Alter hinweg zusammenführt. Dass die Musik eines iranischen Komponisten durch die Klarinette eines jüdischen Musikers erklingt, ist dabei keine Randnotiz, sondern die Botschaft selbst. Tickets auf www.ma-cc.com, www.giora-feidman.com, okticket und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



INDUSTRIEGEBIET AMBERG NORD
WIRTSCHAFTSMOTOR DER REGION



Vielfalt auf einen Blick im Industriegebiet. Bild: Jakob Storg

Geballte wirtschaftliche Stärke im Norden

Das Industriegebiet Amberg Nord ist ein starker Wirtschaftsmotor der Region.

Amberg. (mia) Im Norden Ambergs, bei Immenstetten, hat sich in den vergangenen

Jahrzehnten ein Standort entwickelt, der beispielhaft für die wirtschaftliche Stärke der Region steht. Das Industriegebiet Amberg Nord vereint eine beeindruckende Dichte an leistungsfähigen Betrieben unterschiedlichster Branchen.

Vom innovativen Mittelstand bis hin zu international tätigen Unternehmen – hier wird täglich an Lösungen gearbeitet, die weit über die Region hinaus Wirkung zeigen. Die ansässigen Firmen stehen für Fortschritt, Qualität und Ver-

lässlichkeit. Sie investieren kontinuierlich in moderne Technologien, optimierte Prozesse und nachhaltige Entwicklungen. Damit setzen sie wichtige Impulse für Innovationen und sichern zugleich ihre Wettbewerbsfähigkeit in einem zunehmend dynamischen Marktumfeld.

Besonders bemerkenswert ist auch die Rolle des Industriege-

biets als stabiler Arbeitgeber. Viele Menschen aus Amberg und dem Umland finden hier sichere und attraktive Arbeitsplätze – oft mit langfristiger Perspektive und guten Entwicklungsmöglichkeiten.

Die enge Vernetzung der Unternehmen untereinander sowie mit regionalen Bildungseinrichtungen stärkt zusätzlich den Standort und fördert die

Ausbildung qualifizierter Fachkräfte.

So steht das Industriegebiet Amberg Nord nicht nur für geballte Wirtschaftskraft, sondern gleichzeitig auch für Zukunftssicherheit. Es ist ein Ort, an dem Ideen entstehen, Arbeitsplätze geschaffen werden und die Region Oberpfalz ihre Stärke eindrucksvoll unter Beweis stellt.

→ ALLES FLEXIBEL UND SICHER VERPACKT.



Seit 1976 produziert Forum-Plast in Amberg hochwertige Verpackungslösungen für die Industrie in ganz Europa.

Mit modernster Fertigungstechnologie, über 50 Jahren Erfahrung und einem engagierten Team entwickeln wir maßgeschneiderte Folienlösungen für unterschiedlichste Anwendungen. Qualität, Innovationskraft und Kundennähe machen uns zu einem verlässlichen Partner der Industrie – und zu einem starken Arbeitgeber in unserer Region.

Forum-Plast – Innovation aus Amberg. Qualität für Europa.

www.forumplast.de

Forum-Plast GmbH
Werner-von-Braun Str. 20 | 92224 Amberg
Telefon 09621 7673-0 | www.forumplast.de

IHR WOLLT TECHNISCHE BERUFE CHECKEN?

Dann kommt zum Berufsorientierungsabend bei PIA Automation Amberg am 01.10.2026.

Weitere Infos hier:
www.piagroup.com/karriere

Anmeldung über QR-Code

Wir freuen uns auf Euch!

Setzen Sie auf diese Karte

VorteilsCard

Vorteile nutzen – besser einkaufen

Max Mustermann

Leser-Service 0961/85-501
oder unter www.onetz.de/vorteilsCard

Oberpfalz Medien GmbH

Vom Kitten zum Gewohnheitstier: Was Katzen brauchen

Eine Katze begleitet ihren Halter oft über viele Jahre. Wenn aus dem wilden Kletterkünstler ein routinierter Sofakönig wird, verändern sich auch die Bedürfnisse. Wer die Lebensphasen versteht, kann seinen Stubentiger optimal unterstützen, teilt der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) mit. In den ersten Lebensmonaten ist die Welt für junge Katzen ein großes Abenteuer. Als Kitten sind sie besonders neugierig und verspielt und lernen in rasantem Tempo dazu. In dieser Zeit werden wichtige Grundlagen für ihr späteres Verhalten gelegt – sowohl im Umgang mit Menschen als auch mit Artgenossen und anderen Tieren. „Gerade in der Kitten-



In ihren Lebensphasen haben Katzen unterschiedliche Bedürfnisse. Bild: IVH

phase lernen Katzen fürs Leben“, sagt Tierärztin Dr. Franziska Kuhne, die in ihrer Praxis fachtierärztliche Verhaltensberatungen für Hunde und Katzen anbietet. „Positive Erfahrungen, regelmäßige

Beschäftigung und ein sicheres gestaltetes Umfeld helfen, Vertrauen zu entwickeln. Erste feste Routinen, etwa bei der Fütterung oder Fellpflege, geben Orientierung im Alltag. Ganz wichtig ist au-

ßerdem das sogenannte Medical Training für spätere Tierarztbesuche: Die Katze sollte sich von klein auf daran gewöhnen, einfühlsam an den sensiblen Pfoten, Ohren oder im Gesicht berührt zu werden.“ Mit etwa einem Jahr gelten Katzen als ausgewachsen und zeigen ihren individuellen Charakter. Die meisten bleiben aktiv, verspielt und genießen etablierte Strukturen im Alltag. „Erwachsene Katzen sind Gewohnheitstiere“, erklärt die Expertin. „Veränderungen sollten nun nur noch langsam und mit Geduld eingeführt werden, um Stress zu vermeiden.“ Für die selbstständigen Samtpfoten gehören neben gemeinsamem Spielen und Kratzmög-

lichkeiten auch Rückzugsorte zu den Grundbedürfnissen. Außerdem freuen sie sich über eine abwechslungsreiche Umgebung. Erste Anzeichen für das Altern treten oft mit etwa sieben Jahren auf. Spätestens mit zehn bis zwölf Jahren zählen Katzen dann endgültig zu den Senioren. Ihre Aktivität nimmt ab; Ruhephasen werden länger und wichtiger. Auch körperlich gibt es erste Veränderungen, die Beweglichkeit und Mobilität lassen nach. „Bei den Liegeplätzen sollte man jetzt mehr darauf achten, dass sie leicht erreichbar sind“, so Dr. Kuhne. „Ebenso ändert sich das Fressverhalten, so dass die Ernährung angepasst werden muss. Regelmäßige Ge-

wichtskontrollen helfen dabei, dass die Katze ein gesundes Gewicht hält.“ Wenn Katzen Schmerzen haben, versuchen sie sich das in der Regel nicht anmerken zu lassen, sondern ziehen sich zunehmend zurück. „Leider werden Schmerzen mit steigendem Alter immer wahrscheinlicher. Verhält sich die Katze also plötzlich verdächtig unauffällig, sollte man sie aufmerksam beobachten“, rät die Tierärztin. Veränderungen im Fell, in der Bewegung oder im Verhalten sollten grundsätzlich ernst genommen werden. Auch die Sinnesleistungen können nachlassen. Regelmäßige Tierarztbesuche helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen.



INDUSTRIEGEBIET AMBERG NORD WIRTSCHAFTSMOTOR DER REGION





Hier im Industriegebiet Amberg Nord findet sich geballte Wirtschaftskompetenz. Bild: Jakob Storg



Das Industriegebiet Nord in Amberg – ein starker Standort. Bild: Jakob Storg

Großes Plus für Ambergs Wirtschaft

Das Industriegebiet Nord ist ein zentraler Faktor für Amberg als Wirtschaftsstandort. Mit idealer Verkehrsanbindung und Raum für Wachstum lockt es vielfältige Unternehmen an, von Logistik bis Produktion und Dienstleistung.

Amberg. (mia) Wer über den Wirtschaftsstandort Amberg spricht, kommt am Industriegebiet Nord nicht vorbei. Das Areal im Nordosten der Stadt hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einem der bedeutendsten Gewerbe- und Industriestandorte der Region entwickelt. Mit seinen großzügigen Flächen, der guten Verkehrsanbindung und einer Vielzahl leistungsfähiger Unternehmen ist das Gebiet ein wichtiger Baustein für die wirtschaftliche Stärke Ambergs.

Nach Angaben der Wirtschaftsförderung handelt es sich beim Industriegebiet Nord um das

größte zusammenhängende Gewerbegebiet im Stadtgebiet. Geprägt wird der Standort von Industrie-, Produktions-, Logistik- und Dienstleistungsunternehmen unterschiedlichster Branchen. Die Nähe zu den wichtigen Verkehrsachsen der Region sowie die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr

machen das Gebiet sowohl für Unternehmen als auch für Beschäftigte attraktiv. Die Entwicklung des Industriegebiets ist dabei noch längst nicht abgeschlossen. Weiterhin stehen Interessenten Flächen für Neuansiedlungen und Betriebserweiterungen zur Verfügung.





- PV-Anlagen aus einer Hand
- Nachrüstung bestehender PV-Anlagen
- Intelligente Steuerung des Eigenverbrauchs
- Individuelle Speicherlösungen
- Herstellerunabhängige Einbindung Wärmepumpe
- Solares Laden E-Fahrzeuge

Dein Dach. Deine Energie. Deine Unabhängigkeit!

www.grammer-solar.de





BAUEN, WIE ES SEIN SOLL: SICHER, SOLIDE, INDIVIDUELL



Geschäftsräume
Industriegebiet Amberg Nord
Max-Planck-Str. 24
92224 Amberg

Telefon 09621 78830-0
Telefax 09621 78830-10
E-Mail buero@kohl-bau-gmbh.de
Internet www.kohl-bau-gmbh.de

HOCHBAU • TIEFBAU • SANIERUNG • PUTZARBEITEN





reine Produktivität



www.herding.jobs

IDEEN VERBINDEN. MENSCHEN BEGEISTERN. ZUKUNFT AKTIV MITGESTALTEN.

Gemeinsam mit Herding.

Gesunde Grenzen setzen

Sagen Sie auch zu oft Ja, obwohl Ihnen ein Nein lieber gewesen wäre? Denken Sie, dass Sie die Erwartungen Ihrer Mitmenschen immer erfüllen müssen? Dann sollten Sie lernen, gesunde Grenzen zu setzen. Und zwar ganz ohne schlechtes Gewissen

„Halt, stopp.“ Eigentlich ist es doch gar nicht so schwer, diese Worte auszusprechen. Warum tun wir uns dann trotzdem so oft so schwer damit? Warum überschreiten wir dennoch immer wieder unsere persönlichen Grenzen, nur um die Bedürfnisse anderer zu erfüllen? Und warum fühlen wir uns schuldig, wenn wir mal Nein sagen? Damit sollten wir schleunigst aufhören. Denn Grenzen setzen zu können, ist enorm wichtig für unsere eigene emotionale Gesundheit.

Es ist wichtig, dass wir uns bewusstmachen: Nicht nur das Wohlbefinden der anderen ist wichtig, sondern auch unser eigenes. „Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit“, erkannte der französische Dramatiker Nicolas Chamfort schon vor über zwei Jahrhunderten so schön.



Wichtig für das Glück ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und diese auch zu schützen.

Symbolbild: RRF – stock.adobe.com

Wir sollten uns endlich trauen, selbstbewusst Nein zu sagen, wenn wir merken, dass uns etwas oder jemand nicht gut tut – und damit gleichzeitig Ja zu uns selbst

und unserem ganz persönlichen Glück. Nur wir selbst sind in der Lage festzulegen, wo unsere ganz persönlichen Grenzen liegen. Und wir sollten auch bereit sein, diese zu

verteidigen. Denn wir sind nun wirklich nicht auf der Welt, um immer nur die Probleme von anderen zu lösen oder uns mit deren negativen Emotionen zu belasten. Wir müssen auch nicht ständig parat stehen, um für andere da zu sein. Wir dürfen auch mal nur für uns selbst da sein – und müssen das sogar. Denn schließlich ist es unsere erste Aufgabe, uns darum zu kümmern, dass es uns selbst gut geht.

Natürlich ist Empathie wichtig. Und wir dürfen auch mal für andere etwas tun. Aber das heißt eben nicht, dass wir uns manipulieren und ausnutzen lassen müssen. Wenn wir keine klaren Grenzen setzen, kann uns das sehr schnell unglücklich und sogar richtig krank machen. Denn kein Mensch muss immer nur das tun, was andere von ihm erwarten oder fordern. Schon gar nicht, wenn es ihm selbst schadet.

Oder um es mit Schriftsteller Romain Polland zu sagen: „Glück heißt, seine Grenzen zu kennen und sie zu lieben.“ (ewa)

Sommerpass

mit Ihrer Heimatzeitung

Jetzt **6 Wochen Ihre Heimatzeitung** im Premiumabo (gedruckt und digital) lesen und mit der **Vorteilscard attraktive Gutscheine** für regionale Freizeiteinrichtungen nutzen.

All-inclusive-Paket:
6-Wochen-Premiumabo* inkl. Vorteilscard
einmalig nur 44,99 €

Die ersten 50 Besteller erhalten eine **Kühltasche**** als Dankeschön!

QR-Code scannen
oder bequem online bestellen unter
onetz.de/abo-spazz

Telefon
0961 / 85 - 501

*Auch nur digital für einmalig 29,99 € erhältlich.
**Ca. 20,5 x 13,5 x 17 cm. Solange Vorrat reicht.

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. 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.

OWZ-STERNSTUNDEN

1. bis 7. August 2026

- Widder** (21. 3. bis 20. 4.)
Sie haben eine ruhige Zeit, die sich ideal zum Regenerieren Ihrer Kraftreserven eignet. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein.

Stier (21. 4. bis 20. 5.)
Sie dürfen nicht alles für bare Münze nehmen, was man Ihnen erzählt. Auch wenn Ihnen beruflich einiges nicht passt, sollten Sie zurückhaltend sein.

Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.)
Eine kleine Panne wird rasch wieder behoben sein. Lassen Sie sich durch diesen Vorfall nicht von einem Vorhaben abbringen.

Krebs (22. 6. bis 22. 7.)
Kümmern Sie sich unbedingt um einen Mitmenschen, der Ihre Hilfe nötig hat. Andere Vorhaben müssen aber solange in den Hintergrund gestellt werden.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)
Nur nicht rigoros an etwas herangehen! Oftmals ist es besser, sich selbst zurückzunehmen und sich kompromissbereit zu zeigen.

Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.)
Ihre Selbstzweifel verblasen. Sie werden mutiger. Sie haben Ihre Stärken und Schwächen vor Augen und bewegen sich damit im sicheren Bereich.
- Waage** (24. 9. bis 23. 10.)
Schlagen Sie den Rat eines Menschen nicht in den Wind, auch wenn er unbequem ist. Sie werden ihm bald dankbar dafür sein.

Skorpion (24. 10. bis 22. 11.)
Sie scheinen an einem Punkt angekommen zu sein, an dem es weder vor noch zurück geht. Gehen Sie – was Ihre inneren Wünsche angeht – auf Spurensuche.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)
Sie diskutieren immer wieder über das gleiche Problem. Ergreifen Sie die Initiative, um diese Endlosschleife zu unterbrechen.

Steinbock (22. 12. bis 20. 1.)
Für komplizierte Aufgabenstellungen entwickeln Sie viel Ausdauer und Disziplin. Bei sportlichen Betätigungen neigen Sie allerdings zu Übertreibungen.

Wassermann (21. 1. bis 19. 2.)
Nicht voreilig etwas unterzeichnen. Erst sorgfältig das Kleingedruckte durchlesen. Nicht eingeplante Geldausgaben sind zu erwarten.

Fische (20. 2. bis 20. 3.)
Rechnen Sie bei allem, was Sie vorhaben, mit positiven Überraschungen. Sie könnten in der nächsten Zeit unverhoffte Unterstützung erhalten.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION & VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:		OWZ-Verteilung:	
Telefon:	0961/85-480	Telefon:	0961/85-501
Fax:	0961/85-555-323	Anzeigen-Service:	
E-Mail:	redowz@oberpfalzmedien.de	Telefon:	0961/85-502 09621/306130

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 Verlanges, 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.

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

Auto & Motor

Hyundai



i30 Fifa WM Edition, unfallfrei, EZ 2011, 109 PS, Benzin, 5-Gg., 147.000 km, HU 10/2027, weiß, el. Außensp., Klima, eFH, ZV, Sitzh.vo., Multi FL, AUX-USB, Radio-CD, VB 3600,- €. ☎ 0151/63391310

Mini



Mini Cooper S Cabrio
EZ 03/2009, HU 03/2028, 174 PS, 152.000 km VB 5.950,-, sehr gepflegt, Top-Zustand, Typklasse 11/12 HP/VK. ☎ 09621/42544

Mini Cooper S, 1.598 ccm, 120 kW, 164 PS, Bj. 10/2003, 175.200 km, TÜV neu, Farbe met. silbergrau-weiss, Klima, Servo, 5-Gg. Getriebe, Radio, Beifahrer- u. Fahrerairbag, ZV, el. FH, el. Außenspiegel, Steuerkette neu, gr. Inspektion, Lichtmaschine u. Batterie neu, Bremsscheiben vo. u. hi. neu, Fußmatten u.v.m. 4.900,- €. ☎ 0171/8149623

Opel



Opel Meriva 1,6, Bj. 2007, 218.000 km, TÜV bis 04/2027, Sonderausst., VB 1200,- €. ☎ 09622/6069685

Peugeot



Peugeot 206 plus, ccm 1124, PS/KW 60/44, EZ 4/2009, Farbe rot, TÜV neu, 159.620 km, 5-Gg.-Getr., 5-türig, Ausst. Klima, Stoffsitze, el. FH, ZV, Radio/CD, Servo, 2.400,- €. ☎ 0171/8149623

Renault



Renault Captur Diesel, Bj. 2014, AHK, 228.000 km, Automatik, TÜV neu, VB 6.500,- €. ☎ 09651/9184272

Volkswagen



VW Golf VI Style 1.2 TSI Unfallfrei, Scheckheft, EZ 05/2012, 105 PS, 63.440 km, sehr gepf. Garagenwagen, 2. Hd., Silber met., TÜV/AU bis 04/2027, SR Alu, WR Stahl, SHZ, Navi, EPH vorne/hinten, SH vorne, 7.900 € VB. Bei Interesse ☎ 0151/29111909

Golf 1,5 I, 150 PS, Eco drive, EZ 12/2019, 80.000 km, TÜV 5/27, Autom., Navi, Standhgz., viele Extras, unfallfrei, 16.700,- €. ☎ 0159/06223356

Jetta, Bj. 87, Oldtimer, Diesel, verk. ☎ 0171/5197375

Golf III, Bj. 91, 77 TKM, umständehalber zu verk. ☎ 0162/7736134

Günstige Gebrauchte



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

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

Autokaufesuche

Kaufe Schrottautos!
Firma, Tel. 0171/4522135

Barzahler kauft Pkw, Lkw, Bus, Unf., Bauf. Fa ☎ 09621/705903; 01621568808 24 h

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



Challenger Special Edition 290, Automatik, Standhgz., Markise, PV-Anlage, 125 kW/170 PS, Diesel, Zahnriemen/Service neu, 30000 km, Bj. 2018, TÜV 07/28, VB 56.690,- €. ☎ 0162/6773235

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

Wohnwagen

Tausche großen Wohnwagen Tabbert Comtesse gegen kleinen Wohnwagen. Bedingung: 2 getrennte Betten, sowie 2 Plätze zum Sitzen.
☎ 0961/78488824

Motorräder

Motorrad-Gottesdienst am Fahrenberg b. Waldthurn am So., 09.08., um 10.30 Uhr mit musikalischer Gestaltung, anschl. Frischschoppen.
MF-Moonrider

Honda Hornet 600, TÜV neu, EZ 04/01, 33.000 km, silber, kleine Verkleidung, VB. ☎ 0176/76697326

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

Mofas/Mopeds/Roller

Daelim VX 125 F, Bj. 2000, 2 Jahre TÜV, 500,- € ☎ 0151/17210873

Räder/Bikes

Stevens E-Bike - E-Cito Wave - 26 Zoll, Bosch Aktive Line, mit Rücktritt, Akku 500 Wh - 3Jahre, Black Anodised, Schaltung Shimano Nexus 8, RH 46 cm, VB 590,00€ - Tel. 0961 4026140

KTM Veneto Alu, Shimano LX, 24Gang, Herrenrad, 200€ VB + Damenrad Rabeneick 5 Gang, 60€; Tel. 09633-9989949

Damen-Sportbike, 26", 21-Gang-Shimano-Schaltung, Silber-rot, wie neu, nur einmalig gefahren, NP 489,-, VB 109,-. ☎ 09671/1789

E-Bikes



Verk. gut erh. Bulls Cross Evo E Bike, Rahmenhöhe 50 cm, 9 Gang, 28" Reifen, Baujahr 2021, Laufleistung ca. 2.780 km. Farbe: Grau. Technisch einwandfrei. Bosch 625 Wh. Mittelmotor, Preis: VB 1.100 €. Standort: Amberg. Kontakt: ☎ 0163/7199630

Elektromobil/-Scooter

E-Scooter, 1 Jahr alt, Marke Joyor S5, mit Scheibenbremsen, VB € 350,-. ☎ 09661/53463

Zweiradb Zubehör

Kpl. Motorrad-Bekleidung für Damen, Gr. 42 u. 44, inkl. Helm, u. neuw. Motorrad-Schuhe, Gr. 39 u. 40, gü. abzugeben. ☎ 09652/268



SELBER VERKAUFEN LOHNT SICH!

Anzeigen-Service
0961/85-502

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Düngerstreuer Fassungsvermögen 1 t, neuwertig, **Knoche Saatbeetkombination**, AB 3,30 und **Knoche Tiefengrubber**, gut erhalten, zu verk. ☎ 0160/5052924

Pöttinger Erntewagen und Lanz Bulldog D28 verk. ☎ 0171/5197375

Suche gut erhaltenes 2-Trommel Frontmähwerk, Größe ca. 2,30 m. ☎ 09671/2826

Su. Fendt oder Deutz Schlepper, ca. 120 PS, von privat. ☎ 0152/37097210

Immobilien

1 ha Ackerland in Penting bei Neuburg v. W. zu verpachten. Angebote Zuschr. Nr. AZ49886A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

11.998 m² Wiesengrundstück mit 2 kleinen Teichen, Gemarkung Mähring/Kellermühlwiese.
2 Waldgrundstücke, 14.836 m² + 11.760 m², Griesbach/Mühlhölzl. Abgabegebot bis Ende August Zuschr. Nr. W49884Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Tiermarkt

Junge Deutsche Riesen, reinrassig, laufend abzugeben. ☎ 0160/5052924

1 jähr. Legehennen am 07.08.2026 zu verkaufen. Auf Bestellung unter ☎ 09602/6828, Kick, Parkstein.

Weibliche Fleckviehfresser zu verk. ☎ 0152/01990426



oberpfalz medien

Sie verpachten Ihre Ackerfläche oder Ihre Wiese?

Dann inserieren Sie Ihre Immobilien-Anzeige unter unserer **Rubrik „Landwirtschaft“**.

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

Medizin

ANZEIGE

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.

Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur



Ein Netzwerk größer als die Erde – und doch reicht ein gereizter Nerv. 5,8 Millionen Kilometer Nerven. Und manchmal brennt nur einer.

Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhaft, muskeltaterartige Schmerzen

am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle. So unterschiedlich diese Beschwer-

den wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: Bei **Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum**. Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

Keine Kompromisse bei Migräne

Pulsieren, Pochen, Hämmern sowie Lichtempfindlichkeit und mehr: Migräne quält Betroffene meist sogar über mehrere Tage. Während viele Schmerzmedikamente lediglich den Schmerz lindern, setzt Formigran (Apotheke, rezeptfrei) gezielt dort an, wo der Migräne-Schmerz entsteht: Formigran kann die erweiterten Blutgefäße der Hirnhaut auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne direkt am Ort des Geschehens bekämpfen. Auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit werden bekämpft. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem sorgt Formigran für eine langanhaltende Schmerzlinderung. Die zwei Tabletten pro Packung sind daher meist ausreichend.

Für Ihre Apotheke:

Formigran
(PZN 02195485)



www.formigran.de

Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzzustände von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*OTC: Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2, Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Weierhammer, attraktives Zweifamilienhaus von Privat, großzügiges Grdst. m. 942 m², Wfl. 130 m², Garage u. Nebengebäude 310,8 kWh/m²a, ideal für Familien o. Kapitalanlage, Preis VB. ☎ 0173/6209301

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihen Häuser

Attraktives Reiheneckhaus in guter Lage in Weiden-Ost, Wfl. ca. 170 m², mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, hochw. Innenausst., Atelierbereich im DG, VB 590.000,- €. ☎ 0173/5967005

Kümmersbruck: Reihnhaus, Bj. 98, Wohnfläche 118 m², Grundstück 298 m², zu verkaufen, Preis VB. ☎ 0163/3549109

Immobilienverkauf
4-Zi.-Eigentumswgh. u. größer

4-Zi.-EG-Whg. mit Garten
Wir verkaufen eine sonnige und großzügige Wohnung (110 m²) in Weiden, Rehbühl, mit Terr., Garten und Garage, Badezimmer barrierefrei, 315.000 € VB. Kontakt: irmi.eckel@web.de

Immobilienverkauf
Grundstücke

Erschl. Baugrundstück, kein Bebauungsplan, in AM/OT Karmensölden, 1.505 m², sofort bebaubar, kein Bauzwang, von Privat provisionfrei zu verk. E-Mail: gs.karmensoelden@gmail.com

Immobilienkauf
Immobilienankauf

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

Onetz

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

Immobilienkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.

Nürnberg 2-4-Zi.-ETW von Privat f. Eigennutzung zu kaufen gesucht! Alles anbieten! ☎ 0170/9270940

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Mitterteich: 1 Zi.-Appartement, betrautes Wohnen, Wfl. 46,37 m², Kü., Balkon, ab sofort frei. ☎ 0160/5908519

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Amberg: Frisch renovierte 2,5-Zimmer-Wohnung, ca. 62 m², neue EBK, Bad, sep. WC, Abstellraum, Stellplatz optional. Kaltmiete 620,- €, NK 200,- €, sofort bezugsfrei. ☎ 0152/56299259

Wohlfühl-Apartment mit vielen Extras, 67 qm, für Singles oder Paar, ab 1.9. bei Oberviechtach zu vermieten. Tel. 0172 6704680

Pechbrunn bei Marktredwitz, EG, 2 Zi., Kü., Diele, Bad mit WC, Terr. und Kellerabteil, frei ab 1.10. ☎ 09634/666

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

95qm, 3 Zi., Erstbezug in Neustadt /WN für Ehepaar mit grünen Daumen frei. manuela@hotel-grader.de

WEN zentral, 88m² große 3,5 ZKB zu vermieten, Balkon u Lift, Bad neu, 810,- € + 50,- € TG, kalt zzgl. NK/KT. Zuschriften Nr. W49891Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

Nabburg 3 Zi. DG, 65m² zu vermieten. Küche, Essen, Wohnen, Schlafen, Kind, Bad, Abst., Balkon u. Einbaukü. 390,- € + NK + Carport + Kautions 900,- € ☎ 0160/93994858

Etzenricht: DG-Whg., 2. Stock, langfr. zu verm., Grd. 57 m², Wfl. 49 m², Stellpl., teilmöbl., freundl. Zust., Wasch-/Trockenraum-Mitbenutzung, 450,- € KM. ☎ 0151/59488875

Freundliche, helle 3-Zi. Whg., Balkon, 85 m², DG, Garage, 1.10. , **Kümmersbruck**, 710,- € + NK, zu verm. ☎ 0160/91910877

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Amberg, Obere Hockermühle, ruhige 4 1/2 Zi.-Terrassenwhg., 101 m², schöner Ausblick, EG, ab sofort, KM 900,-. ☎ 0178/9757379, ab 19 Uhr

Vermietungen
Garagen/Stellplätze

Garage in AM, zentrumsnah, Wingershoferstraße, ab sofort zu vermieten, ☎ 0151/54411141

Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser

Ruhiges Paar in Festanstellung sucht Zuhause mit GartenZur Miete/Kauf im Raum NEW/WEN. Wir sind verlässlich, ordentlich und suchen ein grünes Plätzchen für uns und unsere 2 Katzen. Kleintierhaltung (Hühner/Laufenten) wäre ein Traum aber kein Muss. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: ☎ 01716822900

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

Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen

Su. 2-Zi.-Whg., ca. 50 m², im Raum AM, KM bis 450,- € (wird vom Arbeitsamt übernommen), EG, Dusche, Witwe, 60 J., keine Haustiere, NR, ab 1.10.26. ☎ 0173/3655790

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

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

Suche 3-Zi.-Wohnung in WEN oder näherer Umgebung, gerne mit Balkon und EBK (auch Ablöse) ☎ 0152/06735144

Mietgesuche
Garagen/Stellplätze

Suche Stellplatz, Garage od. Scheune bis zu 60 m², ab Oktober 2026, Großraum Weiden. ☎ 0172/5140545

Amberg, Dreifaltigkeitsviertel od. Nähe, Garage zu mieten ges. ☎ 0170/7809755

ANKAUF/VERKAUF

Antiquitäten/Kunsthandel

Histor. gußeiserne Ofenplatte von ca. 1780, erhabene Darstellung von Psyche u. Amor, sehr gut erh., Breite 110 cm, Höhe 80 cm, Stärke 4,5 cm, Gew. ca. 130 kg, f. VB 800,- €, **betagte histor. Drechselbank**, ca. 120 J. alt, gut erh., funktionsf., 175 cm l, 115 cm h, 90 cm t, VB 600,- €. ☎ 09658/780

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

I A Buche, 2 x 12 Ster, 1m, gespalten, trocken, 85,- €. ☎ 0151-22328011 (Moosbach)

Büro- u. Geschäftsausstattung

Laden- und Büroausstatt. günstig abzugeb. Schränke, Tische, Stühle, Verkauf- und Empfangstheke, Tegometall-Regalsysteme u.s.w. auch einzeln erh. Hösl Electronic WEN ☎ 0171/5856410

Einrichtung/Haushalt



Neue, orig.verpackte Doppelliege für den Garten, Marke Blumfeldt; Vorhänge taupe-/schlammfarben, Metallgestell anthrazit; Maße 207 x 147 cm; NP 990 €; VHB 350 €, nur Abholung; ☎ 0160/91166103

Küchenzeile, neuwertig! Spüle, Kochherd, Kühlschrank u. Dunstabzug zum halben Preis zu verkaufen, VB. ☎ 09651/2532

Verk. Küchenzeile, weiße Optik, m. E-Geräten, Spülmaschine u. Einbauherd, VB 250,- €. ☎ 0174/8403023



Komplettes Büro, Ahorn, guter Zustand, Details: ebay Artikelnummer 147460624274, VB 890,- EUR, Tel. 09607-821956



Schlafzimmer Landhausstil, Doppelbett, 2 Nachtkästchen, Schrank + Spiegel, Bett 1,90 x 2,05 m, Schrank Breite 1,80 m, Höhe 2,0 m, Tiefe 0,60 m, 240,- €, Auerbach /Opf. ☎ 09154 1254

Flohmärkte/Basare

Hausflohmarkt am Samstag, 08.08., von 10 bis 14 Uhr in der Umlandstr. 9, Hammerweg, Weiden. Von Truhen bis Nähmaschine, Bierkrüge, Teufelsgeige, Krautfass, Plattenspieler, Bücher...

Foto/Optik

Günstig anzubieten:
Canon Mark III oder IV, Objektiv 70 - 200 mm, 1:2,8 L IS, Preis nach Vereinbarung. ☎ 0171/7039303

Geschäftsanzeigen

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

schnell - günstig - fair

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

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

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
 caritas international



2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Wir öffnen Ihnen Türen ...

Finden Sie Ihre Traum-Immobilie mit einer Anzeige in der Tageszeitung. Jetzt gleich schalten!

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



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



Das große Immobilienangebot der Region!

oberpfalz medien



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

Marienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.de



Sparkasse Oberpfalz Nord Immobilien team

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.

ANKAUF/
VERKAUF

Kaufgesuche

Wer hat Jagdtrophäen, Geweihe, Gehörne, Hirschabwürfe, präp. Tiere, usw. abzugeben? Auch kpl. Jagd/Sammelungsbestand, auch ausländische. ☎ 09975/1068

Suche Blaser R8 oder Sauer 505 zu kaufen, von Erwerbsberechtigtem. ☎ 0170/9270940

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

Suche Förderband zwischen 6 und 7 m. ☎ 0170/9270940

Suche gut erhaltene Leitplanken in versch. Längen ☎ 0152/37097210

Nähmaschinen

Industrie-Nähmaschine Union Spezial, ält. Baujahr, m. Motor, zu verk., 85,- €. ☎ 09634/526

Polsterei

Für Polsterer, oder die es werden wollen: Polsternähmaschine mit Ersatzmotor (Kraft), kompletter Werkzeugsatz mit Zubehör u. Kleinmaterial. Alle Preise VB. ☎ 09658/780

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

Dickenhobel u. Abrichtermaschine m. Absaugung, neuw., Fa. Atika, f. VB 350,- € zu verk. ☎ 09658/780

Tickets

**Bilder sagen mehr als Worte!**

Ein Bild für nur 11,00 €* Schicken Sie uns Ihren Text und Ihr Bild direkt per Mail an:

anzeigen@oberpfalzmedien.de

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

**PLATZ-ANGST?**

Sichern Sie sich Ihre Karten preisgünstig im Vorverkauf!

Oberpfalz Medien GmbH
Tel. 0961/85-553

Verkäufe

Verk. Mähroboter Husquarna 440, mit Ladestation und Zubehör, sehr guter Zust., jährl. Wartung im Fachbetrieb, neuer Akku im Okt. 2024 im Wert von € 577,- eingebaut. Incl. weiteres Zubehör, Messer, Erdnägel usw. gratis. VB 650,- €. ☎ 01590/2483988

Wanderschuhe, ungetragen, Meindl, Gr. 38, 90,- €, **weißer Gartentisch,** ø 68 cm, 15,- €, **Sichtschutz aus Stahlrohrgestell,** polyestergrün, B: 2m, H: 2m, schon zusammengebaut, 25,- € verk. ☎ 09661/811553

15 m Hochdruckschlauch m. Kuppelung, Zwischenstück und Sternmeisel, f. VB 150,- € zu verk. ☎ 09658/780

Schlauchboot Suzumar DS 360 AL gut erhalten, L 3,60 m, B 1,76 m, m. Alu-Boden m. Transport-Räder, weiteres Zubehör, VB 400,-€ passender 15 PS, fährerscheinfrei, Mercury Außenborder 2 Takt, extra zu verk. ☎ 0176/55262097

Sommerreifen, 205/60/R15, auf LMF, 100,- €. Herrenrad, 21-Gg. Shimano, Topzust., 50,- €. Yamaha HiFi Anlage, Topzustand, 50,- €. ☎ 0157/54143124

Balkenmäher Agria 3300 Fahrrad Ideal Axion, 26" und älteres Rennrad zu verk. ☎ 0171/8387773

Hausauflösung in Weiden, Gardarobe, Wohnz., Sofa, Büro, Bett, div. Schränke, Spiegel, Tische, kostenlos abzugeben. ☎ 0961/4707832

GFK Plansch- und Springbrunnen-cken, rund, Außendurchmesser 200 cm, Innendurchmesser 180 cm, Tiefe 40 cm, blau, VB, ☎ 0175/8725386

Gelegenheit, verkaufe neues hochwertiges Palenberg- Chef - Büroset u. a. elekt. Hyst. Schreibtisch, VB 1.500 €. ☎ 0171/5361853

Verk. alte Kacheln vom Kachelofen, ca. 50 Stück, ca. 20 x 20 cm, gelb/weiß. ☎ 0151/41692665

Ketteler Standfahrrad, sehr gut erh., Preis VB. **3 Fahrradhelme** m/w, 20,- €/St., verk. ☎ 01520/4632669 ab 17 Uhr

Dachlatten 4 x 6, 5, 10 m lang und Schalungsbretter 20 mm, verk. ☎ 0152/37097210

Gaststättenauflösung! Gaststätteneinrichtung, Kücheneinrichtung u. Bedarf, Gastronomiebedarf. ☎ 0151/28112687

Garagenflohmarkt, Heidestr. 14, Weiherhammer, Samstag 8 - 16 Uhr.

Koffernähmaschine Singer, neuwert., verk. ☎ 09602/6518 vormittags

Verk. trockene Hackschnitzel. ☎ 0152 370 97 210

Verloren/Gefunden

Reisepass Nr. A18618258 verloren, lautet auf den Namen Moayad Abbas Othmann. ☎ 0176/55095265

Irakischer Reisepass Nr. 00616821 (Younes Mohammad) am **15.06.2026 in Weiden verloren. Bei Fund bitte melden unter Tel. 015228453366.**

BEKANNT-
MACHUNGEN

Bekanntmachungen

Wo der Himmel die Erde berührt
medjugorje
Monatliche Botschaft vom 25.07.2026
Liebe Kinder! Während Finsternis und Unruhe in vielen Herzen herrschen, seid, meine lieben Kinder, ihr Gebet und meine ausgestreckten Hände der Liebe. Legt, meine lieben Kinder, die Heilige Schrift an einen sichtbaren Ort in eurer Familie und lest sie, damit sie euch Ansporn zur Umkehr und zu einem neuen Leben sei. Denn Satan ist stark und verführt die Herzen. Ich möchte eure Herzen, durch mein mütterliches Herz, dem Herzen meines Sohnes Jesus übergeben, damit Er, der Auferstandene, in euch regiere und in euch und um euch herum Freude herrsche. Danke, dass ihr meinem Ruf gefolgt seid! (Mit kirchlicher Erlaubnis)
Info: www.medjugorje.de
Tel: 07302/4081

Dienstleistungen

Biete Gartenarbeit rund um's Haus!

Heckenschnitt, Rasenmähen, Pflanzenpfl., Unkrautentf., Zaunarbeiten, Steinreinigung u.v.m.
☎ 0175/ 40 71 71 9

Handwerker

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

Verschiedenes

Welche zuverlässige Person würde mit mir, weibl. 70 J., am **4.10.26 nach Bad Elster zum Konzert von Monika Martin** fahren? ☎ 0171/2920928

Anderen helfen über das Leben hinaus.
www.bethel.de/testament

HAUSTIERE

Haustiere



Milo & Maja suchen jeweils ein schönes Zuhause: 1-jähr. Border Collie-mixrüde u. 10 M. junges Hütehund-mixmäddchen; verträgl.; verspielt; kastri; freuen sich bei Reg. auf Besuch ☎ 01707896929

Reinrassige Rauhaardackel Jung-hunde, mit Papieren, 1-2 Jahre alt, zum abgeben. ☎ 09661/8119181 (evtl. AB)

5 junge Stallhasen, 6 Wo. alt und 5 Stallhasen, 1 J. alt, Preis VB. ☎ 0151/11667133 od. 09655/1478

Vermisste Tiere



Grafenwöhr, Bahnhofsiedlung: Unsere Katze Kaja (schwarzer Fleck an der Nase) wird seit 21.06.2026 vermisst. Meine Tochter vermisst sie sehr. Hinweis bitte an ☎ 0171/4120622

SENIOREN

Seniorenbedarf

Meyra Optimus 2 Rollstuhl, nur für außen, Straßenzulassung, 6 km schnell, 5 Jahre alt, sehr gt. Zust., Batterien 1 Jahr alt, zu verk. ☎ 09664/95005

Neugierig?

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

Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Gelenkschmerzen gezielt behandeln

So bleiben Sie beweglich und aktiv



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 rheu-

matischen 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 Schmerzen 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 Verlaufsförmigen, angewendet werden.

Rubaxx Schmerzgel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



RubaXX

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde:

die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper.



Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort

Starterset für Ihren Neuanfang
4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter **www.pureSGP.de**

ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

- › Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- › Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- › Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- › Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen. Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.



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 • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

PARTNER & FREIZEIT

Jetzt auch im Internet: www.onetz.de/anzeigen



Freundschaften

Nachbarschaftstreffen jeden Sonntag, 15 Uhr im Gasthaus „Alte Kaserne“ Neben-, gute Unterhaltung für **über 70jährige Alleinstehende** aus Sebastiansviertel/D-Prgr. ObereHockermühle

Sport- und Hobbypartner

Suche nette Person, die mir, männlich, Ende 50 J., das Kraulschwimmen, gegen Bezahlung beibringt, Raum Amberg/SAD/Wernberg/WEN. ☎ 0179/5327979

Er sucht Sie

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

Hund vorhanden. Humor auch. Jetzt fehlt nur noch das passende Frauchen. 31-jähriger Löwemann, gutaussehend, intelligent, sportlich, erfolgreich und zielstrebig – dabei gutmütig, lebensfroh, unternehmungslustig und gelegentlich angenehm wild. Ich bin gerne draußen unterwegs, liebe spontane Aktionen, gute Gespräche, Sport, Ausflüge und alles, was mehr Spaß macht als allein auf dem Sofa zu sitzen. Mein Hund ist bereits begeistert – bei mir fehlt noch das passende Gegenüber. Gesucht wird eine humorvolle, aktive und tierliebe Frau zwischen 26 u. 32 Jahren, die Lust auf gemeinsame Unternehmungen hat und nicht bei jedem Abenteuer erst die Wetter-App prüft. Erst entspannt kennenlernen, gemeinsam lachen und etwas erleben. Wenn die Chemie stimmt, darf daraus deutlich mehr werden. Ich suche nicht irgendetwas. Ich suche genau die, bei der Hund und Herrchen gleichzeitig begeistert sind. Foto wäre nett :) Zuschr. Nr. AZ49885A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

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. W49888Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

Erfolgreicher Jonas Mitte 30, mit sportl. Figur und toller Ausstrahlung. Ich möchte mit Dir gemeinsam die Welt entdecken, lachen und fröhlich unsere Zukunft gestalten. Willst du es auch? Dann melde Dich! **ü.Pv 015259704747**

Sympathischer Er, in den 50ern, 1,75 m, normale Figur, gepflegt, sucht Frau bis 65 Jahre für erotische Treffen und Freundschaft+. ☎ 0172/9251683 od. WhatsApp

60-jähriger sucht Freundschaft + Zuschr. Nr. W49901A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sie sucht ihn

Ich, Margit, 71 J., seit einem Jahr verwitwet, langjährige Sprechstundenhilfe, bin eine herzengute Frau, mit toller Figur u. liebevollem Wesen (kinderlos). Das häusliche Leben, Kochen und Backen bereiten mir viel Freude, was ich mir pv wünsche, ist ein zärtlicher Mann an meiner Seite, mit dem ich das Leben wieder teilen kann. ☎ **0151 – 62913879**

Sonja 62 J., verwitwet, bin humorvoll, liebevoll, fürsorglich, naturverbunden, ich koche gut u. wünsche mir pv einen lieben Mann für ein gemeinsames Glück! Träumst du auch von harmonischer Zweisamkeit? **Bitte rufe an 0160-93852022**

Gutaussehende Sabine 43 mit schlanker sportl. Figur arbeite als Zahnarzthelferin habe Herz und Verstand. Bin nicht ortsgelunden und sehne mich nach einem treuen ehrlichen Mann. Bitte melde Dich. **Tel/sms 01796823019 ü.Marc-Aureleu**

Verkäuferin Tina 32J., blond, schlank, hab einige Frösche geküsst und möchte jetzt meinen Traumprinzen finden. Ich kann gut kochen und haushalten, liebe Blumen und die Natur, bin häuslich, würde mit Dir aber auch einmal ausgehen. Wenn Du das liest, dann melde Dich üb. ☎ **0162-5116762** www.die-wolke-7.de, freu mich.

Sie, 26 J., blond, aus dem Lkr. AM/SU su. liebevollen Mann zw. 26 u. 33 J. m. ernsthaften Absichten. Ich höre gerne Musik, reise, koche und gehe ins Kino. Wenn du humorvoll, ehrlich und bereit für eine gemeinsame Zukunft bist, beginnt unsere Geschichte vielleicht hier. beziehungssuche.007@gmail.com

Witwe Lisa 67 mit schöner Figur, bin auf der Suche nach Zweisamkeit. Freue mich auf gemeinsame Zeit mit Dir kuscheln und verwöhnen. Gerne komme ich Dich auch besuchen. Fahre auch noch Auto und bin sehr zuverlässig. Freue mich auf Deinen Anruf. **ü.Ag.VMA Anruf: 015127186363**

Liebevolle Sophia 34 mit sportl. Figur liebevollem Lächeln suche nach einem treuen Partner für eine feste Beziehung. Bin für jeden Spaß zu haben sehr fröhlich und liebe den Reiz des Abenteuers. Ich freue mich sehr auf ein treffen mit Dir bitte melde Dich. **ü.Ag.VMA Tel/sms 01704432364**

Hübsche Sie, 56 J., ehrlich, schlank, su. einen sportl., schlanken Mann, der ihr das Leben versüßt. Zuschr. Nr. W49890Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Ich, Ute, 76 Jahre, mit schöner Figur und etwas mehr Oberweite, bin vertrauensvoll, fahre gern Auto, liebe Musik u. Fernsehabe. Die schwere Zeit der Trauer habe ich überwunden, nun möchte ich wieder nach vorne schauen, deshalb suche ich pv einen netten Mann. Ich fühle mich sehr einsam u. würde mich über ein persönliches Kennenlernen freuen ☎ **0151 – 20593017**

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907



zweisam heißt verliebt sein

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

Kirchweih in Traßlberg vom 7. bis 10. August 2026

Ein Dorf im Rhythmus der Tradition

Wenn sich im August das Festzelt füllt, Musik durch den Ort klingt und die Kirwapaare in ihrer Tracht unterwegs sind, dann ist in Traßlberg wieder Kirwa-Zeit. Vom 7. bis 10. August laden die Traßlberger Kirwaleit herzlich zur Kirwa ein.



Die Traßlberger Kirwapaare des Jahres 2026. Bild: exb

Traßlberg. (exb) Eröffnet wird die Traßlberger Kirwa am Freitag, 7. August, um 19 Uhr mit dem traditionellen Bieranstich sowie dem beliebten Schlachtschüsseessen. Beim anschließenden Festbetrieb sorgt die Band „Blatschatvoll“ für beste Stimmung im Festzelt und eröffnet damit ein stimmungsvolles Wochenende.

Beim Baumaufstellen ist Muskelkraft gefragt

Am Samstag ab 13 Uhr wird am Dorfplatz der traditionelle Kirwabaum aufgestellt. Zahlreiche Dorfbewohner versammeln sich jedes Jahr, um den Baum gemeinsam mit Schwalben und Muskelkraft Stück für Stück in die Höhe zu stemmen. Mit viel Erfahrung und dem richtigen Gespür begleitet Martin Rösch das Aufstellen des Baumes und sorgt dafür, dass alles reibungslos und sicher abläuft. Der Festbetrieb startet dann um 20 Uhr. Die Band „Sa-Krisch“ sorgt dabei mit ihrer

mitreißenden Musik für Stimmung.

Der Kirwasonntag wird um 10.30 Uhr mit einem Festgottesdienst an der Dorfkirche eröffnet, geleitet von Pfarrer Dominik Mitterer. Für die musikalische Gestaltung sorgt die „Gebenbacher Blasmusik“.

Beim anschließenden Mittagstisch dürfen sich die Besucher auf Schweinebraten mit Knödel sowie Schnitzel mit Kartoffelsalat von der Metzgerei Vogel aus Ursulapoppenricht freuen. Am Nachmittag lädt die Kirwage-meinschaft bei Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein ein.

Wer wird das neue Oberkirwapaar?

Ein besonderer Höhepunkt folgt um 14.30 Uhr mit dem traditionellen Baumaustanzen der Kirwapaare, musikalisch begleitet von den „Weidaheisbaum“. Mit Spannung verfolgen die Zu-

schaauer, welches Paar beim Läuten des Weckers am Ende den Blumenstrauß in den Händen hält – denn dieses wird zum neuen Oberkirwapaar gekürt und übernimmt das Amt von den Vorgängern Sophia Grabinger und Richard Wendl. Im Anschluss sorgt „In Oina Dur“ für musikalische Unterhaltung im Festzelt, bevor der Kirwasonntag mit der „Vöichtacher Rucksack-Musi“ stimmungsvoll ausklingt.

Der Kirwamontag startet bereits um 10.30 Uhr auf dem Dorfplatz. Mit einem Weißwurstfrühstücken wird der Tag eingeleitet, bevor am Mittag eine Schaschlikpfanne für das leibliche Wohl sorgt.

Der Kirwabär geht im Dorf um

Ab 12.30 Uhr erwacht der Kirwabär zum Leben: Die Kirwapaare ziehen von Haus zu Haus, begleitet von Musik und ausge-

lassener Stimmung. Aber Vorsicht: In der Zwischenzeit zieht der Bär durch das Dorf und sorgt für Aufsehen. Am Abend beginnt ab 18.30 Uhr der Festbetrieb mit den „D'Übler Boum“ – dann wird noch mal ordentlich gefeiert. Das gesamte Wochenende über verkaufen die Kirwapaare Lose, um 22 Uhr findet die große Baumverlosung statt. Mit etwas Glück haben die Loskäufer dabei die Chance auf den Kirwabaum und auf zusätzliche Gewinne.

Der Rhythmus der Musik, die Tradition und die riesige Gaudi in Traßlberg machen aus der Kirwa ein Fest, das die gesamte Dorfgemeinschaft stärkt. Jedes Jahr versammeln sich zahlreiche Freiwillige, Helferinnen und Helfer sowie ehemalige Kirwapaare, die tatkräftig mit anpacken. Ohne ihr Engagement wäre eine solch umfangreiche Kirwa unvorstellbar.

Schleicher's MAKRELEN frisch vom Grill gibts auch auf der Kirwa

Metzgerei Vogel GmbH

Gg. Schmid GmbH & Co. Rolladenbau KG Altmannshof 82 92284 Poppenricht Tel. 09621/61208 Ihr Meisterbetrieb für: Rolläden und Sonnenschutz www.rolladenbau-schmid.de

CITY TAXI Inhaber Sebastian Majewski Ihr Taxi mit 09661 17 23 23 Krankenfahrten für alle Krankenkassen auch Rollstuhl

EB ELEKTRO SOLAR GmbH QUALITÄT AUS POPPENRICHT DU BIST DER HELD DEINER ENERGIEGESCHICHTE Photovoltaik & Speicher Elektro-Installation Lüftungssysteme Weitere Leistungen www.el-bl.de

Wir wünschen viel Spaß auf der Kirwa!

Metallbau Kleinort Schlosserei

Rosenberger Straße 11 • 92284 M. Poppenricht Telefon 09661/7148

Fliegengitter Meisterbetrieb mit 27-jähriger Erfahrung mit Qualitätsfliegengitter

Reparatur von Fliegengittern Spannrähmen Drehtüren & Schiebetüren Fliegengitterrollen Kellerschacht-Abdeckungen **TK Metall Design**

Am Fischweg 14 | Ursulapoppenricht www.tkmetall.de, ☎ 09621/912297 Ausstellungsraum geöffnet: Montags 9.30–11.30 und 12.30–16.30 Uhr Dienstag bis Freitag bitte vorher anrufen

RUSTLER **Raumausstattung – Meisterbetrieb** 92284 Traßlberg | Silcherstraße 28 | Telefon 09621/61572



Soziale Berufe leben von Empathie

Neben Fachwissen zählt ein hohes Maß an Empathie in der Arbeit mit Menschen

Empathie beschreibt die Fähigkeit, sich in die Gefühle, Gedanken und Perspektiven anderer Menschen hineinzuversetzen. Sie ermöglicht es, die Bedürfnisse einer Person besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Für MTAs, Zahnarzthelferinnen und viele weitere Fachkräfte gehört sie zu den wichtigsten Voraussetzungen im Berufsalltag, der häufig von hohem Arbeitsaufkommen, Stress und engem Kontakt mit Patienten geprägt ist. Gerade in diesen anspruchsvollen Berufen ist Empathie neben fachlichem Wissen oder organisatorischen Fähigkeiten ein entscheidender Faktor für eine gelungene zwischenmenschliche Betreuung.

Menschen verstehen, Menschen helfen

In Pflegeberufen beispielsweise begegnen Fachkräf-



Zuhören, verstehen, begleiten – Empathie macht den Unterschied im sozialen Miteinander.

Bild: Robert Kneschke – stock.adobe.com

te täglich Menschen, die mit Krankheiten, Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen leben. Viele Betroffene fühlen sich in solchen Situationen verletztlich oder unsicher. Neben einer professionellen Versorgung benötigen sie häufig auch emotionale Unterstützung. Ein empathischer Umgang kann Ängste reduzieren, Vertrauen schaffen und das Wohlbefinden der Patien-

ten verbessern. Wer sich verstanden fühlt, entwickelt oft mehr Zuversicht und erlebt schwierige Situationen als weniger belastend.

Vertrauen als wichtigste Ressource

Auch in der Sozialarbeit ist Empathie eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter

begleiten Menschen, die sich in Krisen befinden oder mit sozialen Herausforderungen konfrontiert sind. Dazu gehören beispielsweise familiäre Konflikte, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit oder soziale Ausgrenzung. Um individuelle Lösungen entwickeln zu können, müssen Fachkräfte die Perspektive der Betroffenen verstehen und ihnen auf Augenhöhe begegnen. Empathie erleichtert den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung und fördert die Bereitschaft, Hilfsangebote anzunehmen.

Im pädagogischen Bereich ist diese Fähigkeit ebenfalls unverzichtbar. Kinder und Jugendliche befinden sich in einer wichtigen Phase ihrer Entwicklung und benötigen Bezugspersonen, die ihre Gefühle erkennen und ernst nehmen. Empathische Erzieherinnen, Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer schaf-

fen ein positives Umfeld, in dem junge Menschen ihre Persönlichkeit entfalten können. Sie vermitteln nicht nur Wissen und Werte, sondern geben auch Orientierung und emotionale Sicherheit.

Gleichzeitig wirkt sich Empathie nicht nur auf die betreuten Menschen aus, sondern auch auf die Zusammenarbeit innerhalb von Teams. In sozialen Einrichtungen ist Teamarbeit oft unerlässlich. Wer empathisch mit Kolleginnen und Kollegen umgeht, fördert Respekt, Offenheit und gegenseitige Unterstützung. Dadurch können Herausforderungen gemeinsam bewältigt und Konflikte konstruktiv gelöst werden.

Mitgefühl und professionelle Distanz

Dennoch ist Empathie nicht immer einfach. Menschen in sozialen Berufen erleben regelmäßig belas-

tende Situationen und werden mit Leid, Sorgen oder Schicksalsschlägen konfrontiert. Deshalb ist es wichtig, eine Balance zwischen Mitgefühl und professioneller Distanz zu finden. Nur wer auch auf die eigene psychische Gesundheit achtet, kann langfristig für andere da sein. Supervision, Austausch im Team und bewusste Erholungsphasen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Empathie zählt zu den Schlüsselkompetenzen im Gesundheits- und Sozialbereich und ist ein wesentlicher Bestandteil des beruflichen Skillsets. Sie ermöglicht nicht nur eine bessere Unterstützung von Menschen in schwierigen Situationen, sondern trägt auch zu einem respektvollen und menschlichen Miteinander bei. Sie bildet die Grundlage für erfolgreiche und nachhaltige Arbeit in sozialen Berufen. (lzi/exb)

Die
Praxisklinik für Anästhesie
im Sonnenhaus in
Altenstadt a.d. Waldnaab sucht
eine/n engagierte/n
MFA (w/m/d)
in Vollzeit
für Anmeldung, Patienten-
betreuung, Terminmanagement
und Abrechnung.
Bewerbung bitte an:
Praxisklinik für Anästhesie
Kapuzinerstraße 25a
92665 Altenstadt
Tel. 09602 - 61 53 53
praxis@narkose-altenstadt.de

Hautarztpraxis in Weiden
sucht
MFA (m/w/d)
in Vollzeit
Schriftliche Bewerbung an:
Privatärztl. Hautarztpraxis
Josef Mörtl
Bahnhofstr. 15, 92637 Weiden

Vorankommen im Beruf

Auch ohne Abitur an der
HSD in den Bereichen:

- **Gesundheit, Pflege und Therapie**
- **Soziales**
- **Medizinpädagogik und Psychologie**

**Studium oder
Weiterbildung**

Potsdam | Köln | Regensburg | Hamburg | Online
www.hs-doepfer.de

HSD Hochschule Döpfer
University of applied sciences

Wir suchen eine
motivierte,
einfühlsame,
qualitäts-
bewusste
ZFA (m/w/d)
mit Freude an der
Hand-in-Hand-Arbeit
in Voll- oder Teilzeit.
Marienstraße 3, 92224 Amberg
Telefon 09621/75500
info@dentalounge-amberg.de
www.dentalounge-amberg.de

Wir suchen zur Verstärkung
unseres Teams **ab sofort**
eine/n PKA (m/w/d)
in Vollzeit mit mindestens
30 Wochenstunden
sowie eine/n
Auszubildende/n (m/w/d)
für den Ausbildungsstart
September 2027.

Wir bieten flexible Arbeitszeiten
und übertarifliche Bezahlung.
Kontakt:
info@paracelsus-
apotheke-nabburg.de
Tel: 09433/24110

Zur Verstärkung unseres Teams
suchen wir zum nächstmöglichen
Zeitpunkt eine/-n

Palliativmediziner (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit

Das SAPV-Team bietet Menschen mit einer unheilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankung die Möglichkeit, bis zum Lebensende in ihrer vertrauten Umgebung umfassend betreut zu werden. Dies umfasst palliativmedizinische, psychosoziale und spirituelle Unterstützung.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte
bis spätestens 31.08.2026 an
unsere Adresse oder per E-Mail an
info@sapv-waldnaab.de

Weitere
Informationen
finden Sie
unter



SAPV Waldnaab · Felixallee 9a · 92660 Neustadt/WN
Tel: 09602 / 370 810 Email: info@sapv-waldnaab.de

Träger: Ambulante Palliativversorgung Nordoberpfalz eG – Vorstand: Diakon Karl Rühl

IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN

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

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 22. August
Weiterbildung, Studium,
Duales Studium & Werkstudent
am 05. September
Produktion, Transport & Logistik



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

oberpfalz
medien

Die **Stadt Amberg** bietet zum 01. September 2027 ein

Duales Studium (m/w/d) im Bereich Verwaltungsinformatik

(als Beamtenanwärter/-in (m/w/d) der 3. Qualifikationsebene, Fachlaufbahn Naturwissenschaft und Technik)

Nähere Informationen finden Sie unter karriere.amberg.de.

Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung bis **spätestens 14.09.2026!**



Die Kreisstadt Tirschenreuth (ca. 9.000 Einwohner) stellt für die Kläranlage zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Fachkraft für Abwassertechnik (m/w/d)

unbefristet und in Vollzeit ein.



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.stadt-tirschenreuth.de.

Wir suchen Sie!

Beim Bezirk Oberpfalz sind ab sofort folgende Stellen zu besetzen:

Leitung (m/w/d) des Teams Investitionsförderung, Zuschüsse & Beratung

Leitung (m/w/d) des Teams Grundsatzfragen & Fachkoordination

Leitung (m/w/d) des Teams Existenzsichernde Leistungen

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



Werde Postbote (m/w/d)
in Amberg, Erbendorf oder Kastl

Wir bringen's einfach!

www.werde-einer-von-uns.de



■ Die Zustellung erfolgt an 5 Werktagen von montags bis samstags mit einem unserer Geschäftsfahrzeuge.

■ Du hast Freude an selbstständiger Arbeit mit Kundenkontakt und besitzt den Führerschein der Klasse B

Komm auch DU in die gelbe Flotte!
Wir bieten dir einen sicheren Job, faires Gehalt, Sonderzahlungen, tolle Mitarbeiterangebote und die Sozialleistungen eines Großunternehmens.



Deutsche Post  postjobs-nuernberg@deutschepost.de

Die **Stadt Amberg** bietet zum 1. September 2027 folgende Berufe zur **Ausbildung**:

- **Verwaltungsfachangestellte/-r (m/w/d) der Fachrichtung Kommunalverwaltung**
- **Gärtner/-in (m/w/d) der Fachrichtung Zierpflanzenbau**
- **Fachinformatiker/-in (m/w/d) der Fachrichtung Systemintegration**

Die vollständigen Ausschreibungstexte finden Sie unter karriere.amberg.stellen.center

Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung!



www.onetz.de/owz

OWZ Vertrieb: Telefon 0961/85-501

oberpfalz medien

Ihr Kontakt für Ihre Stellenanzeigen

stellen@oberpfalzmedien.de

0961/85-330



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt



- **Finanzbuchhalter (m/w/d) in Vollzeit**
- **Lohnbuchhalter (m/w/d) in Teilzeit**

Wir bieten leistungsgerechte Bezahlung und Sozialleistungen und ein angenehmes Betriebsklima.

E-Mail: info@schatz-spezialtiefbau.de
www.schatz-spezialtiefbau.de

Schriftliche Bewerbung an:
Dr.-Kurz-Str. 1, 92521 Schwarzenfeld
Tel. 09435 / 3016580

Die **Stadt Waldsassen** sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine/n

Beschäftigte/n (m/w/d) für die Stadtkasse in Teilzeit (20 Stunden/Woche)

Nähere Info's unter <https://www.waldsassen.de/rathaus/stellenangebot>

Bernd Sommer, Erster Bürgermeister



oberpfalz logistik



WIR SUCHEN

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

Liefere News aus der Region für:
Hohenburg – Krummennaab – Neusorg – Oberölbühl (Brand) – Poppenricht – Schlicht – Sulzbach – Tirschenreuth – Waldershof

JETZT BEWERBEN

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



MARKGRAF 
MITEINANDER BAUEN

KARRIERE AUFBAU

MARKGRAF ist eine mittelständische Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauprojekte im Hoch- und Tiefbau realisiert.

Wir suchen Sie für unser Team

- Bautechn. Konstrukteur (m/w/d)**
Bereich Hochbau | Schwerpunkt Ausbau
- Facharbeiter (m/w/d)**
Bereich Tiefbau
- Betontechnologe (m/w/d)**
Bereich Hochbau
- Montagevorarbeiter (m/w/d)**
Bereich Stahlbau

Wir bieten Perspektive und viele Vorteile

- Je nach Tätigkeit zusätzlich Prämien, Auslöse und Zuschläge
- Hervorragende berufliche Perspektive für eine gesicherte Zukunft
- Attraktive Rahmenbedingungen mit Vergütung nach Tarif mit 13 Gehältern und Urlaubsgeld

W. MARKGRAF GMBH & CO KG
BAUUNTERNEHMUNG
Dieselstraße 9 | 95448 Bayreuth

Interesse geweckt?
Alle Stellenangebote und Online-Bewerbung unter: karriere.markgraf-bau.de



VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

DISPONENT MIT GEBIETSVERANTWORTUNG in der Logistik (m/w/d)

- Betreuung und Führung der Zusteller im definierten Zustellgebiet
- Personalsuche, Einstellung, Einweisung und Bindung der Zusteller
- Verantwortung für die ordnungsgemäße Zeitungs-, Brief- und Prospektzustellung sowie deren Reklamationsbearbeitung
- Koordination zwischen Innendienst und Zustellbereich
- Optimierung von Strukturen und Abläufen im Zustellgebiet

BENEFITS

-  flexible Arbeitszeiten
-  mobiles Arbeiten
-  flache Hierarchien
-  moderner Arbeitsplatz
-  Diensthandy
-  Firmenwagen

oberpfalz logistik

INTERESSE?

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



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

oder auf den Plattformen:



Stellenangebote

Die Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Verwaltungsmitarbeiter (m/w/d)

Wir bieten eine tarifgerechte Vergütung nach Tarifvertrag der Länder (TV-L) und familienfreundliche Arbeitszeiten.

Die Zentrum für regionale Bildung gGmbH (zrb) ist eine 100%ige Tochter der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH und sucht ab dem Schuljahr 2026/2027 für freitags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr:

Dozent (m/w/d) für Berufsorientierung Holz/Metall/Elektro auf Honorarbasis

vhs Zentrum für regionale Bildung gGmbH
der vhs Weiden-Neustadt gGmbH

Weitere Details zu den Stellen und zur Bewerbung:



Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

oberpfalz
logistik



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

Su. Reinigungskraft, weibl., geringfüg. Basis, in Amberg, Pkw erforderlich. Hausmeisterservice ☎ 0160/8739457

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

Suche Hilfe für Hausmeisterservice, in Su.-Ro., geringfügiger Basis, F.K.I.B. erforderlich. ☎ 0171/5814098

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:
Assistent*in der Geschäftsführung (m/w/d)
in Teilzeit oder Vollzeit.
Die genaue Stellenbeschreibung finden Sie unter karriere.weisses-ross.de
Landhotel Weißes Roß Ilschwang
Herr Hans-Jürgen Nägerl
09666/18805-0
info@weisses-ross.de

Wir suchen **ab sofort** eine zuverlässige **Reinigungskraft** (m/w/d), Teilzeit für ca. 20 Std. / Wo. in **Weierhammer**.
Bergler GmbH & Co. KG
Tel.: 09605/9202-17
E-Mail: bewerbung@bergler.de

Bedienungen für Kirwa Ende August in Theuern gesucht. ☎ 09624 65 09 220

Stellengesuche

Zuverlässiger Schüler sucht Ferienjob oder Mini-Job, Vollzeit, ☎ 0152/10602287

Private Stellenangebote

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

Su. dringend Putzfrau, für 2 Std./Woche, Nähe Waidhaus. ☎ 09652/813036 od. 0172/2861574

Haushaltshilfe für Privathaushalt 2 x 4 Std. im Mt. gesucht. ☎ 0173/2386199



Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

Mit uns erreichen Sie:

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

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



OWZ
spezial

DIE SPEZIALISTEN

>> Auto

Wir sind **FIAT-Servicepartner** spezialisiert auf



alle Marken
Alfa Romeo
Fiat | Lancia
italienische
Oldtimer

Auto Lomborg GmbH

Hammerweg 40
92637 Weiden
Tel. 0961/3882256
www.auto-lomborg.de

>> Fenster

HERMAN
Fenster + Türen

- Kunststoff-/
- Holzfenster
- Innentüren
- Rollos

www.herman-fenster.de

Leuchtenberger Straße 33
92699 Irchenrieth
Telefon 09659/9327-50

>> Hausmeisterservice



HACKL
Garten & Landschaftsbau
Telefon 09661/8798765
Email: info@hausmeisterservice-hackl.de
Ludwig Erhard Str. 2
92237 Sulzbach-Rosenberg

>> Reisen

Umweltbewusste Reisen vom Bahnspezialisten
30.8.26
Romantische Floßfahrt auf dem Altmain

Frühe-fröhliche Fahrt auf dem Main-Wein-Kultur-Floß von Volkach nach Gerolzhausen. Anreise mit dem Schienenbus V7798 ab Seligenstadt bis Volkach-Astheim. Spaziergang durch die Weinberge. An- und Rückreise in Zügen des Nahverkehrs. Schienenbusfahrt, Stimmungsvolle Fahrt auf dem Floß mit Hackerbrotzeit.
Erwachsene **99,- €**

Infos und Buchungen:
Amberger Reise-Freunde
Weingärtnerstraße 1, 92224 Amberg,
Tel.-Nr.: 09621 150 71
E-Mail: arf@amberger-reisefreunde.de

>> Schuhservice

Schuhreparatur
Absätze Damen normal **5,90 €**

ab **5,90 €**
Herren ab **6,90 €**

Schuh- und Schlüsseldienst Rhein
Amberg • Fuggerstraße 7a
(neben Trachten Moser) • 09621/429494

>> Verzinkerei

Kreutzer GmbH

Zink statt Rost
Ihr Partner in Sachen Feuerverzinken und Pulverbeschichten

Kreutzer GmbH
Dostweg 6, 92721 Störnstein
Telefon +49 (0)9602/8001
Telefax +49 (0)9602/8003

Weißrost ist Vergangenheit - wir passivieren!

>> Babyausstattung

Kinderwagen, Buggies, Autositze, Baby-Erstausrüstung, u.v.m.
www.haus-der-waesche.de

Wäschehaus Wettinger

Maximilianplatz 13
95643 Tirschenreuth
Telefon 09631/2294

>> Garten & Landschaft

Der Maschinenring...
...ist ihr Dienstleister für:

- > Baum- und Heckenschnitt
- > Problembaumfällungen
- > Wald- und Forstarbeiten
- > Garten- und Grünanlagen
- > Winterdienst
- > Umzüge + Entrümpelung
- > Haushalts-, Verhinderungs- und Entlastungspflege

MR Stiffland GmbH,
St.-Peter-Str. 33c, 95643 Tirschenreuth
09631/60022-50
www.maschinenring-stiffland.de

>> Hauswirtschaft

Wir bieten ALLTAGSHELDINNEN!
Zur Unterstützung für Sie und Ihre Familie im Haushalt!
Krankheit
Unfall
Überlastung
Familienhilfe
Entlastung nach §45 SGB
Reinigung
Maschinenring Familienservice GmbH
0961/46250-20
familien-service@mr-neustadt.de
www.maschinenring-neustadt.de

>> Schlüsseldienst

Schlüsseldienst
Schlüsselanfertigung aller Art

Hauschlüssel normal **4,90 €**
flach ab **4,90 €**

Schlösser, Zylinder, Schließanlagen, Kfz-Schlüssel, Tresore, Schilder, Messer- und Scherenschliff

Schuh- und Schlüsseldienst Rhein
Amberg • Fuggerstraße 7a
(neben Trachten Moser) • 09621/429494

>> Schuhservice

Schuhreparatur

Wir reparieren alle Art von Wanderstiefel, Arme- u. Bundeswehrstiefel, Kletterschuhe, Bergsteiger- und Arbeitstiefel mit VIBRAM Spezialsohlen.

Schuh- und Schlüsseldienst Rhein
Amberg • Fuggerstraße 7a
(neben Trachten Moser) • 09621/429494

>> Wäscherei



Heberlein
WÄSCHEREI-TEXTILPFLEGE

Reinigung, Pflege und Imprägnierung Ihrer Textilien wie Funktionskleidung, Bettwäsche, Tischwäsche, Vorhänge uvm. für Privat & Gewerbe

Altstadt/WN 09602 5031
heberlein-textilpflege.de

>> Bestatter

Wiedermann Bestattungen
Tag & Nacht erreichbar

Meisterbetrieb im Bestatterhandwerk
Telefon 09651 2041
Waidhauser Straße 7 • 92648 Vohenstrauß

Bestattungen mit höchster Qualität sind unser Anspruch.

info@bestattungen-wiedermann.de
www.bestattungen-wiedermann.de

>> Hausmeisterservice

Hausmeisterservice Judy
Der Mann für alle Fälle
Ausführung von:

- Maharbeiten, Heckenschnitt, Kleinreparaturen, Dienstleistungen
- Anlagenpflegearbeiten, mache Ihre Wälder sauber • Problembaum-Fällarbeiten mit oder ohne Entsorgung • Wurzelstockfräsarbeiten
- Maschinenverleih, Wohnungsaufbau mit Entsorgung, Kleintransporte, Kleinumzüge • Ausführung v. Winterdienst • Schrottabholung - Altleisen / Messing, Alu, Kupfer, Zink, Blei, V2

Fa. Wolfgang Strobel
Kühbergstraße 11, 92281 Königstein/Opf.
☎ 09665/1250 od. Mobile 0171/4422199

>> Nähmaschinen

PFAFF®
Husqvarna VIKING®

SINGER

Nähmaschinen-Haus KOPF
Amberg, Obere Nabburger Str. 2, ☎ 09621/13335
www.naehmaschinen-kopf.de

VERKAUF
REPARATUREN
elna

>> Schlüsseldienst

Tel. 0961/5x die 4
Ihr Schlüsselwegtürzu-Soforthelfer

Schloß und Schlüssel Sicherheitstechnik Schirdewahn
Inh. Martin Lang
Wolframstraße 7 (Hotel Stadtkrug)
92637 Weiden/Opf.
info@schirdewahn.de

– mechanische und elektronische Schließanlagen
– alle Schlüsselschlösser
– Tresore
– Rauchwarnmelder
– Alarmanlagen von Abus
für alle Bereiche der Diebstahlsicherung
Außerdem:
– Stempel (eigene Produktion) und Schilder
– Briefkästen
Telefon 0961/4444 • Fax 3810122

>> Taxi

CITY-CAR Amberg
"Mietwagen" "Taxi" "Fahrdienste" "Bustouristik"

DEIN TAXI

WIR BRINGEN SIE SICHER VON A NACH B!
TAXI-HOTLINE: 09621 / 600 600

www.city-car-amberg.de

OWZ
spezial

Interesse an einem Eintrag?

Bernhard Weitensteiner
Oberpfalz Medien - Der neue Tag
Weigelstraße 16
92637 Weiden
Telefon 0961/85-582
E-Mail: bernhard.weitensteiner@oberpfalzmedien.de



QR-Code scannen und
Beratung anfragen
www.jes-ueberdachungen.de



SOMMERAKTION
19% MwSt. geschenkt
+ 6 LED-Spots gratis

bis 31.07.

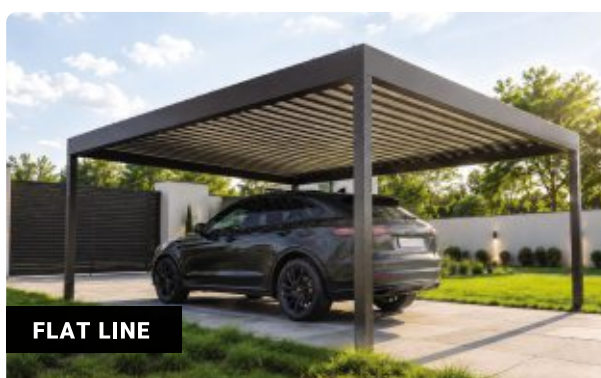


Direkt vom **Hersteller**

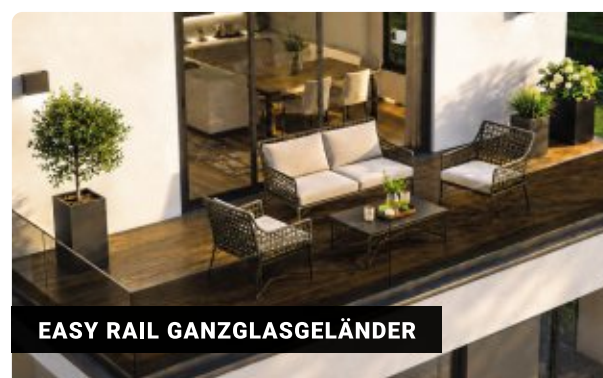
✓ TERRASSENDÄCHER ✓ KALTWINTERGÄRTEN ✓ BESCHATTUNGEN
✓ CARPORTS ✓ GELÄNDER ✓ FLACHDÄCHER ✓ LAMELLENDÄCHER



TERRASSENDACH SKY VIEW



FLAT LINE



EASY RAIL GANZGLASGELÄNDER



KALTWINTERGARTEN TDS



BESCHATTUNGEN



FRONT LINE



JES ÜBERDACHUNGEN
Rosenbergerstraße 55
92237 Sulzbach-Rosenber



0172 641 28 85
0174 637 51 52
info@jes-ueberdachungen.de



ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr
Sa. 09:00 – 14:30 Uhr

RUFEN SIE UNS AN,
WIR BERATEN SIE GERNE!

0172 641 2885 | 0174 637 5152