



Rezept der Woche

OWZ-Küchenchef Michael Schiffer bereitet eine Freilandpoularde mit Kräuterquarkfüllung und Estragon-Jus zu.

► Seite 3

Rezept zum Glück

Es ist tatsächlich so: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Versuchen wir, uns mit anderen zu freuen.

► Seite 4



AUSGABE NORD

Woche 39 | 25. September 2026

Sonnenbrillen: Was die Augen zuverlässig schützt

Nicht nur im Sommer bietet die Sonnenbrille Schutz für die Augen. Der Tüv-Verband erklärt, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf achten sollten.

Für viele Menschen gehört die Sonnenbrille im Sommer vor allem zum Outfit. Tatsächlich ist sie aber weit mehr als ein modisches Accessoire. Sie schützt die Augen vor schädlicher UV-Strahlung und kann helfen, langfristige Schäden an Hornhaut, Linse und Netzhaut zu vermeiden. Die Spanne ist weit – vom günstigen Urlaubsmitbringsel bis hin zum Markenmodell. Doch nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen zuverlässig. „Viele Verbraucher achten beim Kauf zuerst auf das Design oder die Tönung der Gläser. Für den Schutz der Augen sind allerdings andere Eigenschaften entscheidend“, sagt André Siegl, Ex-



Im Hochgebirge oder auf Gletschern schützen stark getönte Gläser der Kategorie 4 vor intensiver Sonneneinstrahlung und den starken Reflexionen von Schnee und Eis.

Symbolbild: 16to9foto – stock.adobe.com

perte für Arbeits- und Gesundheitsschutz beim Tüv-Verband.

„Eine gute Sonnenbrille muss schädliche UV-Strahlung zuverlässig filtern, eine zum Verwendungsbereich passende Tönung mit der richtigen Filterkategorie haben und optisch einwandfreie Gläser besitzen, die zu den individuellen Seheigen-

schaften der Trägerin oder des Trägers passen. Erst dann sorgt sie für einen wirksamen Schutz.“

■ UV-Schutz ist wichtiger als dunkle Gläser

Ein weit verbreiteter Irrtum: Je dunkler die Gläser, desto besser der Schutz. Tatsächlich sage die Tönung einer Sonnenbrille aber nichts

über ihren UV-Schutz aus, erklärt der Tüv-Verband. Sie bestimme nur, wie stark das sichtbare Licht gedämpft werde und schütze damit vor schädlicher ultravioletter Strahlung geschützt sind, hängt dagegen vom UV-Filter der Gläser ab.

► Weiter auf Seite 2

HOCHZEITSMESSE WEIDEN

4. Oktober
Max-Reger-Halle

12-17 Uhr

www.just-married.de

MGS GEWERBEWOCHE

0% eff. Jahreszins für Gewerbetunden!

ab € 69,- mtl.¹ READY SET Ford

1 Finanzierungsbeispiel z.B. Ford Transit Courier Basis 1.0 L ECOBOOST 74 KW (100 PS): Fahrzeugpreis € 20.944,-, Überführungskosten € 1.290,-, Laufzeit 48 Monate, Anzahlung € 10.000,-, Nettodarlehensbetrag € 10.944,-, Sollzinssatz p.a. 0,00 %, Effektiver Jahreszins 0,00 %, Gesamtbetrag € 10.944,-, mtl. Rate € 69,00, Restrate € 7.701,-. Ein Angebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln, für selbstständige Gewerbetreibende mit gewerblicher Nutzung. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Bonität vorausgesetzt. Angebot gültig bis zum 31.12.2026. Abbildungen ähnlich.

MGS
MOTOR GRUPPE STICHT

MGS Motor Gruppe Sticht GmbH & Co. KG
www.motor-gruppe-sticht.de
WEIDEN
Nikolaus-Otto-Str. 2
Tel.: (0961) 4 81 70 71

Hier finden Sie weitere Modelle und attraktive Angebote:

Eisen-Bayreuther

OFENTAUSSCH-AKTION!

LOHBERGER Rega 90

EISEN-BAYREUTHER

Tirschenreuth, Bahnhofstr. 28, 09631/1242
www.eisen-bayreuther.de

Rollo Raab

FENSTER, ROLLÄDEN, HAUSTÜREN
GARAGENTÜREN, MARKISEN, SONNENSCHUTZ

Gesteinerstraße 59 • 95652 Konnersreuth
Telefon 09632/92310-0 • 0171/8149547
www.rollo-raab.de

Goldankauf bei Argento

fair, sicher, zum Höchstpreis
Amberg, Lederergasse 3
Weiden, Wörthstraße 3

Über 40 Jahre
rosner

Fenster | Rollläden
Türen | Sonnenschutz

Großer Mustertüren-Abverkauf!

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

Mitterweg 2 | Tirschenreuth
Telefon 09631/2517
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr
Mittwoch: 9 bis 12 Uhr
www.rosner-fenster-tueren.de

Schmitz Bestellungen

Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

SCHWER REDUZIERT

Kilo-Abverkauf bei ProfiTable
01. - 02.10

4,50 € pro Kilo*

Zusätzlich 20 % Rabatt**
auf das reguläre Sortiment
*Gültig für ausgezeichnete Artikel. **Ausgenommen FIFTYEIGHT

Sonderaktion am Standort WEIDEN

SCHOKOLADENVERKOSTUNG
unseres lokalen Partners
„Die Schokoranch“ am 02.10

www.profitable.de • BAUSCHER • SCHÖNWALD • PLAYGROUND • heart & SOUL

Bestatter-Meisterbetrieb
BESTATTUNG BAUER

92637 Weiden - Zur Centralwerkstätte 20 • Tel (0961) 3 40 50

NABU

Helfen Sie mit einer Insekten-Patenschaft!

Beflügelter Junggeselle
sucht zarte Partnerin für romantische Flatterwochen.
Tel.: 030.284984-1574

NABU/S. Hennigs

NABU.de/insekten-pate
E-Mail: paten@NABU.de

ÖSSUR

Schmerzen im Knie?

Jetzt kostenlos Knieorthese testen.

28.09. - 02.10.2026

Anmeldung:
0 96 1 / 481 25 - 0 oder
info@urban-kemmler.de

Gut bei Schmerzen im Knie.

Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen oder nachts? Dies weist auf eine Arthrose hin. Dabei wird die schützende Knorpelschicht immer dünner und die Knochen reiben schmerzhaft aneinander.

Die **Unloader One® X** setzt an dieser Ursache an. Sie öffnet den Gelenkspalt, damit die Gelenkflächen nicht mehr aneinander reiben. Die Orthese entlastet das Gelenk und ermöglicht eine schmerzfreie Bewegung.

Einfach Termin vereinbaren!

Urban & Kemmler
Centrum für technische Orthopädie

David Löschel | Tel. 096 1 / 481 25 - 0
Zentrale Weiden | Schlörplatz 6

Quelle: www.ossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Entlastungsorthesen
www.urban-kemmler.de

OWZ wie gedruckt!

Lesen Sie die letzten Ausgaben der OWZ ganz bequem im Blätterkatalog unter www.onetz.de/owz

UV-Strahlung ist für das menschliche Auge unsichtbar und kann Bindehaut und Augenlinse schädigen. Langfristig steigt unter anderem das Risiko für Augenerkrankungen wie Netzhautschäden, Entzündungen oder Linsen-trübungen wie den Grauen Star. Besonders hoch ist diese Belastung am Wasser, im Gebirge oder auf schneebedeckten Flächen, da die UV-Strahlung dort zusätzlich reflektiert wird. Polarisierende Sonnenbrillen mit sogenannten Polfiltern reduzieren störende Lichtreflexionen, etwa auf nassen Fahrbahnen oder Wasseroberflächen. Sie eignen sich deshalb besonders für den Straßenverkehr.

Fehlt ein wirksamer UV-Filter, können stark getönte Sonnenbrillen sogar problematisch sein. Durch die dunklen Gläser erweitern sich die Pupillen, so dass mehr schädliche UV-Strahlung ins Auge gelangen kann. Käufer sollten deshalb auf die Kennzeichnung „UV400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ achten. Sie weist darauf hin, dass die Gläser UV-Strahlung bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern filtern.

„Die CE-Kennzeichnung bestätigt zudem, dass die Sonnenbrille die geltenden europäischen Anforderungen für den allgemeinen Gebrauch als persönliche Schutzausrüstung (PSA) nach EU-Verordnung 2016/425 der Kategorie I und idealerweise durch den Zusatz ISO 12311 und ISO 12312-1 erfüllt“, sagt Siegl.



Eine sichere Sonnenbrille muss nicht teuer sein, sagt der Tüv-Verband. Auch preisgünstige Modelle könnten die Augen zuverlässig schützen, wenn sie die geltenden Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen erfüllen.

Symbolbild: maho – stock.adobe.com

■ Blendschutz und Filterkategorien richtig wählen

Doch selbst eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz sei nicht automatisch für jede Situation geeignet. Je nach Sonneneinstrahlung komme es auch auf den richtigen Blendschutz an. Er beschreibt, wie stark die Gläser sichtbares Licht filtern und wird nach ISO 12312-1 in fünf Filterkategorien von 0 bis 4 eingeteilt, wobei Kategorie 0 nur als modisches Accessoire verwendet werden sollte.

Die jeweilige Kategorie ist in der Regel auf der Innenseite des Brillenbügels oder in der Produktinformation als „Cat. 0“ bis „Cat. 4“ angegeben. Für sonnige Tage in Mitteleuropa genügt in der Regel eine Sonnenbrille der Filterkategorie 2. Wer sich am Meer, auf dem Wasser oder in südlichen Urlaubsregionen

aufhält, ist meistens mit Kategorie 3 gut beraten. Im Hochgebirge oder auf Gletschern schützen stark getönte Gläser der Kategorie 4 vor intensiver Sonneneinstrahlung und den starken Reflexionen von Schnee und Eis.

Im Straßenverkehr gelten besondere Anforderungen. Sonnenbrillen der Filterkategorie 4 sind zum Auto- oder Radfahren ungeeignet, da sie zu wenig Licht durchlassen. Für eine gute Sicht empfehlen sich in der Regel Modelle der Kategorien 2 oder 3. „Gerade bei tief stehender Sonne kann eine geeignete Sonnenbrille die Blendung deutlich reduzieren und für eine bessere Sicht sorgen“, sagt Siegl. „Autofahrer sollten ihre Geschwindigkeit trotzdem den Sichtverhältnissen anpassen und auf eine saubere Windschutzscheibe achten. Verschmutzungen oder Schlie-

ren streuen das Licht zusätzlich und verstärken den Blendeffekt.“

Auch die Glasfarbe ist für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr entscheidend. Graue und braune Gläser geben Farben weitgehend naturgetreu wieder und eignen sich deshalb besonders gut. Farbige Gläser bieten zwar ebenfalls einen zuverlässigen UV-Schutz, können aber die Farbwahrnehmung und den Kontrast verändern. Dadurch lassen sich Ampelsignale oder andere Warnhinweise unter Umständen schlechter erkennen.

■ Auf Gläser, Fassung und Passform achten

Preis oder Markenname allein seien kein verlässlicher Hinweis auf die Qualität einer Sonnenbrille. Doch eine hochwertige Verarbeitung lasse sich oft schon vor dem Kauf erkennen. Dafür lohne sich ein genauer Blick auf Gläser, Fassung, Passform und auf eine vorhandene und plausible Kennzeichnung. „Mit einem einfachen Qualitätscheck lässt sich bereits beim Kauf viel erkennen“, sagt Siegl. „Verbraucher sollten die Brille aufsetzen und durch die Gläser eine gerade Kante oder Linie betrachten. Erscheint diese verzerrt, unscharf oder entstehen Doppelbilder, spricht das für eine mangelhafte optische Qualität. Blasen, Schlieren oder Einschlüsse im Glas sind weitere Warnsignale. Kunststoffgläser sollten außerdem bei leichtem Fingerdruck nicht nachgeben.“

Auch im Alltag sei es ratsam, den Zustand der Gläser im Blick zu behalten. Stark verkratzte Sonnenbrillen sollten ausgetauscht werden. Der UV-Schutz bleibt zwar im Regelfall erhalten, da er in der Beschichtung oder im Material der Gläser integriert ist. Kratzer könnten allerdings Blendungen verstärken und die Sicht verschlechtern. Sonnenbrillen sollten zudem nicht über längere Zeit in einem aufgeheizten Auto liegen bleiben. Hohe Temperaturen können Beschichtungen beschädigen und Kunststoffgläser verformen. Empfehlenswert sei daher die Aufbewahrung an einem kühlen, geschützten Ort.

Zudem kann die Passform der Brille den Schutz erhöhen. Sie sollte die Augen möglichst vollständig abdecken und eng am Gesicht anliegen, damit UV-Strahlung und Blendlicht nicht seitlich ins Auge gelangen. Große Gläser und ausreichend breite Bügel sind dabei empfehlenswert. Das gelte vor allem für Kinder, deren Augen empfindlicher auf UV-Strahlung reagieren als die von Erwachsenen. Eltern sollten deshalb auf eine gut sitzende Sonnenbrille mit zuverlässigem UV-Schutz achten, die die Augen möglichst vollständig abdeckt.

Genauso wichtig sei eine hochwertige und mechanisch sichere Verarbeitung. Die Fassung sollte stabil und ohne Druck sitzen. Scharniere – eine typische Schwachstelle bei Brillen – dürfen kein Spiel aufweisen, müssen

jedoch leitgängig sein. Die Verschraubung sollte fest sitzen und sich bei Bedarf nachziehen oder austauschen lassen. Bei günstigen Modellen sei das oft nicht möglich.

Die verwendeten Kunststoffe sollten hochwertig und nicht spröde sein. Andernfalls können Fassung oder Gläser bei Belastungen oder einem Sturz leichter brechen oder splintern und das Verletzungsrisiko erhöhen. Spezielle Sportbrillen seien resistenter gegen Bruch und daher zu empfehlen. Vollständige Herstellerangaben und Hinweise zur Pflege und Reinigung seien weitere Merkmale eines seriösen Produkts. Eine sichere Sonnenbrille müsse nicht teuer sein. Auch preisgünstige Modelle könnten die Augen zuverlässig schützen, wenn sie die geltenden Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen erfüllen. Wer beim Kauf unsicher sei oder eine bereits vorhandene Sonnenbrille überprüfen lassen möchte, könne beim Optiker vor Ort in der Regel die Brille auf Passform, Zentrierung, optische Qualität, Beschichtungen und oft auch auf UV-Schutz und Kennzeichnung prüfen lassen. (dt)

Quelle: Der Tüv-Verband e.V. vertritt nach eigener Aussage die politischen Interessen der Tüv-Prüforganisationen und fördert den fachlichen Austausch der Mitglieder. Er setzt sich für die technische und digitale Sicherheit sowie die Nachhaltigkeit von Fahrzeugen, Produkten, Anlagen und Dienstleistungen ein.

MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FEIERN.

GROSSES JUBILÄUMS-GEWINNSPIEL

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



UNSERE PARTNER:

PORSCHE
Porsche Zentrum Amberg

K+B expert

CINEPLEX
AMBERG

inter living FREY

oberpfalz
medien

PREISE

E-ROLLER PIAGGIO 1 Sondermodell „Feng Chen Wang“

von Stadler Amberg

2 E-SCOOTER (Ninebot F3 D) von K+B Expert

50 x 30€ GUTSCHEINE von Mode Frey

10 x 50€ GUTSCHEINE von Cineplex Amberg

EXKLUSIVE KINO-FAMILIENVORSTELLUNG

im Cineplex Amberg

GUTSCHEIN FÜR EIN WOCHENENDE PORSCHE-

FAHRSPASS vom Porsche Zentrum Amberg

SO EINFACH GEHT'S

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

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

01378 / 260074*

Teilnahmeschluss: 9. November 2026

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

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden nach Ablauf des Verlosungszeitraums gezogen, benachrichtigt und in unseren Medien veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personen unter 18 Jahren, Mitarbeiter der Oberpfalz Medien und der beteiligten Firmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Datenschutzhinweis: die Datenerhebung und -speicherung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen DSGVO. Weitere Informationen unter www.onetz.de/teilnahmebedingungen und www.oberpfalz-medien.de/jubiläum

Gebratene Freilandpoularde mit einer Kräuterquarkfüllung und Estragon-Jus

Mit Champignons, Kräutern und Quark füllt OWZ-Küchenchef Michael Schiffer die Poularde. Dazu gibt es eine Soße mit dem feinen Aroma von Estragon.

Zubereitung: Die Champignons putzen und in ganz kleine Würfel schneiden. Estragonblätter und Petersilie zupfen und fein hacken. Schnittlauch feinperlig schneiden. Die Kräuter mit den Champignons, Quark



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



Die Freilandpoularde wird zwischen Haut und Fleisch mit der Kräuterquarkfüllung versehen.

Bild: Michael Schiffer

und mit der Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frische Poularde mit kaltem Wasser kurz abwaschen und mit Küchenkrepp

trocken tupfen. Danach mit dem Zeigefinger von der Halsseite aus zwischen Fleisch und Haut auf beiden Brustseiten eine Öffnung herstellen. Die Hälfte der

Quarkfüllung in diese beiden Öffnungen einfüllen und durch Massieren gut verteilen. Die Poulardenhaut von der Keulenseite vorsichtig mit dem Zeigefinger etwas

lösen. Die Quarkfüllung in diese Tasche schieben und gut verteilen. Damit die Poularde ihre Form behält mit Küchengarn binden. Die Poularde innen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Poularde auf beiden Brustseiten mit Erdnussöl braun anbraten, auf den Rücken legen und in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen auf die untere Schiene schieben. Unter zeitweiligem Begießen 25 Minuten braten. Danach die Temperatur auf 50 Grad Celsius stellen und weitere 25 Minuten garen lassen. Die fertig gegarte Poularde in Alufolie wickeln und warmstellen. Vom Bratensatz in der Pfanne das Bratfett abgießen und den Bratensatz mit Wein so lange kochen lassen bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Braunen Hühnerfond aufgießen, etwas einkochen lassen und die Soße durch ein Teesieb passieren. In die heiße Soße die kalte Butter in Flöckchen unterschwenken. Danach mit den kleingeschnittenen Estragon-Blättern abschmecken. „Als Beilage eignen sich sehr gut Gemüsenudeln“, empfiehlt OWZ-Küchenchef Michael Schiffer. (dmsi)

ZUTATEN

Gebratene Freilandpoularde mit Kräuterquarkfüllung und Estragon-Jus

Rezept für vier Personen.

- 70 Gramm Champignons
- 3 Estragonzweige
- 5 Petersilienzweige
- ¼ Bund Schnittlauch
- 60 Gramm Quark (10 Prozent)
- 10 Gramm Butter
- 1 Poularde (circa 1,6 Kilogramm)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 Gramm Erdnussöl
- 1 Deziliter trockener Weißwein
- 2 Deziliter brauner Hühnerfond
- 20 Gramm kalte Butter
- 1 Zweig Estragon

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

„Das ist ja wohl ein Ding, dass ich jetzt von Obst zunehme! Stichwort Stoffwechselfalle...“



Annette Frier setzt auf einen Stoffwechsel-Shake für Frauen ab 40, der den verlangsamten Stoffwechsel aktiviert.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgebläht an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher.

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 Snack 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. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – we-

niger 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 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.

NEU in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Stoffwechsel-Shake

(Vanille: PZN 20584687)



Schmerz lass nach

Seit 1932 schaltet Spalt den Schmerz ab – heute doppelt so schnell¹ mit flüssigem Ibuprofen



lang erscheint. Genau hier setzte Spalt an: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke ein Schmerzmittel auf den Markt, in dem Ibuprofen bereits vollständig gelöst in einer Kapsel vorliegt.

Heute steht diese Kapsel in jeder Apotheke – als Spalt Forte (rezeptfrei). Sie enthält 400 mg Ibuprofen in vollständig gelöster Form. Der Clou: Da der Wirkstoff bereits frei verfügbar vorliegt, wird die maximale Konzentration im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen-Tabletten. Für Sie heißt das: weniger Wartezeit. Dazu sind die Kapseln angenehm leicht zu schlucken.

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte

(PZN 00793839)



Spalt hat den Turbo gegen Schmerzen gezündet: Als erster Anbieter in Deutschland brachte die Marke Ibuprofen komplett gelöst in die Kapsel. Heute steckt diese Innovation in Spalt Forte – 400 mg Ibuprofen, doppelt so schnell¹ aufgenommen wie aus einer Tablette.

Es beginnt meist harmlos. Ein leichter Druck hinter der Stirn, ein Ziehen im Kiefer. Doch der Schmerz wird immer stärker, bis er jeden Gedanken überlagert. Dann zählt nur noch eines: Wie werde ich ihn schnell wieder los?

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • ²Bild KI-generiert

Spalt Forte: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Warum wir uns öfter mit anderen freuen sollten

Warum fällt es uns eigentlich so schwer, uns für andere zu freuen? Dabei ist Mitfreude Egoismus im besten Sinne. Denn wenn wir aufhören, uns ständig zu vergleichen, macht uns das Glück der anderen nämlich vor allem eines: selbst glücklich.

„Geteiltes Glück ist doppeltes Glück“ heißt es in einem Sprichwort so schön. Warum freuen wir uns dann nicht öfter mit, wenn jemand die Liebe seines Lebens gefunden, seinen Traumjob bekommen oder im Lotto gewonnen hat? Der Grund ist, dass sozialer Vergleich und unbewusstes Konkurrenzdenken uns das Gefühl geben, das Glück des anderen würde den eigenen Selbstwert oder die eigenen Chancen schmälern.

Doch ist es wirklich so schlimm, dass wir nicht auch alles genauso bekommen und hinbekommen? Schließlich ist der Weg jedes einzelnen Menschen auf der Welt einzigartig und unwiederholbar. „Ein wirklich glücklicher Mensch findet keinen Gefal-



Es ist tatsächlich so: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.

Symbolbild: Robert Kneschke – stock.adobe.com

len am Schaden anderer“, sagte Sonja Lyubomirsky, eine weltweit renommierte Forscherin zum Thema Glück, einmal in einem Interview. „Leider ist diese Erkenntnis nicht sehr weit verbreitet. Alle kennen das Wort Schadenfreude, niemand kennt das jiddische Wort

Shep Naches. Das bedeutet, glücklich für jemand anderen zu sein.“ Auch im Buddhismus kennt man dieses Konzept, die Freude über das Glück anderer wird hier Mudita genannt. Es bedeutet das Gegenteil von Neid, Eifersucht und Gier. Mitfreude ist nicht nur ein wahnsinnig

schönes Gefühl, sondern hat außerdem eine erstaunliche Wirkungskraft. Sie beruhigt unseren Geist und schafft Frieden. Und sie verdrängt negative Gefühle wie Enttäuschung, Bitterkeit oder Frustration. Deswegen sollten wir uns in Zukunft freuen, wenn jemand das bekommt, was wir uns auch schon lange wünschen.

Wenn der Kollege befördert wird oder der Nachbar ein Schnäppchen macht. Oder wenn wir ein glückliches, verliebtes Paar treffen. Die gute Nachricht ist: Wir können Mitfreude bewusst kultivieren.

Probieren Sie es einfach mal aus: Denken Sie an einen lieben Freund und an eine Situation, in der er sich so richtig über etwas freut. Richten Sie ihre Mitfreude auf ihn, denken Sie sich etwa: „Oh, wie glücklich er aussieht. Wie schön das ist.“ Spüren Sie schon dieses positive Gefühl? Denn auch hier gilt: Auf was wir unsere Aufmerksamkeit lenken, das verstärken wir auch im eigenen Leben.

Voraussetzung ist hier nur die richtige Perspektive. Und diese lohnt sich. Denn sich über das Glück anderer zu freuen, das macht auch uns selbst glücklich. (ewa)

OWZ-STERNSTUNDEN

26. 9. bis 2. 10. 2026

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

Halten Sie sich zurück, was die schnelle Lösung von Problemen betrifft. Je unbedachter Sie das angehen, umso mehr ärgern Sie sich.

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

Sie sitzen fest im Sattel und werden von Fortuna verwöhnt. Wenn jetzt etwas schiefläuft, liegt es wahrscheinlich nicht an den Sternen.

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

Glauben Sie nicht alles, was andere erzählen. Damit Sie einen Überblick bekommen, sollten Sie eigene Erfahrungen sammeln.

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

Ausgewogenheit ist wichtig, in der Freizeit wie auch im Berufsleben. Räumen Sie sportlicher Betätigung einen festen Platz im Terminkalender ein.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)

Versuchen Sie unbefangen zu bleiben, wenn gerade besonders viel auf Sie einströmt. Bewahren Sie die innere Ruhe, denn vieles klärt sich von alleine.

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

Sie müssen sich klar darüber werden, ob es nicht besser ist, wenn Sie in einer Sache endlich nachgeben. Es kostet schließlich viel Ihrer Nervenkraft.

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

Während andere fernab in der Sonne gebraten haben, müssen Sie noch auf Ihren Urlaub warten? Laden Sie Freunde zum Essen ein.

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

Alle beruflichen Entscheidungen stehen unter einem guten Stern. Sie haben Fürsprecher für sich gewonnen und können stolz sein.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)

Offenheit und ein bisschen Fantasie beflügeln nicht nur das Team, sondern bringen auch eine neue Dynamik in Ihre eigene Ideenwelt.

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

Sie sollten die Ärmel hochkrempeln. Nun beginnt für Sie die nächste Runde, aber da es auch nicht die letzte ist, gilt es, die Kräfte gut einzuteilen.

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

Unerwartete Förderung oder ein interessantes berufliches Angebot könnten jetzt auf Sie zukommen. Interesse zu zeigen, ist auf jeden Fall von Vorteil.

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

Sie sind aufgeschlossen, einfühlsam und in Geberlaune. Kein Wunder, dass alle Ihnen das Herz ausschütten und Ihren Rat und Beistand suchen.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf 110
Feuerwehr 112
Notarzt/Rettungsdienst 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
Giftnotruf 089/19240
Zahnärztlicher Notfalldienst 0941/5987923
0941/9440 (Uni)
Telefonseelsorge 0800/1110111
Kinder-/Jugendtelefon 0800/5458668
0800/0066737
Donum Vitae 0800/343434
Weißer Ring 0800/343434
Notruf für Eltern 0800/1110550

Notruf für Frauen und Mädchen (SkF) 09621/22200
Frauenhaus Burglengelfeld 09471/7131
Frauenhaus Weiden 0961/3893170
Frauenhaus Amberg 09621/487272
Kartensperr-Notruf 116116
ADAC-Pannenhilfe
Festnetz: 0180/2222222
Handy: 222222
ACE (Autoclub Europa)
Pannenhilfe 0711/530343536

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

OWZ-Zentralredaktion:
Telefon: 0961/85-480
Fax: 0961/85-555-323
E-Mail: redowz@oberpfalzmedien.de

OWZ-Verteilung:
Telefon: 0961/85-501
Anzeigen-Service:
Telefon: 0961/85-502
09621/306-130

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

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

Hier ist für jeden etwas dabei.

Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine



Viele tolle
Veranstaltungen!

Jetzt Tickets im Vorverkauf
sichern und bequem zu
Hause ausdrucken.

ntticket.de

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



Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

PARTNER & FREIZEIT

Sport- und Hobbypartner

SALSA – TANZPARTNER für Grundkurs in WEN von sympathischer Sie mitte 50, 173 cm groß u. schlank gesucht. Zuschr: Salsa_2026@wolke7.net

Affäre

Er, 59 J., 1,82 m, 85 kg, NR, gepflegt, sportl. Figur, sucht vernachlässigte, schlanke Sie für gelegentliche Treffen zum Kuscheln und Verwöhnen. Gerne Dauerfreundschaft. Würde mich freuen, wenn du dich meldest. ☎ 0175/9968351

Senioren-Kontaktbörse

Rummikub Weltoffene und humorvolle Senior*innen zum Rummikub spielen gesucht. Erste Spielerunde zum Kennenlernen am Freitag, 02. Oktober, um 15 Uhr in Weiden im Café edelweiss.

Er sucht Sie

Mann, 30+ , sucht Frau fürs gemeinsame Glück. Ich bin ein loyaler, ehrlicher und bodenständiger Mann, stehe mitten im Leben und wünsche mir eine liebevolle, stabile Partnerschaft mit Zukunft. Ich bin sportlich, gepflegt und sehe gut aus – nur die passende Frau an meiner Seite fehlt noch. Ich möchte gemeinsam schöne Momente erleben, Zeit miteinander genießen und Schritt für Schritt eine gemeinsame Zukunft aufbauen. Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, gegenseitiger Respekt und gemeinsame Zeit sind mir dabei besonders wichtig. Wenn du dir ebenfalls eine ernsthafte, glückliche Partnerschaft wünschst, freue ich mich, von dir zu hören. Zuschr. Nr. W49978Z

Er 60, NR/NT, sucht Dauerfreundschaft, Alter 45-70, von schlank bis vollschlank, alles diskret und vertraulich. ☎ 0151/50840844

ROMANTISCHER 41, Er, 183 cm, sportliche Figur, gepflegt. Hobbys: Wandern,Tanzen,Shoppen, Schwimmen, Backen, Kochen, Schlittschuhlaufen, Berge, Reisen, Terme. Ich würde mich freuen auf eine Nachricht über WhatsApp, um mit dir den Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang zu genießen. Falls eine sie sich angesprochen fühlt und dazu auch noch schlank ist, freue ich mich. 0176/46665083

Hallo Mädels! Bin M 35 und wohne im Ldk. SAD. NR, ohne Altlasten, bodenständig und stehe mit beiden Beinen im Leben. Bin sportlich aktiv, gepflegt und sehe gut aus – nur die richtige Frau an meiner Seite fehlt noch. Ich wünsche mir eine ehrliche, treue und humorvolle Frau, mit der ich gemeinsam lachen und vielleicht eine harmonische Beziehung aufbauen kann. Wenn du mich kennenlernen möchtest, dann schreibe mir gerne eine E-mail: rainbow_333@gmx.de

Männlich 30 J., Ich suche eine schlanke Frau, welche ehrlich ist und gerne Tiere mag und nicht raucht. Ich bin ein ruhiger Typ, bodenständig und bereit für etwas festes. Ich reite gerne und mache zwischendurch auch mal einen Kuchen. Ich würde mich über jede Antwort freuen. Zuschr. Nr. W49948Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Lieben leben lachen. Bin 45 J., Familienmensch, unkompliziert, spontan, liebevoll, zärtlich, romantisch, Kinder- u. Tierlieb, Natur verbunden. Suche dich, gerne mit Kind/er. Solltest zwischen 27J. und 43J. sein, gerne Bäuerin. Bin gerne in Natur, Garten. Würde mich freuen von dir zu hören. Vielleicht bis bald lagerhelfer45@gmail.com

Wollen wir es nochmal versuchen: Liebevoller ehrl. Mann, verw., 69 J., 1,70, Nichtraucher, schlank, wohne im Raum Kemnath, suche liebev., treue Frau, der Treue noch etwas bedeutet. Zuschr. Nr. W50033Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Eigentlich gaanzz einfach! Wir lernen uns zufällig kennen, telefonieren ab und zu, gehen nett essen und...! Aber warum ist die zärtl., aparte Frau, ab Mitte 50, nie im selben Kino, Konzert wie ich? Beziehungserfahrungen, kommunikativ, selbstbewußt und sich doch nach Wärme sehend. Interessiert? ☎ 01512/9824716

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



Symp. ehrl. ER (62 J., 1,80 m), schlank, tagslichttauglich, verwitwet, guter Beruf, vielseitig interessiert, sucht nette SIE (57-65 J.) zwecks gemeinsame Unternehmungen, gerne auch Partnerschaft. Zuschr. Nr. W5009Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Sie sucht Ihn

Hübsche Brigitte, 77 Jahre, hier aus der Gegend (verwitwet), ich kann wunderbar haushalten u. kochen, mag die häusliche Gemütlichkeit u. gemeinsame Fernsehabende, suche auf diesem Weg einen guten Mann pv (Alter egal), am liebsten würde ich mit Ihnen zusammen leben. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich ☎ 0151 – 62913874

Ich, Johanna, 73 J., verwitwet und kinderlos, bin recht hübsch und gepflegt (ehemalige Krankenhausangestellte), doch leider bin ich sehr einsam. Ich kann für Sie kochen, den Haushalt führen und Sie liebevoll umsorgen. Ich wünsche mir pv noch einmal einen lieben Mann, der es ehrlich mit mir meint. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren ☎ 0151 – 20593017

Ich, Katharina, 75 J., verwitwet und kinderlos, sehe sehr gut aus, bin herzlich, ehrlich und liebevoll. Ich habe als Seniorenbetreuerin gearbeitet, bin nicht ortgebunden. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie mich verstehen, wie alleine ich mich oft fühle. Bitte rufen Sie an pv, Sie dürfen auch älter sein, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen ☎ 0151 – 62913874

Attraktive Julia, 65 J., verwitwet und kinderlos, ich bin e. fleißige, sorgsame, anständige Frau, recht hübsch und natürlich, nach dem schmerzhaften Verlust meines Mannes suche ich pv einen treuen Partner bis 80 J. Das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen, habe ein Auto u. würde am liebsten zusammenziehen ☎ 0157 – 75069425

Attraktive Silke 51 mit weibl. vollbusiger Figur, junggeblieben. Ich fühle mich sehr Einsam und suche für eine glückliche Zukunft einen ehrlichen Mann. Du kannst gerne älter sein nur treue ist für mich wichtig. Freude mich auf ein Treffen mit Dir ü.P.v ☎ /sms 01704432364

Charmante 62-jährige Singlefrau hat den Mut sich noch einmal zu verlieben und sucht einen herzlichen Mann für eine feste liebevolle Partnerschaft mit Treue und Zärtlichkeit. Du sollstest NR und 1,80 groß sein. Es wäre toll, wenn du in der Nähe von Weiden wohnen würdest. Bitte Zuschriften nur mit Foto. Zuschr. Nr. W50014Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Petra, 68 J., sehr attraktive Erscheinung, äußerlich u. im Herzen jung geblieben, bin liebevoll, hilfsbereit, anschlussfähig u. treu. Ich wohne ganz allein in meiner Wohnung u. würde dich gerne auf einen Kaffee einladen pv, damit wir uns in Ruhe kennen lernen können ☎ 0157 – 75069425

Flotte Christine 66 J. Ich vermisse das Gefühl gebraucht zu werden, ein nettes Wort, Liebe und Zärtlichkeit zu spüren und zu geben für einander da zu sein. Bin aufgeschlossen und mit meinem PKW kann ich dich auch gerne besuchen kommen. Lust, dann melde Dich: 015127186363 ü.Marc-Aurel.eu

Hübsche Witwe Gabi 64 J., fürsorglich, herzlich, eine gute Köchin, vermisse ein nettes Wort, eine liebe Berührung u. möchte mein Leben wieder mit einem lieben Mann pv teilen. Wünschst du dir auch Liebe u. Geborgenheit? **Dann rufe bitte an 0151-61650030 SMS**

Krankenschwester Katherina 37 schlank, sportl. blond bin liebevoll und zärtlich, möchte Dich verwöhnen und für Dich da sein. Bitte melde Dich.ü.P.v ☎ / sms 01607998576

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907



zweisam.onetz.de

Jetzt kostenlos anmelden

zweisam heißt verliebt sein

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

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Suche 8 to-Kipper, Kreiselheuer und Mähwerk, Fendtschlepper ca. 100 PS, von Privat. ☎ 0152/37097210

Verkaufe Tajfun Forstseilwinde EGV 35 A, 3,5 t Zugkraft, Bj. 2010, Top-Zustand, Preis VB. ☎ 0151/75060368

Kleine Rundballenpresse gesucht. ☎09656/227

Immobilien

Verpachte 5 ha Ackerfläche, Gemarkung Söllitz, auch für Kartoffelanbau. Zuschr. Nr. W50011Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

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

Tiermarkt

Verkaufen Gänse / Enten in Tirschenreuth; Tel. 0173-6645685

Landw. An- und Verkauf



Verkaufe Reisch Anhänger, 5,7 t., 2 Seitenkipper, VB 1.650,- €. ☎ 0171/6448438

Wir dreschen Ihren Körnermais in AM/AS/SAD mit Case Axial Flow 5140 6-reihiger Maispflücker und doppeltem Unterflurhacksler. Auf Wunsch können wir Transport und Trocknung mit anbieten ☎ 0162 4085697 od. 0174 1306829

Suche Traktor, 30 bis 150 PS, mit Allrad, 1 Achs 3-Seitenkipper, Angebote mit fotos und Preis. ☎ 0156 79565044

3,1 ha Silomais ab Feld zu verk. Gem. Bärnau. ☎ 0175 7959272

Praktikus Rinderhebestand zu verk. ☎ 09205/423



Sie suchen oder verkaufen eine Landmaschine?

Dann inserieren Sie unter unserer **Rubrik „Landwirtschaft“.**

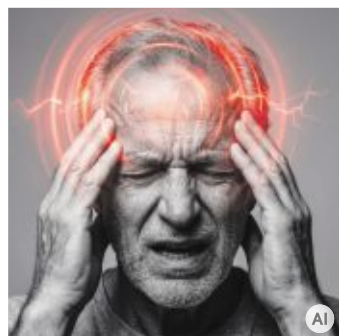
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de

Gesundheit

ANZEIGE

Egal ob Knie, Hüfte oder Schulter – „Das Gel ist der Hammer!“

Rubaxx CBD Gel ist die Nr. 1 in der Apotheke. Wieso überzeugt es so viele Anwender?



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. • Bild KI-generiert
FORMIGRAN 2,5mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen 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

Strapazierte Muskeln und Gelenkzonen können den Alltag ganz schön ausbremsen. Deshalb greifen Millionen Menschen täglich zu Muskel- und Gelenkgelen. Besonders beliebt: Rubaxx CBD Gel, die Nr. 1* aus der Apotheke. Was macht es so besonders?

Wenn Muskeln und Gelenke nicht mehr mitmachen, sehnt man sich vor allem nach einem: spürbarer Entlastung. Genau hier setzt das Rubaxx CBD Gel an. Als meistverkauftes CBD Gel aus der Apotheke* schenkt es ein Gefühl von Leichtigkeit. Wir haben nachgefragt – hier sind echte Erfahrungsberichte aus dem Alltag.



Für die Hüfte

Anneliese K. erzählt begeistert: „Benutze das Gel regelmäßig 3-mal am Tag. Ich kann wieder Spaziergehen und auch Treppen steigen. Die Hüftarthrose wird nicht heilen, aber das Gel macht das Leben wieder lebenswerter.“

Für den Lendenbereich

Auch für **Herbert L.** bedeutet die Anwendung des Gels mehr Wohlbefinden: „Ich habe immer Beschwerden in der Lendengegend, die ganze Muskulatur ist sehr verspannt. Massiere immer vor



dem Schlafen gehen Gel ein. Morgens geht es mir viel besser im Vergleich zu den Tagen, wo ich es nicht mache.“

Für den täglichen Einsatz

Viele Anwender setzen die Gele auch ganz unterschiedlich ein, je nach Bedarf. **Friederike G.** erzählt: „Ich bin schon lange treue Rubaxx Kundin und war sehr gespannt auf das neue CBD Gel PLUS. Meine Erwartungen wurden übertroffen, es ist wirklich eine Geheimwaffe für alles, was „ziept“. Knie, Schultern, Nacken – wird alles eingeschmiert und entspannt sich dann ganz toll.“

Das Rubaxx CBD Gel gibt es als Klassik und extra hochdosiert mit über 1000mg CBD als Rubaxx CBD Gel PLUS. Beide Gele sind mit hochwertigem Menthol und Minzöl angerei-



chert, die für den oft beschriebenen angenehmen Kühleffekt sorgen. Die Rubaxx CBD Gele sind in der Apotheke und online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel
(PZN 16330053)

Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

Auto & Motor

Audi

Audi A3, Bj. 9/09, 167.000 km, TÜV 7/08, braun, 8-fach bereift, 3.200,- €. ☎ 0175/6384832

BMW

Verkaufe BMW 116d Sportline Alpine Weiss, 128.500 KM, EZ 08/17, sehr gepflegt, Diesel, HU bis Mai 2027, Standheizung etc. -> VB 9.800 € Schwarzenfeld Telefon 0171/9530344

Chevrolet

Chevrolet Cruze 1,7 D, 130 PS, Bj. 11/2012, TÜV 12/2027, 360 Tkm, Wi.- u. So.-Reifen, VB 600,- €. ☎ 0171/6848596

Ford

Ford C-Max, EZ 6/2011, TÜV 8/28, Diesel, AHK, 8fach bereift, 240.000 km, 140 PS. ☎ 09157/345

Honda

Honda CRX, EZ 6/1996, rot, TÜV 9/28, ca. 170.000 km, Dach abnehmbar, 3900,- €. ☎ 09157/345

NABU

Werden Sie Wald-Pate!

NABU.de/wald-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Hyundai



Hyundai Santa Fe FL 2.2 CRDI Premium, EZ 29.08.16, 93.000 km, Diesel, SUV, Allrad, Automatik, AHK abnehmbar, A/C, Navi mit Rückfahrkamera, Tempomat, Vollausstattung, Sommer + Winterreifen auf Alu Felgen, Garagenwagen, Scheckheftgepf., Nichtraucher, Top Zustand, KD 03.08.26, TÜV 06/2027, € 18.350,-, ☎ 09664-431

Mercedes

Mercedes-Benz C180 Kompressor, EZ 2008, TÜV neu, scheckheftgepflegt, 255 Tkm, gepfl. Zustand, Winterreifen neu, Pr. VB. ☎ 0170/9817711

GLA 250 e, Bj. 2021, 41.000 km, silber, Werkstatt gepflegt, 8-fach bereift, AHK, orig. Radanhänger, SD, VB 30.000,- €. ☎ 0961/40186898

Opel

Opel Insigna Kombi, Bj. 2010, grau, 8-fach bereift, AHK, 118 kw, 2. Hd., diesel, TÜV 3/27, 279.000 km, VB 2.600,- €. ☎ 0171/7327836

Volkswagen

VW Golf IV, 1390 ccm, PS 75/kW 55, Euro 4, 5-trg., met.-grau, Bj. 04/2002, Ausst.: Klima, Servo, 5-Gg., Radio, ZV, eFH, 1.950 €. ☎ 0171/8149623

Golf VI, 1197 ccm, 63 kW/85 PS, grau-met., 160 Tkm, Benziner, Euro 5, TÜV 2. J., Klima, Sitze Stoff/Leder, Parkkontr., eFH, eASP, ZV, Radio, KD u. Steuerkette neu, 8fach ber., 5.650,- €. ☎ 0171/8149623



VW Taigo, 1.0 TSI, 95 PS, 5 Gang, Klimaanlage, Hellgrau, Einparkhilfe, LED-Scheinwerfer, DAB-Radio, nur 156 km, EZ 31.07.2025, NP 24.584,-€, VK 21.584,- €, aus gesundheitlichen Gründen abzug. ☎ 0961/40188030

VW Golf 6, unfallbeschädigt, fahrbereit. ☎ 0160/2061649

Kfz-Verschiedenes

Wer führt preisgünstig Kundendienst PKW privat durch? Mit digitaler Auslesung; Tel.0163-2229008

Oldtimer

Verk. kleines Vorkriegs-Motorrad-Gespann und 2 x Vorkriegs-Seitenwagenrahmen, ☎ 0177/8667068 oder 09431/1594

Günstige Gebrauchte



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

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

Kfz-Zubehör

Original MAN Lederlenkrad für TGX Bj. 2019, nur 70000 km gefahren, ohne Inlet (ohne Druckknöpfe), VP 450 €, 0160-94846907

Bereifung

Reifen 14 Zoll

4 Winterreifen, neu, 1x gefahren, 175 x 65 R, 14 Zoll, S + M Kleber auf 4-Loch-Felge, 120,-. ☎ 0176/48379308

Reifen 17 Zoll

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

Reifen ab 18 Zoll



BMW Winterkomplettreder, 245/45/R18, Doppelspeiche 853, gold-met., 18 Zoll, für 4er/4/G26, auf Good-year, keine Schäden, VB € 1.190,-. ☎ 0170/3139370

Anhänger

PKW-Anhänger HUMBAUR 750 kg, ungebremst, Erstzulassung 5/99, sehr guter Zustand (nur Schönwetter und Sommerfahrzeug) mit Stützrad, TÜV 5/28. Tel.: 09671/9231044 ab 17:00 Uhr

oberpfalzmedien
Leser-Service
0961/85-501

Autokaufgesuche

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH kauft Autos zum Ausschachten und Schrottfahrzeuge. Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere! Sofortige Barzahlung. Günstige Gebrauchteile zu verkaufen. Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Wohnmobile/Caravan



WOHNMOBIL KNAUS SUN TI 650 MEG, Baujahr 21/4/2016, TÜV Neu, 102000 km, Zahnriemen neu, alle Extras, Markise, Fernseher, Panoramadach, Solar und Luftfederung, usw. Verkaufspreis 43.500,- €. ☎ 0160/97847041

Wohnmobil Weinsberg, EZ 3/1993, 1. Hd., original 19000 km, TÜV 8/27, kompl. überholt, hat Wasserschaden hinten. ☎ 09157/345

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

Wohnwagen

Wohnwagen, Bj. 1965, 750 kg, Typ Alpin, verk. ☎ 0171/6246734 od. 09438/4257

Motorräder

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

Mofas/Mopeds/Roller

Piaggio Roller, 125 ccm, 18.500 km, TÜV bis 2028, Bj 2000, Farbe gelb, € 760,-. ☎ 0172/8328660

Räder/Bikes



GHOST Lector Essential XL, Rahmen Carbon, Bj. 2021, sehr wenig gefahren, NP 2.400,- €, Preis VB 1.100,- €. ☎ 0151/54511084

E-Bikes



E-Bike CONWAY Ergotec 4 aus gesundheitl. Gründen zu verk., Top-Zustand, Bj. 22, 420 km, Bosch Akku 400 Watt, 9-Gg., Bordcomputer, 28 Zoll, Fahrradhelm, VB 1600,- €. ☎ 09621/1762533

E-Bike Himiway, 26" x 4 Breitreifen, 180 kg Belastung, bis 35 km/h, m. 2 Akkus je 120 km Reichweite, Topzust., 1.500,- €. ☎ 09633/7959952 od. 0173/8140950



GARTEN IM HERBST

So bereiten Sie den Garten auf den Winter vor

Jetzt im September beginnt für Gartenliebhaber eine wichtige Phase

Die letzten Erträge des Jahres müssen eingebracht, Pflanzen geschützt und der Garten auf die kommenden kühleren Monate vorbereitet werden. Mit den richtigen Maßnahmen legen Sie jetzt den Grundstein für einen gesunden und blühenden Garten im nächsten Jahr.

Abgestorbene Pflanzenreste sollten von den Beeten entfernt werden, um Schädlinge und Krankheiten vorzubeugen. Eine erste Schicht Kompost oder Mulch schützt den Boden bereits jetzt vor Austrocknung und ersten Kälteeinbrüchen.

Mitte September ist auch der ideale Zeitpunkt, um Zwiebeln und Knoblauch für das nächste Jahr zu setzen – sie benötigen eine Kältephase, um im Frühjahr kräftig auszutreiben.

Der Rasen sollte jetzt noch einmal gemäht werden, allerdings nicht zu tief, um Pilzbefall zu vermeiden. Beginnen Sie, regelmäßig Laub zu entfernen, um den Rasen nicht zu ersticken. Ein Herbst-Dünger mit Kalium stärkt die Gräser und bereitet sie auf die kälteren Monate vor.

Sträucher und Hecken können bei Bedarf bereits jetzt leicht in Form geschnitten werden. Rosen sollten um etwa ein Drittel zurückgeschnitten werden, um sie vor Windbruch zu schützen. Größere Schnittmaßnahmen an Obstbäumen sollten jedoch bis



Einige Bäume verlieren schon ihre Blätter.

Bild: Konstantin Zilbert - stock.adobe.com

zum Spätwinter warten, um Frostschäden zu vermeiden. Blumenzwiebeln wie etwa Tulpen, Narzissen oder Krokusse können ab Mitte September in die Erde gesetzt werden.

Auch Stauden können aktuell noch gepflanzt werden, da sie bis zum Winter noch Wurzeln

ausbilden. Gartenwerkzeuge sollten jetzt gereinigt, getrocknet und bei Bedarf geschärft werden, um Rost zu vermeiden. Bewässerungssysteme wie Schläuche oder Regner müssen vor dem ersten Frost entleert und frostfrei gelagert werden.

Falls ein Gartenteich vorhanden ist, sollte bereits jetzt damit begonnen werden, Laub und Pflanzenreste zu entfernen, um Fäulnis zu vermeiden. Ein Teichnetz kann helfen, herabfallendes Laub aufzufangen. Reduzieren Sie die Futtermenge für Fische und andere Wassertiere, da ihr Stoffwechsel mit sinkenden Temperaturen langsamer wird.

Nutzen Sie die kommenden Wochen außerdem, um Gewächshäuser und Hochbeete gründlich zu reinigen. Entfernen Sie alte Pflanzenreste und desinfizieren Sie die Flächen, um Schädlinge und Krankheiten zu vermeiden. Eine Schicht

Kompost oder organischer Dünger bereitet den Boden für das nächste Jahr vor.

Denken Sie auch an Vögel und Insekten, die im Winter Schutz und Nahrung brauchen. Futterstellen für Vögel können bereits jetzt aufgestellt werden.

Insektenhotels sollten gereinigt und an einem geschützten Ort platziert werden. Laubhaufen bieten vielen Tieren wie Igel ein willkommenes Unterschlupf für die kältere Jahreszeit.

Gartengestaltung LOBINGER

www.lobinger.de

Gartengestaltung | Baumschule | Pflege

Neumühle 9, 92265 Edelsfeld
Telefon: 09664 95395-0
Email: info@lobinger.de

PFLANZENVERKAUF
MULCHSTOFFE
BRENNHOLZ
DÜNGER
ERDEN
DEKO

-10%

AUF ALLE PFLANZEN AM HOF! DEN GANZEN OKTOBER!

Öffnungszeiten
Mo. bis Do. 7.00 - 15.30 Uhr
Fr. 7.00 - 14.00 Uhr
September & Oktober zusätzlich:
Sa. 7.00 - 13.00 Uhr

ERSTER INKLUSIVER GARTENMARKT IN DER OBERPFALZ!

GARTENMARKT

FACHBERATUNG DURCH UNSERE GÄRTNER!

Eisenhammerstraße 34 92237 Sulzbach-Rosenberg

Die Gartengestalter aus Windischeschenbach

Schinner
Garten- u. Landschaftsbau

Wasser
Erde
Pflanzen
Stein
Zaunbau

Wiesenstraße 8
09681/400578
92670 Windischeschenbach
galabau-schinner@t-online.de
galabau_schinner
Schinner Garten-Landschaftsbau

www.galabau-schinner.de

oberpfalzmedien
Anzeigen-Service
0961/85-502

KS LandService
natürlich haben wir die Lösung!

Natürlich haben wir die Lösung für ...

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

KS LandService GmbH
Im Wiesengrund 16, Neustadt/WN
096 02 - 93 13 00 10
kontakt@ks-land-service.de
www.ks-land-service.de

Ab Do. 1.10. bis Fr. 2.10.

Große Wiedereröffnung

am 1.10. um 7 Uhr in
Eschenbach,
Kirchenthumbacher Str. 30

Dein
Eröffnungs-
highlight



Bananen

Ursprung: Kolumbien/Ecuador/
Guatemala/Elfenbeinküste
kg-Preis



www.ra.org/siegel

Aktion
0.99*



Lohnt sich.

5€

Eröffnungsrabatt
in Lidl Plus
sichern ^{a)}



SEVERIN

Wasserstandanzeige für
bis zu 10 Tassen Kaffee

max. 1000 W

**Tiefpreis
Garantie**

SERVERIN

Kaffeemaschine mit Mahlwerk

Typ „KA9210“. 3 einstellbare Aromastufen. LC-Display
mit Timerfunktion. Mahlwerk-Deaktivierungs-
funktion zur Zubereitung
von vorgemahlenem
Kaffee Einstellbarer
Mahlgrad und Kaffeemenge.
Auto-matische Abschaltung.
Zusätzlicher Permanentfilter.
Je Stück

-52% UVP
~~169.90~~
79.99*

Gemeinsam Gutes tun



Am **Donnerstag 1.10.** kassiert dein
regionaler Handballverein für 15 Min.

Wir spenden an den
SG Auerbach/Pegnitz



* Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. * Aktion gültig bis 2.10.2026. Ab einem Einkauf im Wert von 30 € gibt es 5 € Rabatt auf den Einkaufswert (ausgenommen Rettertüte, Tabakwaren, Zeitschriften und Zeitungen, Säuglingsanfangsnahrung, Bücher, Pfand, CO₂ Zylinder, Telefon-, Gutschein- und Geschenkkarten). Keine Barauszahlung möglich. Coupon nur verfügbar, wenn die Aktionsfiliale als „Meine Filiale“ in der Lidl Plus App ausgewählt worden ist. Für Einlösung den Coupon in der Lidl Plus App aktivieren und Lidl Plus an der Kasse vor dem Bezahlen scannen. Coupon nur einmalig einlösbar. Ausführliche Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise zu Lidl Plus auf lidlplus.de. Alle Artikel in dieser Anzeige sind ausschließlich in der genannten Filiale erhältlich. Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Für Druckfehler keine Haftung.

ANKAUF/ VERKAUF

Bekleidung



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

Brennstoffe

Brennholz gespalten
in 1 m, 50 cm, 33 cm, 25 cm, abholbar od. Lieferung gegen Aufpreis möglich, von Privat, Raum Sulzbach-Rosenberg, zu verkaufen. ☎ 0172/6400976

Brennholz, Kiefer/Fichte, 1m gespalten, trocken, 55,-€/Ster, auf Wunsch gesägt und Transport, Raum OVI, verk. ☎ 0170/4707112

Brennholz zu verkaufen: Weichholz(Fichte/Kiefer), trocken & offenfeucht, 33cm, 80€/Ster, Lieferung mgl., ☎ 0171/2422788

Brennholz, Buche gespalten, trocken, 1m oder Wunschlänge zu verkaufen ☎ 0173/3905087

Verk. Hartholz, trocken.
☎ 01575889237

Suche 30 bis 40 Ster Brennholz.
☎ 0170/3807929

Bücher/Filme/DVDs

Lexikothek Bertelsmann, 26 Bände, nicht benutzt, ca. 30 Jahre alt, VB 260,-€, ☎ 0961/27558

Büro- u. Geschäftsausstattung

Schnäppchen: neues hochw. Palmberg Büro-Set: elektr. höhenverstell. Eckschreibtisch 180 x 80 cm, Rollcontainer, Akt.-Schrank abschl.-bar, Drehsessel mit Armlehnen kompl. 1000,- €. **Empfangstheke 160 x 80 cm** m. Rollcontainer, Schrank abschl.-bar, Drehsessel, kompl. 900,-€. **Tisch** mit 4 Stühlen, Garderobe, Tisch + 2 Stühle, VB. Fotos vorh. ☎ 0171/5361853

Einrichtung/Haushalt



Exclusives Metallbett rose + gold, 2,07 m breit, 2,39 m lang, Kopfhöhe: 1,09 m, Fußteilhöhe: 0,68 m, NP: 4.500,- € wegen Umzug für nur 300,- € zu verkaufen. ☎ 0172/8040333

Wegen Hausverkauf, Haushaltsauflösung, Geschirr, Besteck, Gläser, Bilder, Dekoartikel, Schränke, Nähmaschine, Kleintöbel uvm. zu verk. Vorabinfo ☎ 0162/8824385 nach 19 Uhr.



Küchenzeile 280 cm mit sämtlichen Einbaugeräten, gut erhalten, für 500,- € zu verkaufen. ☎ 0176/50598907

Einbauküche Wildeiche, natur massiv, 195x295x375 mm, Höhe 242 cm, Eckspüle, Hochschranke, Rollschr., Auszüge, glatte Fronten, Fensterüberbau m. Licht, altersbedingte Abnutzung, Selbstabbau bis Anf. Okt., 750,-. ☎ 09621/65196



Verk. rote Polstergarnitur, Leder, Sofa mit 2 Sesseln, Gesamtpreis 100,- €. ☎ 0172/6040879

IKEA Schreibtisch Micke mit Anbauwand weiß, Schreibtisch 105x50cm, Anbauwand hoch 105x65cm, leichte Gebrauchsspuren am Tisch, 60 €, Tel. 0170-5226596

3-teiliges Jugendzimmer-Set, lichtgrau mit Bett. ☎ 0176/50598907

Flohmärkte/Basare

Garagenflohmärkt in Upo, Alte Dorfstr. 11. Heute 14 bis 18 Uhr. Morgen Sonntag, 9 bis 12 Uhr.

Geschäftsanzeigen

TRAPEZBLECHE

direkt ab Werk - sofort verfügbar oder über uns verbundene Händler

schnell - günstig - fair



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

Feilmeier AG Trapezblechwerke

Bayern - Thüringen

Tel: 09932/4008-0 Fax: -50
info@feilmeier.com www.feilmeier.com

Umzug, Räumung & Goldankauf vom Profi. Entrümpelungen von Dachboden bis Keller Wohnungsauflösungen - schnell & diskret Umzüge - stressfrei und zuverlässig Edelmetallankauf - faire Sofortzahlung für Gold & Silber! U Project UG
Geschäftsführer: Justin Tryscien ☎ 0160 594 3509
Justintryscien@yahoo.de
Rufen Sie uns an - wir packen das für Sie an!

Heimwerkergeräte

Stahlwerk, kompaktes Inverter-Schweißgerät, mit MMA-Funktion, MIG - 135 ST, mit Zubehör. ☎ 09651/924258

HiFi/TV/Video

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

Kaufgesuche

Ankauf von Nachlässe/Erbsstücke/ Aufösungen: Zinn, Porzellanfiguren/-service, farbiges Bleikristall, Gemälde, Münzen, Musikinstr. mech. Armband/-Taschenuhren uvm. ☎ 0177/7491866

Suche dringend funktionsfähigen Overhead Projektor.
☎ 0151/25757282

Suche Stahlgummimatten und Silo-Schutznetz für Abdeckung ☎ 0152/37097210

Massivholzmöbel Suche Massivholzmöbel ☎ 01726545293

Musikinstrumente

Akkordeon, Hohner, 72 Bässe, mit Koffer, Preis VB. ☎ 09621/15019

Schmuck/Uhren

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiges 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

Suche Jagdmöglichkeit im Raum Amberg, Sulzbach, Jagdschein seit 1994, Hundeführer mit AD und DD, freue mich über Ihren Anruf. Näheres unter ☎ 0172/9982478

Tickets



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

Verkäufe



Leder-Schlafcouch m. Tisch, Keyboard, Schreibmaschinen, Tischgrill, Deko-Spinnrad, Gartenstühle m. Auflage, Sportgeräte (Crosstrainer + Ruderggerät), VB. ☎ 09602/9324079



Original Elchgeweih, Breite 1,20 m, auf stabiler Aufhängevorrichtung, Sonderpreis 599,-€ wegen Umzug in Plößberg zu verkaufen. ☎ 0172/8040333

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

Klavier, 2-HEM.-Orgel, guterhaltene Herren-Kleidung Gr. 52/54, **Da-Perseppeljacke/mantel** Gr. 38, **Jagdgewehr** an Berechtigte zu verkaufen. ☎ 0171/3855988 od. 09621/14162 (AB)

Briefmarken Vatikan, Jahrb. 83, 84, 85, 86, gg. Gebot, **Kamera PETRI TTL** m. Zubehör u. Tasche, Pr. VB. **DSL Richtfunkantenne** m. 6 m, Schieberohr u. Zubehör, Pr. VB. ☎ 0176/34149873

Gut erh. 2 Sitzter Bettcouch mit Hocker, 120,- €. **Gr. blaue Ledercouch und Sessel**, 300,- bis 400,- €. ☎ 09234/6435

Hörnerschlitten v. 1960, **Waschtrog mit Untergestell** v. 1960, **Mayserhut**, neu, dunkelblau, Preis VB., ☎ 01577/7869720

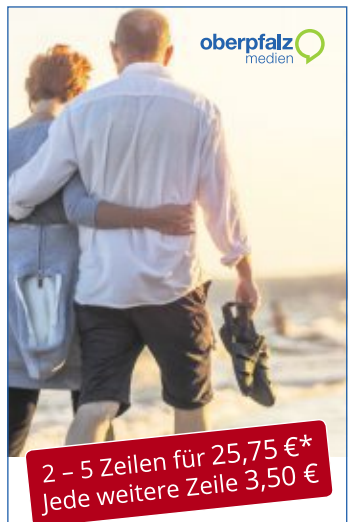
2 bestens erhaltene Campingklappstühle, 1 Klapptisch 80 x 60 cm, 60 €. ☎ 0961/32576

10x 230 Watt ALEO PV Module u. Wechselrichter Sonnyboy 4200. verk. ☎ 0160/8808197

Heizöltank 3x 1.000 l, doppelwandig, neuw., auch einzeln zu verkaufen ☎ 09677/9141573

Elektroboiler, 80l u. 30l, gut erhalten, wegen Heizungswechsel, günstig abzugeben. ☎ 09636/339, 0170/5874160

Western, G. F. Unger, Taschenbücher, ca. 500 St., Preis VB. ☎ 09621/15019



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

Gemeinsam ist es einfach schöner!

Dann geben Sie jetzt Ihre **Partnerschaftsanzeige** auf.

Gültig für folgende Rubriken, z.B.

- » Reisebegleitung
- » Sport- und Hobbypartner
- » Bekanntschaften
- » Er sucht Sie
- » Sie sucht Ihn

*inkl. MwSt.

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon: 0961/ 85 - 502

anzeigen@oberpfalzmedien.de



BEKANNT- MACHUNGEN

Dienstleistungen

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

Gelernter Maler erledigt ihre Maler- und Lackierarbeiten, sowie kleinere Verputzarbeiten. ☎ 0170/8191245

SATIN - Sandstrahlungen aller Art, vom Auto bis Zaun. ☎ 0961/61156

Freie Termine: Gartenarbeiten von A-Z
Stein- + Dachreinigung sowie Pflasterarbeiten. ☎ 0176/24012704

Handwerker

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

Dachdecker hat noch freie Kapazitäten! Von Kleinreparaturen bis zur Neueindeckung. ☎ 09621/9012162

Verschiedenes

Wo lebt Eva Mayer aus Eschenbach heute und weiß noch: Tierarzt
Rußweiher, Bootshaus, Wöllershof, Sommertage, der gute Lebenspartner 1961, Dschinistan + Ardistan, Carl May, der Baby-Twist
Bitte meldet euch
omarsherriff@everywen.de
☎ 0151/61481710

HAUSTIERE

Haustiere



Liebe "Teddybären" suchen ein liebevolles Zuhause. Die kleinen Kätzchen dürfen bald ausziehen und können gerne besucht werden. Preis nach Vereinbarung! Kontakt über: 0171 114 98 41 09602/61321

2 süße Mischlingsmädchen (Yorkshire/Jack Russel) in gute Hände günstig abzugeben, Raum Nabburg/Oberviechtach. ☎ 09675/913008 od. 0170/2493218

Mufflonlämmer zu verkaufen.
Jahrg. 2026 ☎ 09664/251 od. 0170/8112150

Babykätzchen in Plößberg abzugeben gerne WhatsApp 0160 5749362

Welpen Biewer Yorkshire Terrier mit Papieren, Züchter, 1.800,- Euro, ☎ 0171/7899808



Milosh & Toni suchen jeweils ein Zuhause 1jähr. netter Malinois u. 2jähr.Hütehundmix, mittelgr., katzenvertr., freundl, kinderl, stubenr, bleiben stundw. alleine, freuen sich bei Reg. auf Besuch 01707896929

Junge Kätzchen, alle Farben, 9 Wochen alt, zu verschenken. ☎ 09671/3306

Vermisste Tiere



Wir vermissen seit 04.09.2026 unsere Katze Pippi und sind für jeden Hinweis dankbar.
Gärtnerei Ritschel Nabburg 09433/371

SENIOREN

Seniorenbedarf

Wohngemeinschaft für Demenzerkrankte ab Oktober 2026 im Pflegezentrum Christopherus in Tiefenbach, Ldkr. Cham für pflegebedürftige Menschen mit Demenz, Betreuung in eigener Häuslichkeit mit eigenem Zimmer, behindertengerechte Ausstattung mit Dusche und WC, lichtdurchflutete Gemeinschaftsräume mit offener Küche, Speiseraum, gemeinsamer Aufenthaltsraum, Bad mit behindertengerechter Badewanne, Pflegebetreuung mit Fachkräften rund um die Uhr Tel.: 09652 / 814200 Mail: g.duschner@geriatura.de Web: www.christopherus-tiefenbach.de

Seniorenkurse

Englisch für Senioren. Seniorin in Amberg sucht nette/n Senior/in für privates Englisch / lernen, keine Profinachhilfe, nur Konversation, Bezahlung nach Vereinbarung. Zuschr. Nr. AZ50032A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Leserreisen



Jetzt zu unserem Reise-Newsletter anmelden!
leserreisen-onetz.de/newsletter





oberpfalz junior-club

Ideenreich
Lebendig
Bunt



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

www.oberpfalz-junior-club.de



TICKETSERVICE



Unsere Tipps für bewegende
musikalische Momente!

Der neue Tag | Weigelstraße 16 | 92637 Weiden | Telefon 0961/85-550 | Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr
Amberger Zeitung | Mühlgasse 2 | 92224 Amberg | Telefon 09621/306-230 | Montag bis Donnerstag 8 bis 16.30 Uhr · Freitag 8 bis 14 Uhr

WEITERE VERANSTALTUNGEN

Tickets erhältlich in unseren Vorverkaufsstellen

OKTOBER 2026			12. Nov. 2026	In Extremo - Tranquilo II - Akustik Tour 2026	Nürnberg, Meistersingerhalle
01. Okt. 2026	APACHE 207 - ZUSATZ-SHOWS 2026	München, Olympiahalle	13. Nov. 2026	Papa Roach - Rise of the Roach	München, Olympiahalle
02. Okt. 2026	APACHE 207 - ZUSATZ-SHOWS 2026	München, Olympiahalle	13. Nov. 2026	NightWash - Comedy At Its Best	Bayreuth, das Zentrum Bayreuth
02. Okt. 2026	Samu Haber - XX tour 2026	München, Zenith	13. Nov. 2026	Kaya Yanar - Lost!	München, Circus - Krone - Bau
04. Okt. 2026	Volker Heißmann - Musik ist Trumpf	Nürnberg, Kia Metropol Arena	14. Nov. 2026	Andreas Gabalier - 10 Jahre Volks-Rock'n' Roller Unplugged	München, Deutsches Theater
06. Okt. 2026	Bryan Adams	Nürnberg, PSD Bank Arena	14. Nov. 2026	Let's Dance - Die Live-Tour 2026	Nürnberg, PSD Bank Arena
07. Okt. 2026	Torsten Sträter - Die Zyklopen von Saint-Tropez	München, Circus Kone Bau	15. Nov. 2026	The Script - Man in the Arena Tour 2026	München, Zenith
07. Okt. 2026	Vanessa Mai - Traumfabrik Tour 2026	Nürnberg, Z-Bau, Saal	19. Nov. 2026	Santiano - Die große Arena Tour 2026	Regensburg, Donau Arena
09. Okt. 2026	Addnfahrer - Lausbuam Gschicht'n	Bayreuth, Stadthalle	20. Nov. 2026	Magic Gregorian Night - Klang der Mönche	München, St. Johann von Capistran Kirche
09. Okt. 2026	Madsen - Smile 2026	Nürnberg, Löwensaal	DEZEMBER 2026		
10. Okt. 2026	Alexander Eder Unplugged - Die Akustik Tour Live mit Band	Nürnberg, Meistersingerhalle	05. Dez. 2026	Chris Tall	München, Olympiahalle
10. Okt. 2026	DIKKA - Boah ist das krass Tour 2	Bayeuth, Oberfrankenhalle	08. Dez. 2026	Sondaschule - "Wir bleiben Wach Tour" 2026	Nürnberg, Löwensaal
13. Okt. 2026	Danko Jones - Rising Tour 2026	Nürnberg, Löwensaal	09. Dez. 2026	BAP - Fünzig Jahre - Die Zielgerade Tour 2026	Nürnberg, Kia Metropol Arena
14. Okt. 2026	Max Grimm - Meine Zweite Erste Tour	Nürnberg, Z-Bau, Saal	12. Dez. 2026	Rea Garvey's Christmas Calling 2026	München, Olympiahalle
14. Okt. 2026	Giant Rooks - Tour 2026	Nürnberg, Kia Metropol Arena	16. Dez. 2026	PUR 2026	München, Olympiahalle
17. Okt. 2026	Josef Hader - Hader on Ice	Regensburg, Audimax	17.12 - 20. Dez. 2026	Holiday on Ice - MIRAGE	Nürnberg, Kia Metropol Arena
19. Okt. 2026	koRn - Euro Tour 2026	München, Olympiahalle	JANUAR 2027		
19. Okt. 2026	Nena - Live 2026	Nürnberg, Kia Metropol Arena	08./09. Jan. 2027	Ehrlich Brothers - Wonderworld - Aufbruch ins Unmögliche	Leipzig, Quarterback Arena
22. Okt. 2026	Beatrice Egli: Tanzen-Lachen-Leben Die Tournee 2026	Nürnberg, Kia Metropol Arena	15./16. Jan. 2027	Unheilig & Special Guests - Liebe, Glaube, Monster Tour 2026/27	München, Zenith
24. Okt. 2026	Marteriea - Zum Glück in die Zukunft Tour 2026	München, Zenith	22. Jan. 2027	Jan Böhmermann & Das Rundfunk Tanzorchester Ehrenfeld - Auf! Auf! Ehre! Tour 2027	München, Olympiahalle
24. Okt. 2026	Bülent Ceylan - Diktatürk	Regensburg, Audimax	30. Jan. 2027	Ina Müller und Band - Die 6.0 Tour	Nürnberg, Kia Metropol Arena
24. Okt. 2026	Andreas Gabalier - 10 Jahre Volks-Rock'n' Roller Unplugged	Nürnberg, Meistersingerhalle	FEBRUAR 2027		
28. Okt. 2026	Olaf Schubert & seine Freunde - Jetzt oder now!	Bayreuth, Oberfrankenhalle	01. Feb. 2027	Manowar - Kings Of Metal Fighting The World Tour 2027	Regensburg, Donau Arena
 Elvis & Tina a tribute to Elvis Presley & Tina Turner Sa. 17.10.2026 20 Uhr Musikomm, Amberg			02. Feb. 2027	Five Finger Death Punch	München, Olympiahalle
			11. Feb. 2027	Bury Tomorrow - Tour 2027	München, Zenith
NOVEMBER 2026			23. Feb. 2027	Robert Marc Lehmann: Mission Erde Live - Die Welt ist es wert, um sie zu kämpfen	Regensburg, Audimax
06. Nov. 2026	Gentleman - Gratitude Tour 2026	Nürnberg, Löwensaal	28. Feb. 2027	Electric Callboy - Tanzneid World Tour	Nürnberg, PSD Bank Nürnberg Arena
06. Nov. 2026	Max Raabe & Palast Orchester - Hummel streicheln	Bayreuth, Oberfrankenhalle	MÄRZ 2027		
06. Nov. 2026	Dr. Mark Benecke - Insekten auf Leichen	Regensburg, Audimax	02. Mär. 2027	Dr. Biyon Kattilathu - Eine Reise zum Glück	Bayreuth, Das Zentrum
06. Nov. 2026	Tokio Hotel - Arena Tour 2026	Nürnberg, PSD Bank Arena	05. Mär. 2027	Elena Uhlig & Fritz Karl - Die Ehe - eine feindliche Übernahme	Regensburg, Audimax
07. Nov. 2026	Placebo - 30TH Anniversary Tour	München, Olympiahalle	12. Mär. 2027	Ehrlich Brothers - Wonderworld	München, Olympiahalle
07. Nov. 2026	ROMEO & JULIA - Liebe ist alles - Preview	München, Deutsches Theater	APRIL 2027		
08. Nov. 2026	Deep Purple - SPLAT! World Tour 2026	Nürnberg, PSD Bank Arena	09. Apr. 2027	ROLAND KAISER	München, Olympiahalle
08. Nov. 2026	ROMEO & JULIA - Liebe ist alles - Premiere	München, Deutsches Theater			

REGIONALE VERANSTALTUNGEN

Tickets unter www.onetz.de/ticket oder in unseren Vorverkaufsstellen

OKTOBER 2026			14. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Gasthof Hotel zum Wullen, Sulzbach-Rosenberg
01. Okt. 2026	Martin Frank	Congress Centrum, Amberg	15. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Mehrzweckhalle, Kemnath
01. Okt. 2026	Kristof Magnusson - Reise ans Ende der Geschichte	Buchhandlung Volkert, Sulzbach-Rosenberg	19. Nov. 2026	BlöZinger	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
02. Okt. 2026	Fonse Doppelhammer	Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg	20. Nov. 2026	Luise Kinseher "Mary from Bavary - endlich Solo"	Musikomm, Amberg
03. Okt. 2026	Trio American Songbook - Benefizkonzert	Rathausaal, Vohenstrauß	20. Nov. 2026	Eva Karl Faltermeier	Schwarzachtalhalle, Neunburg vorm Wald
03./04.Okt. 2026	Kalter weißer Mann (Komödie)	Emil-Kemmer-Haus, Oberviechtach	20. Nov. 2026	Eisi Gulp	VAZ Pfarrheim, Burglengenfeld
09. Okt. 2026	Caro Matzko liest: alte Wut	Katholisches Pfarrheim, Schwarzenfeld	21. Nov. 2026	Dis M	Schafferhof, Windischeschenbach
09. Okt. 2026	Christian Springer - Sisi in Gaza	Capitol Bild & Bühne, Sulzbach-Rosenberg	21. Nov. 2026	Maxi Pongratz	Schmidthaus-Nabburg
09. Okt. 2026	Romeo Kaltenbrunner - neuer Termin!	Mehrzweckhalle, Windischeschenbach	26. Nov. 2026	HG Butzko	Schmidthaus-Nabburg
11. Okt. 2026	Klarinette und Orgel	Stiftsbasilika, Waldsassen	27. Nov. 2026	Stoppok	Schafferhof, Windischeschenbach
11. Okt. 2026	Benjamin Grund und Thomas A. Gruber Dukonzert	Gasthof Hotel zum Wullen, Sulzbach-Rosenberg	28. Nov. 2026	Die Multimedia-Live-Show Rund und die Rauhächte - Sagen - Mythen - Bräuche	Stadthalle, Erbendorf
16. Okt. 2026	Nils Heinrich	Schmidt-Haus, Nabburg	28. Nov. 2026	Lisa Wahlandt	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
17. Okt. 2026	Claudia Pichler	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg	28. Nov. 2026	Alexander Huber	Krötensee-Mittelschule Sporthalle, Sulzbach-Rosenberg
17. Okt. 2026	Elvis & Tina	Musikomm, Amberg	28. Nov. 2026	Tod im Beichtstuhl	Brauerei-Gasthof Lindner, Bad Kötzing
 TRIO SCHLEUDERGANG SONNTAG, 25. OKTOBER 2026, 18 UHR MUSIKOMM, AMBERG			29. Nov. 2026	Die Multimedia-Live-Show Rund und die Rauhächte - Sagen - Mythen - Bräuche	Stadthalle, Neustadt
			29. Nov. 2026	Adventskonzert mit den Regensburger Domschatzen	Stiftsbasilika, Waldsassen
			29. Nov. 2026	Tod im Beichtstuhl	Brauerei-Gasthof Jacob, Bodenwöhr
DEZEMBER 2026					
18. Okt. 2026	Oberpfälzer Zoiglabend	Schafferhof, Windischeschenbach	04. Dez. 2026	Tod im Beichtstuhl	Gathof Hotel "Glück Auf", Wackersdorf
23. Okt. 2026	Maxjoseph - Volksmusik als besonderes Klangerlebnis	Schafferhof, Windischeschenbach	05. Dez. 2026	Widersacher aller Liedermacher	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
24. Okt. 2026	French Kiss	Schafferhof, Windischeschenbach	05. Dez. 2026	Ines Procter Bäsä off "Närrische Putzfrau"	Musikomm, Amberg
24. Okt. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	freys Restaurant, Cham	06. Dez. 2026	Banal Fatal - Best of	Schafferhof, Windischeschenbach
25. Okt. 2026	Metro Big Band	Schafferhof, Windischeschenbach	06. Dez. 2026	Amberger Oratorienchor	Congress Centrum, Amberg
28. Okt. 2026	One Night of M.J.	Max-Reger-Halle, Weiden	06. Dez. 2026	Weihnachtskonzert	Stiftsbasilika, Waldsassen
30. Okt. 2026	Franziska Wanninger	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg	10. Dez. 2026	Weihnachten in den Bergen	Stadthalle, Neustadt
30. Okt. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Landhotel "Zum goldenen Kreuz", Moosbach	11. Dez. 2026	Weihnachtskugeln Tobias Föhrenbach & Stefan Grasse	Historische Druckerei Seidel, Sulzbach-Rosenberg
NOVEMBER 2026					
06. Nov. 2026	14. Amberger Lachnacht mit Mnozil Brass	Congress Centrum, Amberg	12. Dez. 2026	Ines Procter Bäsä off "Närrische Putzfrau"	Stadthalle, Neustadt
06. Nov. 2026	Widersacher aller Liedermacher	Schafferhof, Windischeschenbach	13. Dez. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Golfhotel Fahrenbach, Tröstau
06. Nov. 2026	Lesung mit Jessica Mawuena Lawson	Buchhandlung Volkert, Sulzbach-Rosenberg	18. Dez. 2026	Tod im Beichtstuhl	Restaurant im Chaledorf Laumer, Brennbürg
07. Nov. 2026	Auf a Wort	Congress Centrum, Amberg	22. Dez. 2026	Ludwig Thomas "Heilige Nacht" Stimmen der Berge	Kirche Mariä Himmelfahrt, Stadlern
08. Nov. 2026	Großes Herbstkonzert	Stiftsbasilika, Waldsassen	26. Dez. 2026	Die Paldauer	Max-Reger-Halle, Weiden
12. Nov. 2026	Stefan Kröll "schee wuid"	Schafferhof, Windischeschenbach	29. Dez. 2026	 Die Nacht der 5 Tenöre mit Anna Maria Kaufmann	Congress Centrum, Amberg
13. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	Brauerei Jacob, Bodenwöhr	30. Dez. 2026	Motörblöck + guests Major Overdrive	Pfarrheim, Burglengenfeld
13. Nov. 2026	Das Geheimnis der Blutgräfin (Dinner mit Killer)	freys Restaurant, Cham	JANUAR 2027		
13. Nov. 2026	ScheinEilig	Schmidthaus-Nabburg	02./03. Jan. 2027	Dinner mit Singer: Crashkurs für Liebeslieder	Brauereigasthof Jacob Saal, Bodenwöhr



MIT DER VORTEILSCARD RABATTE SICHERN

10%

15%

20%

Bei den mit  gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten Sie Rabatt auf die Eintrittskarten. Einfach online Vorteilscard-Preis auswählen oder in den Vorverkaufsstellen Vorteilscard vorlegen. Bitte halten Sie Ihre Karte auch beim Einlass bereit!

Wir haben die
Tickets:



Wohnen & Leben

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

Zweifamilienhaus mit viel Potenzial und Platz in Oberviechtach, 9 Zi./175 m² Wohnfläche, teilweise ausgebauter Dachboden, 1.120 m² Grundstück, BJ 1978, Öl-Heizung BJ 2004, Objektzustand: renovierungsbedürftig, Kaufpreis: 295.000,00 €. ☎ 0152/33596949

Bungalow/Rohbau in Püchersreuth zu verkaufen. Barrierefrei Wohnen nach eigenen Wünschen gestalten, Bestlage in gefragten Neubaugeb., 145 m² Wfl., 826 m² Grdst., VB. ☎ 0151/68159233

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

Attraktives Reiheneckhaus in guter Lage in Weiden-Ost, Wfl. ca. 170 m², mitten im Grünen, dennoch zentrumsnah, hochw. Innenausst., Atellierbereich im DG, VB 585.000,- €. ☎ 0173/5967005

Ältere DHH, in Neukirchen b. Su-Ro., gute Lage, 750 m² Grund, 2 Garagen, 90 m² Wfl., von privat zu verkaufen. ☎ 0151/17804449

Immobilienverkauf
Sonstige Objekte

Verk. Lagerfläche, ca. 125 m², für Praxis, Archiv, Internet, EDV od. sonstiges, zentr.-nah. E-Mail: shp1548@gmx.de

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.

SuRo: Helle 2 Zimmer, Küche mit EBK, Bad mit Wanne, 60 m², Pelletofen, Keller- und Dachbodenabteil, kleine Garage, Gartennutzung möglich, aktuell leersteh., VB 99.000,- €. ☎ 0173/8643649

Immobilienverkauf
Grundstücke

Bauplatz, 870 m², erschlossen, zu verk. in Seugast, 92271 Freilung. Zuschr. Nr. W50026Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vorteile nutzen, besser einkaufen! Vorteils card

Leser-Service
0961/85-501

Immobilienkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.

Älteres, ruhiges Ehepaar sucht barrierearme 3-Zimmer-EG-Wohnung zum Kauf. Ca. 70 bis 80 m², mit Balkon od. Terrasse und Stellplatz, in einer schönen, ruhigen Wohnlage, nur in Amberg od. Su.-Ro. Zuschr. Nr. AZ50012Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
Doppel-/Reihenhäuser

RHH im D-Programm Amberg, 115 m², 5 Zi., EBK, Bad, Garten, Miete 950 € + 100 € NK exkl. Strom/Gas/Wasser, Energieausweis vorhanden. Zuschr. Nr. W50010Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Vermietung 2-Zi-Wohnung Wohnung in Amberg zu vermieten, 48,0 m², 2 Zimmer, 1. OG, EBK, verfügbar ab 30.09.2026, 460 € Kaltmiete, zzgl. NK, 1.380,- Kautions, Öl, ☎ 01704747911
Objekt ID: H4SXZ71 immo.onetz.de

Erbendorf, Lindenstr.: Souterrain-Wgh. mit Terrasse, 2 Zimmer, EBK, Bad, 63 m², Kellerabteil, Garage 40,-€/mtl., KM 360,- € + NK € 200,- ab Jan. 2027 zu verm., keine Haustiere erwünscht. ☎ 09645/503

Su.-Ro.: EG, 47 m², Studio-Wgh., 2 Schlafz., Bad/WC, kl. Garage f. Motorrad, ab 01.08.2026, Hans-Böckler-Str. 19, kalt 480,- + NK 160,- Kautions 1.500,- an: E-Mail aa_bauer@web.de

Weiden-Ost: 2-Zi.-Wgh. 66m², Hochparterre, Küche mit EBK, Bad m. Wanne u. Dusche, Balkon, Kellerraum, TG-Stellplatz, KM 600€ + NK, ab sofort, Anfragen an: whgweiden@web.de

Möbl. 2-Zi.-DG-Wohnung, 45 m², 10 km westl. v. Amberg, mit EBK, Dusche, Badewanne und Garage, ab 1. Oktober zu vermieten, ☎ 09666/951615 oder 0162/3159262

Vermiete Wohnmöglichkeit im Landkreis Schwandorf, an älteren Mann. ☎ 0172/9271871

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen

Wohnung, EG in 92421 Schwandorf-Krondorf, Am Gsteinert 9 zu vermieten, 81 m², 3-Zimmer-Wgh., Bad mit DU u. Badewanne, Kü und Abstellraum, Balkon, Kellerraum, KM 600,- € zzgl. NK, Kontakt ☎ 0151/53325852

3 ZKB Nähe ESB, Sehr schöne, helle 3 Zi.-DG-Wohnung, 90 m², mit großem Balkon, ab sofort zu vermieten. Einbauküche und KFZ Stellplatz vorhanden. Warmmiete 700 €. ☎ 0170/4717080

Tirschenreuth: voll schön möbl. Wgh. Räume flexibel teilbar, ab sofort zu verm., evtl. m. Garten. ☎ 0170/5874160

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

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

Vermietungen
Garagen/Stellplätze

Tiefgaragen Stellplatz (Garage) in Amberg ab sofort zu verm. 100,- €, Parkgarage am Ziegelort. Zuschr. Nr. W50027Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Stellplatz in Amberg, Parkhaus Mildred-Scheel-Straße, ab sofort zu verm. ☎ 09621/9738280

Mietgesuche
Mietgesuche

Zuhause gesucht! Wir, eine 4 köpfige Familie suchen Haus oder 4 Zimmer-Wohnung in Hahnbach oder Umgebung. Beide berufstätig. ☎ 0176/97802160

Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser

Mama mit 2 Söhnen (22 J. und 12 ½ J.) suchen **dringendst** 4-Zi.-Wgh. oder Haus zu günstigen und fairen Mietpreis in Luhe, Obervildena, Rothenstadt, Ullersricht. Wir sind eine anständige, ruhige, hilfsbereite und saubere Familie. ☎ 0170/2493236

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

Dringend gesucht: 2-Zi.-Wgh., ca. 50 m², Raum Hirschau od. Amberg, EG od. 1. Stock m. Aufzug (gehbeh.), NR, Wellensittiche vorhanden, mit Balkon od. Terr., bis 460,- warm. ☎ 0174/7487900

Suche 2-Zi.-Wohnung in Weiden/Windischeschenbach, 280 € warm. ☎ 0151/63356043

Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

Su. 3-Zimmer-Wohnung in Amberg, bis € 900,- warm, ab 1.10. oder 1.11., mit Balkon oder Terrasse. ☎ 0178/2328389

IHR KONTAKT FÜR
IHRE STELLENANZEIGENoberpfalz
medienPräsentieren Sie Ihre Stellenanzeige **werbekräftigt** im redaktionell vorgestellten Sonderthema – **direkt im Stellenmarkt!**

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 2. Oktober
Bau und Handwerk
am 17. Oktober
IT-Berufe**ANSPRECHPARTNER:**
stellen@oberpfalzmedien.de
0961/85-330oberpfalz
medien

Werden Sie Ihre alten Schätze los!

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

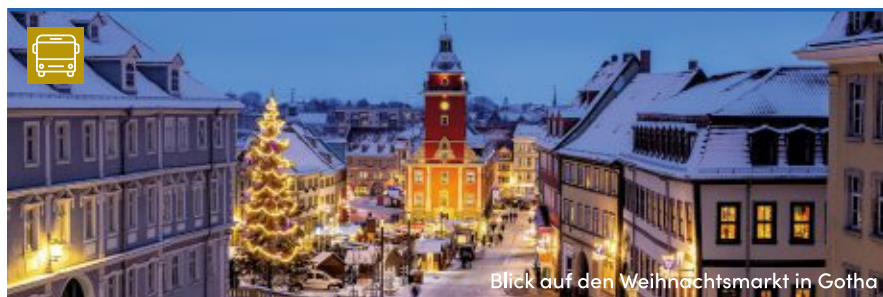
Gültig für private Kleinanzeigen, z. B.

- » Alles fürs Kind
- » Foto/Optik
- » Sport/Freizeit/Hobby
- » Spielwaren
- » Tickets
- » Wassersport
- » Bekleidung
- » Musikinstrumente
- » Wintersport
- » Verkäufe
- » Briefmarken/Münzen

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

* inkl. MwSt.

Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de**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**Gregor Immobilien- und Hausverwaltung**
Ihre Zufriedenheit ist unsere Verpflichtung seit 1993Inh.: Jürgen Gregor
Schönwerthstraße 2 B
92637 Weiden
Telefon +49 961 7288
Mobil: +49 171 5273473
E-Mail: info@immobilien-gregor.de
www.immobilien-gregor.de**Immobilien-gesellschaft der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**Wörthstraße 9
92637 Weiden
Telefon 0961 84262
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de
Web: www.city-immobilien.de**30 Jahre Immobilien Sparrer – Erfahrung, die für sich spricht.**Max-Reger-Straße 16
City Center, Turm C
92637 Weiden
Telefon 0961/61220
E-Mail: info@immobilien-sparrer.com
Webseite: www.immobilien-sparrer.com**Sparkasse Amberg-Sulzbach**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 Immobilienteam**Herr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1, 92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilienWerden 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.



Blick auf den Weihnachtsmarkt in Gotha

Thüringer Wald für Alleinreisende

Sehnen Sie sich nach einer winterlichen Auszeit in bester Gesellschaft? Entdecken Sie mit uns den Thüringer Wald auf einer exklusiven Reise für Alleinreisende. Gemeinsam erkunden wir die historische Wartburg, die Residenzstadt Gotha und genießen die Magie der ersten Weihnachtsmärkte – eine Reise für unvergessliche Momente.

Ihre Inklusivleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis gebuchter Zustiegsstelle
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücks- und Abendbuffet im 3-Sterne Superior AHORN Berghotel Friedrichroda
- Abendliche Unterhaltungsprogramme im Hotel
- Stadtrundgang in Friedrichroda
- Geführter Tagesausflug mit Eintritt und Führung auf der Wartburg, u.v.m.



Park von Gotha im Winter



Weihnachtsmarkt Gotha

Ihr Reiseterrain 24.11. – 27.11.2026

Reisepreis p. P. im DZ zur Alleinbenutzung 599 €

Buchbar bis 12.10.2026



p. P. im DZ Alleinb. ab 1.499 €

Mallorca für Alleinreisende 10.02. – 17.02.2027

Ihre Reisehighlights

- Flug ab/bis München nach Palma
 - 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel El Cid
 - Ganztagesausflug „Gärten von Alfabi, Südwestküste & Valdemossa“ uvm.
 - M-TOURS Reisebegleitung
- Buchbar bis 04.12.2026



p. P. im DZ ab 1.279 €

Montenegro Reise

05.04. – 12.04.2027 Veranstalter: DERTOUR

Ihre Reisehighlights

- DERTOUR-Sonderflug ab/bis Nürnberg nach Tivat
 - 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Iberostar Bellevue mit All Inclusive-Verpflegung
 - Umfangr. Ausflugspaket zubuchbar
- Buchbar bis 15.10.2026

Leserreisen
oberpfalz
medien

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

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

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben.  Vorteilsrabatt  Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © hecke61/Shutterstock.com, © drsg98/Shutterstock.com, © Stockbym/Shutterstock.com, © Sebas Adrover/Shutterstock.com, © dimbar76 – stockadobe.com

M-TOURS
ERLEBNISREISEN



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

Hausmeisterservice
Judy

Der Mann für alle Fälle
Ausführung von:

- Maharbeiten, Heckenschnitt, Kleinreparaturen, Dienstleistungen
- Anlagenpflegearbeiten, mache Ihre Wälder sauber
- Problembaum-Fällarbeiten mit oder ohne Entsorgung
- Wurzelstockkräusarbeiten
- Maschinenvleih, Wohnungsaufstellung mit Entsorgung, Kleintransporte, Kleinumzüge
- Ausführung v. Winterdienst
- Schrottabholung - Altsen / Messing, Alu, Kupfer, Zink, Blei, V2

Fa. Wolfgang Strobel
Kühnbergstraße 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

>> Schuhservice

Schuhreparatur

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



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

WeiBrost 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

>> Hausmeisterservice

HAUSMEISTERSERVICE
WENIG

- ZUVERLÄSSIG
 - KOMPETENT
 - SEIT ÜBER 7 JAHREN
- Rasen- und Gartenpflege
Winterdienst Hecken-, Strauch-, und
Baumschnitt, Baumpflege
Reinigungs- und Putzdienste
Kleinstreparaturen rund ums Haus
Entrümpelungen
Entsorgung von Garten-
abfällen und Sperrmüll

Alexander Wenig
Inhaber
Zum Sportpark 1 • 92237 Sulzbach-Rosenberg
0152 51094104 • wenig.a@yahoo.com

>> Schlüsseldienst

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



Schloß und Schlüssel
Sicherheitstechnik
Schirddewahn
Inh. Martin Lang
Wolframstraße 7
92637 Weiden/Opt.
– mechanische und elektronische Schließanlagen
– alle Schlüssel und Schösser
– Tresore
– Rauchwarnmelder
– Alarmanlagen von Abus
für alle Bereiche der Diebstahlsicherung
Außerdem:
– Stempel (eigene Produktion) und Schilder
– Briefkästen
Telefon 0961/44444 • Fax 3810122

>> Schuhservice

Schuhreparatur

Absätze
Damen normal ab 5,90 €
Herren ab 6,90 €



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

>> Wäscherei



Heberlein
WASCHEREI-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

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

HACKL

Garten & Landschaftsbau

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

>> Hauswirtschaft

MASCHINENRING
Wir bieten
ALLTAGSHELDINNEN!

Zur Unterstützung für Sie
und Ihre Familie im Haushalt!

- Krankheit
- Unfall
- Überlastung
- Familienhilfe
- Entlastung nach §45 SGB
- Reinigung

Maschinenring Familienservice GmbH
0961/48250-20
familienservice@mr-neustadt.de
www.maschinenring-neustadt.de

>> Schlüsseldienst

Schlüsseldienst
Schlüssel anfertigung
aller Art
Hausschlüssel
normal
flach ab 4,90 €

Schlösser, Zylinder, Schließan-
lagen, Kfz-Schlüssel, Tresore,
Schilder, Messer- und Scheren-
schliff

Schuh- und Schlüsseldienst Rhein

Amberg • Fuggerstraße 7a
(neben Trachten Moser) • 09621/429494

>> 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

>> Wildfleisch

Verkauf von
Wildfleisch
aus der Region!

Karl-Philipp
Weiß

Am Feuerwehrhaus 1
92676 Tremmersdorf
Mobil 0160/97503194

Wild
Weiß
Tremmersdorf
info@wildfleisch-kaufen.eu
www.wildfleisch-kaufen.eu



INFOS & TICKETS



DAS PHANTOM DER OPER

DIE ORIGINALPRODUKTION VON SASSON/SAUTTER

Sonntag 17.01. 17 Uhr

AMBERGERGER CONGRESS CENTRUM ACC

Karten in allen bekannten VVK Stellen, bei okticket und bei Eventim

VERANSTALTUNGEN

Zoiglwirtshaus Neunkirchen



Täglich ab 17.00 Uhr geöffnet
 Sonntags ab 10.00 Uhr
 Weißwurst ab 10.00 Uhr
 Mittagessen ab 11.00 Uhr
 Kaffee Kuchen ab 14.00 Uhr
 ☎ 0961 47070758
 ☎ 0162 1894204

Onetz



Mit dem Nachlass Gutes tun

Bestellen Sie kostenfrei den Testament-Ratgeber „Mein CARE-Paket für die Zukunft“:

0228 97563-25
 vererben@care.de

www.care.de/vererben



BAUEN WOHNEN ENERGIE MESSE

meinZuhause! NORDOBERPFALZ



10. - 11. OKTOBER

MAX-REGER-HALLE · WEIDEN

- Kompetente Partner für Ihr Zuhause
- Zukunftsweisende Energielösungen
- Fachvorträge mit wertvollen Praxistipps
- Exposéwand mit Immobilienangeboten
- Samstag und Sonntag, 10 - 17 Uhr

WEBSEITE



GRANHER SOLAR

oberpfalz medien

Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG



oberpfalz medien

Sie möchten Heu in Rundballen verkaufen?

Dann inserieren Sie unter unserer Rubrik „Landwirtschaft“.

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



Möbel • Manufaktur • Concepts • Feng Shui

AUSSTELLUNGSMODELL BELVEDERE

Polstergarnitur in Stoff, bestehend aus:
 Longchair mit klappbarer Armlehne,
 2,5-Sitzer mit Sitztiefenverstellung,
 Eckelement mit 2 Steckrückenkissen,
 2 Nierenkissen und verstellbarer Kopfstütze.

ANGEBOTSPREIS FÜR DAS AUSSTELLUNGSTÜCK:

2.999 €

Im Angebotspreis ist ausschließlich die beschriebene Polstergarnitur enthalten. Sämtliche weiteren auf dem Bild dargestellten Möbel, Teppiche, Leuchten, Dekorationen und Einrichtungsgegenstände sind nicht Bestandteil des Angebots.



gebhart-concepts.de



Winter-Ring 4, 95466 Weidenberg



Tel.: 09278 8575

AI

Beruf & Ausbildung

Stellenangebote



Für unsere Filialen in **Weiden, Amberg, Bayreuth, Marktdredwitz, Schwandorf** und **Cham** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Buchhändler (m/w/d)
für die selbstständige Leitung von Warengruppen

Azubi zum Buchhändler (m/w/d)
Voraussetzung: Allgemeine Hochschulreife oder Studium

Eine gute Ausbildung und ständige Fortbildung sind uns wichtig. Es erwartet Sie eine fachlich herausfordernde und abwechslungsreiche Aufgabe. Wir erwarten von Ihnen eine freundliche Grundstimmung, Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und Interesse an Literatur und Kultur.

Wir sind ein inhabergeführtes Unternehmen mit 53 Buchhandlungen und 360 Mitarbeitern. Unser Unternehmen bietet vielfältige Möglichkeiten für Ihre persönliche Entwicklung. Wir planen neue Buchhandlungen und suchen Verstärkung für unser Team. Bei Fragen steht Ihnen Frau Barbara Knorr, Tel. 09651 921165 zur Verfügung.

Ihre schriftliche, aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte an:

Buchhandlung Rupprecht GmbH
Personalabteilung, Zum Beckenkeller 2, 92648 Vohenstrauß
bewerbung@rupprecht.de

Rupprecht
Buchhandlung

www.rupprecht.de



oberpfalz
medien

JETZT ANZEIGE SICHERN!

**Stellen-Spezial:
Bau und Handwerk**

Erscheinungstermin:
Fr., 2. Oktober 2026 (Tageszeitung)
Fr., 9. Oktober 2026 (OWZ-Wochenzeitung)
+ 30 Tage online auf www.stellen.onetz.de

Anzeigenschluss:
Mi., 30. September 2026, 10.00 Uhr

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

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



**Amt für Ländliche Entwicklung
Oberpfalz**



Das Amt für Ländliche Entwicklung Oberpfalz
bietet zum 20. September 2027 mehrere
Bildungsverträge für ein

**Duales Studium
Geoinformatik und Landmanagement**



Die vollständigen Stellenaus-
schreibungen finden Sie unter
[www.landentwicklung.bayern.de/
karrierechancen](http://www.landentwicklung.bayern.de/karrierechancen)

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen bis **31. Oktober 2026** als PDF-
Datei per E-Mail an Bewerbung@ale-opf.bayern.de



Werden Sie Teil unseres Teams

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

- **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d)
- **IT Servicetechniker** (m/w/d)

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

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

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

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

**Wir suchen Schlosser /
Schweißer in Vollzeit**
www.strobl-entsorgung.de
0151/655 557 11

Bürokraft (Teilzeit), flexibel, ab sofort
gesucht. Schriftliche Bewerbung an
Versicherungskammer Bayern,
Zur Drehscheibe 5, 92637 Weiden,
info@maier-weiden.vkb.de

Su. Hilfe für Hausmeisterservice, in Su.-
Ro., geringfüg. Basis, FkI.B. erforder-
lich, auch Wi.-Dienst. ☎ 0171/5814098

Für eine Fahrgasterhebung (Zählung und
Befragung) in den Verkehrsmittel des
VGN in und um Weiden suchen wir zu-
verlässige und flexible **Mitarbeiter** (m/
w/d) auf 603,- € bzw. auf kurzfristiger
Basis. Wir freuen uns auf Sie! Fa. PB
Consult GmbH, ☎ 0911 322 39 76;
marcel.maul@pbconsult.de

**Intern. Gemeinschaftspraxis
und diabet. Schwerpunktpraxis**

**Dr. S. Friedrich-Kraus
Dr. T. Kraus
sucht**

MFA (m/w/d)

in Teilzeit.

**Dres. Dr. Kraus,
Dr. Friedrich-Kraus**
Bgm.-Precht-Straße 32, 92637 Weiden
Telefon 0961/31867
Email: info@praxis-kraus-friedrich.de

Stellengesuche

Renter sucht Mini- oder Midijob in AM
oder näh. Umgebung, 2x oder 3x vormit-
tags pro Woche. ☎ 0160/5289943

**Industrie-Klempner in Rente sucht
Aushilfstätigkeit**, FSKl. C/CE und
langjährige Fahrpraxis vorhanden.
☎ 0151/22105183

**Suche Vollzeitstelle als Hausmeister
oder Mechaniker** in der Instandhal-
tung, Bereich AM/Sulzb./SAD,
NEW.WEN, ab 15.10.26, Schweiß-
kenntnisse vorhanden, Fsch. f. Lkw bis
7,5 to vorh., teamfähig, flexibel und zu-
verlässig. ☎ 0174/9763369

**Private Stellen-
angebote**

Suche Haushalts-/Putzhilfe für privat,
Freitag von 8.00-12.00/13.00 Uhr in
Sulzbach-Rosenberg. ☎ 0171/5310410

**Putzhilfe für Einfamilienhaus am Lo-
derhof**, 4 Stunden/14-tägig gesucht.
Tel. 09661/3048641

**Suche jemanden, der einen Kirsch-
baum in meinem Garten fällen und
entsorgen kann.** ☎ 0162/9270341

**ABSCHLUSS?
CHECK!**

Finde deine Ausbildung auf
www.ausbildung-oberpfalz.de



ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von
oberpfalz
medien

Produktionshelfer (m/w/d) ab
sofort gesucht: **Granitwerke Bau-
mann GmbH**, 92696 Flossenbürg,
info@granitwerke-baumann.de,
☎ 09603/90333

DATEV Lohn für Sie! (NEW-AS-SAD)
balfag.com • 0172/8721115

Suche Hilfe f. Hausmeisterservice, in
Amberg, FkI. B. gute Bezahlung, Mini,
Halb-/Vollzeit. ☎ 0171/5814098

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

- **Fachkraft für das Bürgermeisteramt
(Kommunikation und Marketing)**
- **Bauzeichner/-in**
- **Bauingenieur/-in für den
Bereich Stadtentwässerung**

Die vollständigen Ausschreibungstexte
finden Sie unter karriere.amberg.de.

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



**Ihr Kontakt für Ihre
Stellenanzeigen**

Sie suchen Mitarbeiter und/oder Fachkräfte?

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

✉ stellen@oberpfalzmedien.de

☎ 0961/85-330



WIR SUCHEN SIE:

- **Kaufmann/-frau für Versicherungen
und Finanzanlagen (m/w/d)**
- **Kaufmännische/r Angestellte/r (m/w/d)**

ÜBER UNS
Als regionales Familienunternehmen betreuen wir mit
über 50 Mitarbeitern bundesweit mittelständische
Industrie- und Gewerbetunden.

Neugierig?
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen!
Bei Fragen steht Ihnen Vanessa Lang gerne zur Verfügung.

vla@wiass.com • 09621 4930-121
www.wiass.com • Fuggerstraße 41, 92224 Amberg



Beim **Landkreis Schwandorf** ist zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine
**unbefristete Vollzeitstelle im
Aufgabenbereich Kreislaufwirtschaft**
beim **Sachgebiet 3.1 - Immissionsschutz und Kreislaufwirtschaft**
zu besetzen.

**Nähere Informationen zu dieser Stellenausschreibung
finden Sie im Internet unter www.landkreis-schwandorf.de
oder mit Hilfe des QR-Codes.**

**Landratsamt Schwandorf
Ebeling, Landrat**



**Heilpädagogisches Zentrum -
Lebenshilfe für Behinderte e.V.**
Für die Rehabilitation behinderter Menschen und
ihre gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der
Gesellschaft einzutreten, ist unsere Mission!

Für die **mobile, interdisziplinäre Frühförderung** in Weiden suchen wir
zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** eine/n

**Heilpädagog*in, Sozialpädagog*in,
Kindheitspädagog*in**

Wir bieten Ihnen:

- Die Eingruppierung erfolgt je nach Qualifikation in Anlehnung an den TVöD
- Familienfreundliche Arbeitszeiten: Gleitzeit, flexible Gestaltung der Arbeitszeit, Schließzeiten während fast aller Ferienzeiten
- Bis zu 36 vertraglich vereinbarte Arbeitsstunden
- Abwechslungsreiche Arbeit
- Interdisziplinäres Arbeiten im Team und bei Fallbesprechungen
- Ausreichend Zeit für Vorbereitung und Austausch mit den Kolleginnen
- Wünsche nach Fort- und Weiterbildung werden unterstützt

Wir wünschen uns:

- Freude an der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Logopädinnen, Heilpädagoginnen, Ergotherapeutinnen, Physiotherapeutinnen und Psychologinnen sowie idealerweise Erfahrung in der Arbeit mit Kindern.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte bis zum 03.10.2026 an das
**Heilpädagogische Zentrum – Lebenshilfe für Behinderte e.V.
Personalverwaltung
Zur Lebenshilfe 1, 92699 Irchenrieth
Bewerbung@hpz-irchenrieth.de**

Bitte beachten Sie die Informationen zum Datenschutz unter:
<https://www.hpz-irchenrieth.de/jobs-karriere/datenschutz-bewerberdaten/>

**VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM
VON OBERPFALZ LOGISTIK**

oberpfalz
logistik

LEITUNG LOGISTIK (m/w/d)

- Weiterentwicklung und erfolgreiche Führung des Logistikbereichs mit Zustellteam
- Integration neuer Geschäftsfelder und Dienstleistungen in bestehende Strukturen
- Vorantreiben der Digitalisierung und aktive Prozessoptimierung
- Ausbau von Kundenbeziehungen sowie effiziente Steuerung des Fuhrparks

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

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

oder hier:





Verantwortung, die Freude macht

Mit Lebensmitteln zu arbeiten, ist etwas Besonderes.

Wer mit Lebensmitteln arbeitet – ob in der Küche, der Bäckerei, der Metzgerei, in der Lebensmittelverarbeitung oder im Handel – übernimmt jeden Tag eine große Verantwortung. Schließlich geht es um Produkte, die Menschen nähren, stärken und im besten Fall genießen lassen. Doch gerade diese Verantwortung macht den Beruf so besonders und erfüllt viele, die in diesem Bereich arbeiten, mit Stolz und Freude. Lebensmittel sind etwas Elementares. Man sieht, riecht, fühlt und schmeckt, wie aus einzelnen Zutaten ein fertiges Produkt wird. Diese unmittelbare Sinneserfahrung macht die Arbeit abwechslungsreich und lebendig.

Während in vielen anderen Berufen digitale Abläufe und abstrakte Prozesse dominieren, bleibt der Umgang mit Lebensmitteln ein durch und durch praktisches, sinnliches Handwerk. Wer Teig knetet, Gemüse schneidet, Fleisch verarbeitet oder Obst sortiert, hat immer ein greifbares Ergebnis vor sich – und das schafft Zufriedenheit.



Wer mit Lebensmitteln arbeitet, arbeitet mit Leben.

Bild: gpoinstudio – stock.adobe.com

Gleichzeitig bietet die Arbeit mit Lebensmitteln eine besondere Form der Kreativität. Jede Küche, jede Backstube, jeder Betrieb lebt vom handwerklichen Können und vom eigenen Stil der Mitarbeitenden. Farben, Düfte, Texturen und Aromen zu kombinieren, neue

Rezepturen auszuprobieren oder traditionelle Techniken zu perfektionieren, bereitet vielen große Freude. Und kaum ein anderes Arbeitsfeld bietet so direktes Feedback: Wenn etwas gut gelungen ist, sieht man es, riecht man es – und andere genießen es.

Auch die Bedeutung für die Gesellschaft macht den Beruf wertvoll. Gute Lebensmittel sorgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Genuss. Viele Menschen legen zunehmend Wert auf Qualität, Regionalität und nachhaltige Produktion – und genau hier kommen

Fachkräfte ins Spiel, die ihr Handwerk verstehen und bewusst mit Rohstoffen umgehen. Zu wissen, dass man einen Beitrag zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Nahrung leistet, wirkt motivierend und sinnstiftend.

Nicht zuletzt schafft die Arbeit mit Lebensmitteln Nähe zu Menschen. In Metzgereien, Bäckereien oder im Verkauf entstehen oft Gespräche, Stammkundschaften und echte Wertschätzung. In Küchen und Produktionsbetrieben ist Teamarbeit entscheidend – und die gemeinsame Leidenschaft für gutes Essen verbindet.

So anspruchsvoll die Aufgaben im Lebensmittelbereich manchmal sein mögen: Sie bieten zugleich viele Momente der Freude. Wer mit Lebensmitteln arbeitet, arbeitet mit Leben. Und das macht diesen Beruf nicht nur verantwortungsvoll, sondern außergewöhnlich erfüllend.

(tt/exb)

Die **FEY-PFAFF GmbH** sucht ab sofort eine zuverlässige **Küchen-/Verkaufskraft** (m/w/d) für unsere Kantine und Kaffeebar in **Amberg**. Arbeitszeiten: Mo - Fr von 07:30 - 16:30 Uhr. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter bewerbungen@fey-pfaff.de.

Deine Zukunft schmeckt nach Erfolg!

PONNATH
family group
... passion for better food

Du möchtest in einer starken Branche mit Zukunft arbeiten? Dann entdecke jetzt spannende Karrierechancen und werde Teil eines Teams, das täglich dafür sorgt, dass hochwertige Lebensmittel ihren Weg zu Millionen von Menschen finden.

Gemeinsam sorgen wir für Qualität, Innovation und Genuss.

Wir suchen Dich!

- Produktentwickler | **m/w/d**
- Mitarbeiter im Spezifikationswesen | **m/w/d**
- Key Account Vertriebsinnendienst – Bereich Export | **m/w/d**
- Teamleitung Marketing | **m/w/d**
- Mitarbeiter für die Instandhaltung | **m/w/d**
- Mitarbeiter für Hoflogistik und Transport | **m/w/d**

Interesse? Bewirb Dich:

Frau Mihaela Csere
Tel.: 09642-30 1202
Mail: csere.mihaela@ponnath.de

PONNATH family group,
Bayreuther Str. 40, 95478 Kemnath
www.ponnath.de



Mehr Infos zu
unseren Stellen
findest Du hier!

www.ponnath.de/karriere





Der Schulabschluss rückt näher – und überall taucht dieselbe Frage auf: „Was willst du später mal machen?“ Für viele Jugendliche ist das ein Druckmoment. Für dich auch? Nicht jeder träumt schließlich schon seit Jahren von einem bestimmten Beruf. Die gute Nachricht: Das ist völlig normal. Berufsorientierung ist kein Sprint, sondern ein Prozess. Und der beginnt am besten bei dir selbst.

Erster Schritt: Eigene Stärken entdecken

Überlege, was dir im Schulalltag leichtfällt und Spaß macht. Arbeitest du gerne praktisch mit den Händen oder eher am Computer? Magst du es, Dinge zu organisieren, mit Menschen zu sprechen oder Probleme zu lösen? Auch Hobbys geben Hin-

Welcher Weg passt zu mir? – die Berufsorientierung ganz ohne Stress angehen

Nicht jeder hat früh einen festen Berufswunsch. Aber darin liegt auch eine Chance: Wenn du dir Zeit nimmst, dich selbst kennenzulernen und Möglichkeiten auszuprobieren, findet sich oft ganz leicht der Ausbildungsberuf, der wirklich passt.

weise: Wenn du schon im Verein Verantwortung übernimmst, gerne bastelst, programmierst, hilfst oder kreativ bist, bringst du oft schon einige Fähigkeiten mit, die in vielen Ausbildungsberufen gefragt sind.

Ausprobieren statt Grübeln

Theorie allein reicht selten. Praktika, Ferienjobs oder Schnuppertage sind deshalb ein wichtiger Baustein deiner Berufsorientierung. Schon wenige Tage in einem Betrieb zeigen, wie der Arbeitsalltag wirklich aussieht – oft ganz anders als erwartet. Auch Berufsinfotage, Ausbildungsmessen oder Tage der offenen Tür helfen dabei, Berufe kennenzulernen. Außerdem kannst du hier deine Fragen direkt stellen.

Reden hilft – mit Menschen aus der Praxis

Eltern, Lehrkräfte, Berufsberater oder ältere Freunde können dir wertvolle Impulse geben. Sie sehen oft Stärken an dir, die dir selbst vielleicht gar nicht so bewusst sind. Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit unterstützt außerdem mit Gesprächen, Tests und konkreten Vorschlägen – kostenlos und unverbindlich. Wichtig: Zuhören, abwägen und selbst entscheiden.

Keine Angst vor Umwegen

Nicht jede Entscheidung ist endgültig. Viele Azubis stellen erst während der Ausbildung fest, was ihnen wirklich liegt – oder worin sie sich weiterentwickeln möchten. Ein Wechsel ist kein Scheitern, sondern Teil des Lernens. Auch nach der Ausbildung stehen dir Weiterbildungen, Zusatzqualifikationen oder ein Studium offen.

Der perfekte Beruf? Der wächst mit dir

Den einen „Traumberuf“ gibt es selten auf Anhieb. Viel wichtiger ist ein Ausbildungsplatz, der zu deinen Interessen, Stärken und deiner Persönlichkeit passt. Wer neugierig bleibt, ausprobiert und ehrlich zu sich selbst ist, findet Schritt für Schritt seinen Weg. Berufsorientierung bedeutet nicht, alles sofort zu wissen. Sie bedeutet, bewusst hinzuschauen – und den Mut zu haben, einfach anzufangen. (mia)



Wohin soll's gehen in Sachen Ausbildungsstelle? Mit einer guten Strategie gelingt die Berufsorientierung.

Bild: pakawan_AdobeStock_2116473774

Wir bilden aus!

Zum **1. September 2027** suchen wir freundliche und engagierte Auszubildende (m/w/d) für folgende Berufe:

- ➔ **Zimmerer /-in**
- ➔ **Dachdecker /-in**
- ➔ **Holzbearbeitungsmechaniker /-in**

DIETER KOHL
GmbH & Co.KG

92265 Edelsfeld
Auenweg 4
Telefon 096 65/91 505-0
Telefax 096 65/91 505-10
info@kohl-holzbau.de
www.kohl-holzbau.de

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG

BIEDA
SANITÄR + HEIZUNG

WIR SUCHEN DICH!

AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGENMECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-, HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK

DAS ERWARTET DICH BEI UNS:

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

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

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

#Wirbildenaus

UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE 2027

Du möchtest nach der Schule eine Ausbildung beginnen? HEIM & HAUS bietet jedes Jahr die verschiedensten Ausbildungsberufe an. Starte 2027 deine Ausbildung bei uns als:

- # Industriekaufmann/-frau (m/w/d)
- # Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)
- # RS-Mechatroniker (m/w/d)
- # Maschinen-/Anlagenführer (m/w/d)
- # Fachkraft Lagerlogistik (m/w/d)
- # Weitere Ausbildungsberufe auf unserer Webseite

Du möchtest mehr über unsere Ausbildungsstellen oder -inhalte erfahren? Dann besuche jetzt unsere Karriereseite:

JETZT INFORMIEREN

50 JAHRE HEIM & HAUS
1937-2027
Wir produzieren in Deutschland

- Über 40 Jahre Ausbildung
- Inhabergeführtes Familienunternehmen
- Ausgezeichnete Ausbildung
- Persönlicher Ansprechpartner
- Hohe Übernahmechance

Du hast noch Fragen?
Melde dich gerne bei
Frau Melda Pohl
09643 92340
au-ausbildung@heimhaus.de

HEIM & HAUS Kunststofffenster Produktions GmbH
Industriestraße 21 · 91275 Auerbach in der Oberpfalz
www.heimhaus.de



Ausbildung statt Uni – Glücklich im Friseurhandwerk

Nach dem Gymnasium in den Hörsaal – das ist meist die Regel. Rund 80 Prozent der Abiturienten in Bayern entscheiden sich für ein Studium. Eine der wenigen, die nie an die Uni wollten, ist Sara Schötz aus Amberg. Ihr Traumjob: Friseurin.

Amberg. (ewa) „Bei uns im Jahrgang haben die meisten nach dem Abi erst einmal ein Jahr Pause eingelegt. Denn viele wussten noch nicht so genau, was sie eigentlich machen wollten“, erzählt Sara Schötz. „Bei mir war das anders. Mir war schon länger klar, dass ich nicht studieren will.“

Was interessiert mich?

Weil das Betriebspraktikum, das eigentlich fester Bestandteil der beruflichen Orientierung in der neunten Klasse ist, pandemiebedingt ausfiel, mussten sich Sara und ihre Mitschüler damals eigenständig Gedanken über ihre berufliche Zukunft machen. „Das Friseurhandwerk hat mich schon immer interessiert. Also habe ich dann später ein Prakti-

kum gemacht – in dem Laden, in dem ich jetzt auch arbeite. Es war sehr schnell klar, dass ich den Beruf gefunden hatte, den ich machen will.“

Ein Grund, die Schule früher zu beenden, war das für Sara jedoch nicht. Sie entschied sich erst für das Abi, dann für die Ausbildung zur Friseurin. Alles andere als Zeitverschwendung. „Denn mit dem Abi konnte ich ein Ausbildungsjahr komplett streichen“, erzählt die 20-Jährige zufrieden. „Ich konnte alles auf zwei Jahre machen. Und während andere jetzt erst mit dem Studium beginnen, verdiene ich bereits mein eigenes Geld.“

Neuer Input ab dem ersten Tag

Doch nicht nur die Sache mit dem Geld war für Sara ein guter Grund, sich für eine Ausbildung statt für ein Studium zu entscheiden. „In einer Ausbildung erlebt man schon von Anfang an, wie der Berufsalltag aussieht. Viele studieren und merken erst dann, wenn sie in den eigentlichen Beruf reinkommen,

dass dieser ganz anders ist, als sie dachten oder sich vorgestellt haben.“ Terminkalender prüfen, Farben mischen und auftragen, Haare schneiden und stylen, Kunden beraten.

Der Arbeitsalltag von Sara ist abwechslungsreich und so, wie sie ihn sich vorgestellt hat. „Bei uns im Laden ist es wirklich cool, ich arbeite immer von Montag bis Freitag“, sagt sie. „Und wir haben auch richtig tolle Öffnungszeiten, im Winter 4-Tage-Woche und im Sommer 5-Tage-Woche, aber nur einen langen Tag und an den anderen um 15 Uhr Schluss. Ich darf auch schon richtig viel selbständig machen.“

Alle Möglichkeiten offen

Schon jetzt weiß Sara, dass sie nach ihrer Ausbildung übernommen wird – das freut sie besonders. „Ich gehe richtig gerne in die Arbeit. Ich denke mir auch, wenn ich wollte, könnte ich ja immer noch studieren gehen. Das habe ich aber eigentlich nicht vor. Ich will Friseurin bleiben, im besten Fall meinen Meister machen und irgendwann einen eigenen Laden haben.“



Friseurin ist der Traumjob von Sara Schötz. Sie sagt: „Mir war schon länger klar, dass ich nicht studieren will.“
Bild: Evi Wagner



Terminkalender prüfen, Farben mischen und auftragen, Haare schneiden und stylen, Kunden beraten. Der Arbeitsalltag von Sara ist abwechslungsreich.
Bild: Evi Wagner

Wir suchen dich! Starte jetzt deine Karriere bei der BA

Lieber Ausbildung oder Studium?

Bei der Agentur für Arbeit geht beides!

Dazu gibt es nach dem Abschluss eine sichere Zukunftsperspektive mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten

und die Chance, einen sinnvollen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Hört sich gut an? Dann bewirb dich jetzt.

Mehr Infos unter:
www.arbeitsagentur.de/ba-karriere



Wir bilden aus!

Ausbildungsberufe 2027 bei Oberpfalz Medien

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

Medienkaufleute Digital & Print (m/w/d)

Fachinformatiker Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Medientechnologe Druck (m/w/d)

Mediengestalter Bild & Ton (m/w/d)

Mediengestalter Digital & Print (m/w/d)

Volontäre Digital & Print (m/w/d)

Studium & Volontariat Studiengang Ressortjournalismus (m/w/d)

Informiere dich
über unsere
Ausbildungsberufe



Gut geplant zum Ziel: Dein Fahrplan für die Azubi-Bewerbung

Die Schulzeit neigt sich dem Ende zu – und plötzlich steht eine der wichtigsten Entscheidungen an: Wie geht es nach dem Abschluss weiter? Wer früh plant und Schritt für Schritt vorgeht, hat die besten Chancen auf den Wunsch-Job.



Hast du schon einen Fahrplan für die Bewerbung? Super! So klappt's leichter mit der Azubi-Stelle.

Bild: Oscar_AdobeStock_1510140230

Wir zeigen dir, wie dein persönlicher Zeitplan aussehen kann – und was du tun kannst, wenn es doch eng wird.

Der Weg in die Ausbildung beginnt nicht erst mit der Bewerbung – sondern oft schon ein bis zwei Jahre vorher. Gerade beliebte Ausbildungsberufe sind schnell vergeben. Deshalb lohnt es sich, früh aktiv zu werden und den Überblick zu behalten.

1. Orientierung: 1,5 bis 2 Jahre vor dem Abschluss

Am Anfang steht die Frage: Was interessiert dich eigentlich? Nutze diese Phase, um Berufe kennenzulernen. Berufsorientierungstage an deiner Schule, Gespräche mit Eltern, Freunden oder Lehrern helfen dir weiter. Auch Online-Tests oder Jobpor-

tale können dir Ideen geben. Dein Ziel: Zwei bis drei Wunschberufe festlegen.

2. Praktika: 12 bis 18 Monate vorher

Jetzt wird es konkret. Praktika sind der perfekte Weg, um Berufe in der Praxis zu erleben. Du merkst schnell, ob dir die Aufgaben liegen – und knüpfst gleichzeitig erste Kontakte zu Betrieben.

Unser Tipp: Bewirb dich ruhig bei mehreren Firmen – auch kurze Schnupperpraktika bringen dich weiter.

Dein Ziel: Mindestens ein Praktikum absolvieren.

3. Bewerbung vorbereiten: 9 bis 12 Monate vorher

Sind deine Ziele klarer, geht es an die Unterlagen. Lebenslauf schreiben, Zeugnisse zusammenstellen, ein Bewerbungsfoto machen lassen. Nimm dir dafür Zeit – eine gute Bewerbung macht den Unterschied. Und denk' daran: Lass' deine Bewerbung gegenlesen, zum Beispiel von Lehrern oder Eltern.

Dein Ziel: Eine vollständige Bewerbungsmappe erstellen.

4. Bewerbungsphase: 6 bis 9 Monate vorher

Jetzt heißt es: Bewerbungen rausschicken. Viele Unternehmen starten früh mit der Auswahl – vor allem größere Betriebe. Informiere dich deshalb genau über Fristen. Und bewirb dich nicht nur auf eine Stelle, sondern streue breit.

Dein Ziel: Mehrere Bewerbungen verschicken und erste Rückmeldungen bekommen.

5. Gespräche und Entscheidungen: 3 bis 6 Monate vorher

Wenn du eingeladen wirst, hast du schon viel richtig gemacht. Bereite dich gut auf Vorstellungsgespräche vor: Informiere dich über den Betrieb und überlege dir Fragen.

Dein Ziel: Zusage für einen Ausbildungsplatz erhalten.

Und wenn es tatsächlich zeitlich knapp wird?

Manchmal läuft es anders als geplant – und das ist völlig okay. Wenn du kurz vor deinem Abschluss noch keinen Ausbildungsplatz hast, gibt es trotzdem viele Möglichkeiten:

- Bewirb dich weiter – viele Betriebe suchen auch kurzfristig.
- Nutze Beratungsangebote der Agentur für Arbeit.
- Ziehe alternative Wege in Betracht, etwa ein freiwilliges

soziales Jahr oder ein weiteres Praktikum.

- Überlege, ob ähnliche Berufe für dich infrage kommen.

Wichtig ist: Bleib aktiv und gib nicht auf. Gerade im Handwerk und in vielen regionalen Betrieben werden weiterhin motivierte Azubis gesucht.

Halt und Sicherheit

Auch wenn die Zeit von den ersten Überlegungen bis hin zum unterschriebenen Ausbildungsvertrag eine echte Herausforderung ist: Ein klarer Zeitplan gibt dir Sicherheit. Aber so ein Plan ist kein starres Konzept. Jeder Weg ist individuell.

Wenn du früh startest, deine Schritte bewusst planst und offen bleibst, findest du deinen Platz. Deine Ausbildung ist der erste Schritt in deine berufliche Zukunft – und der beginnt genau jetzt. (mia)

MARKGRAF
MITEINANDER BAUEN

BAU DIR DEINE ZUKUNFT

MARKGRAF ist eine stiftungsgetragene Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauvorhaben realisiert: hochmoderne Hotel- und Bürokomplexe sowie Wohnanlagen – zudem Infrastruktur, beispielsweise mit anspruchsvollen Bahnba- und Straßenbau-Projekten.

Unsere Ausbildungsberufe

- Baugeräteführer (m/w/d)
- Bautechnischer Konstrukteur (m/w/d)
- Beton- und Stahlbetonbauer (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Leitungsbauer für Infrastrukturtechnik (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)
- Tiefbaufacharbeiter (m/w/d)

... oder starte dein **Duales Studium** bei uns!

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

Neugierig geworden?
Alle Informationen und die Vorteile einer Ausbildung bei MARKGRAF findest du unter:
karriere.markgraf-bau.de



Jetzt durchstarten mit Team Döpfer!

Ausbildung

- Masseur/in
- Pflegefachkraft*
- Pflegefachhilfe
- Erzieher/in
- Physiotherapie*
- Ergotherapie*

* ausbildungs-
begleitendes Studium mögl.

Infotermin in Schwandorf:
Do, 22.10.26, 17 Uhr!

Studium

- B. Sc. Angewandte
Therapiewissenschaften
Schwerpunkt: Logopädie, Ergotherapie
oder Physiotherapie
- B. Sc. Psychologie
- B. Sc. Physician Assistance
- B. Sc. Pflege
- B. Sc. Rettungswissenschaften
- B. A. Soziale Arbeit

Infoveranstaltungen
regelmäßig · online · live

Döpfer Schulen
Regensburg | Schwandorf

HSD Hochschule Döpfer
University of applied sciences



Mehr als Daten und Fakten

Name, Adresse, Schule, Noten – auf den ersten Blick wirkt ein Lebenslauf oft wie eine trockene Pflichtübung. Doch gerade für deine Bewerbung um einen Ausbildungsplatz kann er viel mehr sein.

Dein Lebenslauf ist die Chance, einen ersten Eindruck zu hinterlassen und zu zeigen, wer du bist, was dich interessiert und was dich ausmacht. Denn Ausbildungsbetriebe suchen keine perfekten Notenmaschinen, sondern motivierte junge Menschen, die Lust haben zu lernen.

Zeig', was dich wirklich interessiert

Der Punkt „Interessen und Hobbys“ ist ideal, um Persönlichkeit einzubringen. Wichtig ist dabei nicht die Menge, sondern die Auswahl. Überlege: Was sagt etwas über dich aus? Bist du im Sportverein aktiv, spielst ein Instrument, engagierst dich ehrenamtlich oder tüftelst gern an Technik?

Solche Angaben zeigen Eigenschaften wie Teamgeist, Durchhaltevermögen, Kreativität oder handwerkliches Geschick – und machen deinen Lebenslauf lebendiger. Allgemeine Aussagen kannst du ruhig konkreter formulieren.



Der Lebenslauf muss nicht auffallen um jeden Preis. Ehrlichkeit, Klarheit und Ordnung zählen ebenfalls stark.

Bild: terovesalainen_Adobe Stock_706474685

Erfahrungen greifbar machen

Praktika, Ferienjobs oder schulische Projekte sind mehr als nur Stationen. Mit ein, zwei Stichpunkten kannst du zeigen, was du dort gelernt oder selbstständig übernommen hast. So wird klar, dass du nicht nur dabei warst, sondern aktiv mitgemacht hast.

Das kommt bei Betrieben gut an – auch dann, wenn du noch wenig Berufserfahrung hast.

Stärken zeigen – ohne anzugeben

Begriffe wie „teamfähig“ oder „zuverlässig“ liest man oft. Glaubwürdiger wird es, wenn du zeigst, wo du diese Stärken

eingesetzt hast: als Klassensprecher, bei Schulveranstaltungen, im Verein oder bei der Organisation von Aktionen. Verantwortung zu übernehmen ist ein starkes Signal – und darf im Lebenslauf ruhig sichtbar sein.

Kurzprofil: dein Einstieg

Ein kurzes Profil am Anfang des Lebenslaufs ist kein Muss, aber

eine gute Möglichkeit, dich in zwei, drei Sätzen vorzustellen. Hier kannst du sagen, was dich motiviert oder warum du dich für diese Ausbildung interessierst. Ehrlich, klar und ohne Übertreibung – so bleibst du im Kopf.

Der Gesamteindruck zählt

Auch die Form spricht für dich:

ein übersichtliches Layout, eine einheitliche Schrift und sorgfältige Formulierungen zeigen, dass du dir Mühe gibst.

Dein Lebenslauf muss wirklich nicht auffallen um jeden Preis – Ordnung, Klarheit und Ehrlichkeit wirken auf deinen künftigen Arbeitgeber oft am stärksten. (mia)

WORKING AT PIA.

HIER WIRD DEIN TALENT ZUR INNOVATION!

Als führender Anbieter von Automatisierungslösungen in der Industrie ist PIA Automation der ideale Ausbildungsbetrieb für engagierte und zukunftsorientierte junge Menschen. Bei uns haben Auszubildende die Möglichkeit, ihr theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und sich in einem innovativen und dynamischen Umfeld weiterzuentwickeln.

Wenn Du Interesse an einer Ausbildung oder einem Studium bei einem Global Player hast, dann bewirb dich jetzt bei PIA Automation und starte Deine Karriere in der Welt der Automatisierungstechnik.

AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Mechatroniker
- Zerspanungsmechaniker
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Elektroniker Fachrichtung Betriebstechnik
- Industrieelektriker Fachrichtung Betriebstechnik

DUALES STUDIUM (VERBUNDSTUDIUM) (M/W/D)

- Maschinenbau mit Ausbildung zum Mechatroniker
- Maschinenbau mit Ausbildung zum Technischen Produktdesigner
- Mechatronik und digitale Automation mit Ausbildung zum Mechatroniker
- Elektro- und Informationstechnik mit Ausbildung zum Mechatroniker

WIR BIETEN:



Mitarbeiterkantine



Arbeiten im Ausland



Gutes und kollegiales Betriebsklima



Gesundheitsmanagement



PIA Academy



Betriebliche Altersvorsorge



Aufstiegschancen



Flexible Arbeitszeitgestaltung



Informiere Dich - gerne gemeinsam mit Deinen Eltern - bei unserem Berufsorientierungsabend am 01.10.2026 ab 17:00 Uhr.

PIA Automation Amberg GmbH

Wernher-von-Braun-Str. 5 | 92224 Amberg | T: 09621- 6080

ausbildung@piagroup.com

ZUR ANMELDUNG



Die Vorurteile über Bord werfen!

Du stehst kurz vor deinem Abschluss und fragst dich, wie es danach weitergeht? Die gute Nachricht: Selten waren deine Chancen auf einen Ausbildungsplatz so gut wie heute.

Viele Betriebe suchen dringend Nachwuchs – und bieten dir spannende Perspektiven, echte Verantwortung und vielfältige Karriere-möglichkeiten.

Das Stichwort Fachkräftemangel kennt sicher jeder. Was für Unternehmen ein Problem ist, kann für dich eine riesige Chance sein. Viele Betriebe – gerade im Handwerk und im Dienstleistungsbereich – suchen händelnd nach Azubis. Das bedeutet: Deine Bewerbung hat Gewicht, und die Türen stehen dir oft weiter offen als gedacht.

Ausbildung im Trend-Job? Nicht unbedingt!

Besonders große Chancen hast du in Berufen, die auf den ersten Blick vielleicht nicht im Trend liegen. Dabei lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Nimm zum Beispiel das Bäckerhandwerk: Hier arbeitest du kreativ mit Lebensmitteln, entwickelst eigene Rezeptideen und siehst jeden Tag sofort, was du geschafft hast. Früh



Beispiel Bäckerhandwerk: Wer sich hier engagiert, kann schnell Verantwortung übernehmen oder später sogar einen eigenen Betrieb führen.

Bild: LIGHTFIELD STUDIOS_AdobeStock_196465796

aufstehen? Ja – aber dafür hast du auch früher Feierabend. Und die Nachfrage nach guten Fachkräften ist riesig. Wer sich hier engagiert, kann schnell Verantwortung übernehmen oder später sogar einen eigenen Betrieb führen. Ähnlich sieht es im Metzgerhandwerk aus. Moder-

ne Fleischereien sind heute weit mehr als reine Verkaufsstellen. Hier geht es um Qualität, Beratung und oft auch regionale Spezialitäten. Du lernst, Produkte herzustellen, Kunden zu beraten und nachhaltig zu arbeiten. Mit Zusatzqualifikationen kannst du dich später speziali-

sieren oder den Meister machen – ein echter Karriere-sprung.

Immer wieder Neues – und flexibel auch noch

Auch in der Gastronomie warten spannende Möglichkeiten auf dich. Egal ob im Restaurant,

im Hotel oder im Catering: Du arbeitest mit Menschen, erlebst jeden Tag etwas Neues und bist Teil eines Teams, das Gäste glücklich macht. Kein Tag ist wie der andere. Und klar: Flexible Arbeitszeiten gehören dazu – aber dafür entwickelst du Fähigkeiten, die weltweit gefragt

sind. Viele nutzen die Gastronomie als Sprungbrett für internationale Erfahrungen oder Führungspositionen.

Das Beste an diesen Berufen: Du lernst nicht nur Theorie, sondern bist von Anfang an mittendrin. Du arbeitest praktisch, übernimmst Verantwortung und siehst die Ergebnisse deiner Arbeit direkt. Dazu kommen oft sichere Übernahmechancen, Weiterbildungsmöglichkeiten und echte Aufstiegschancen – vom Gesellen zum Meister, vom Facharbeiter zur Führungskraft oder sogar zum eigenen Unternehmen.

Gängige Klischees stimmen oft nicht

Wichtig ist: Lass dich nicht von Vorurteilen leiten. „Unattraktiv“ ist oft nur ein Klischee. In Wahrheit stecken hinter vielen dieser Berufe abwechslungsreiche Tätigkeiten, modern ausgestattete Arbeitsplätze und eine starke Zukunft.

Also: Nutze deine Chance! Schau dir auch Berufe an, die du vielleicht nicht sofort auf dem Schirm hast. Sprich mit Betrieben, mach Praktika und finde heraus, was dir wirklich liegt. Deine Ausbildung ist der erste Schritt in dein Berufsleben – und der könnte kaum bessere Voraussetzungen haben als jetzt. (mia)

VON DEN BESTEN LERNEN, SAP-LOGISTIK EINFACH VERSTEHEN.



Jetzt Ausbildung starten:

Fachinformatiker:in für Anwendungsentwicklung (m/w/d)

Elektroniker:in für Automatisierungstechnik (m/w/d)

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

#myjobismypassion

Mach auch du deine Leidenschaft zum Beruf: **karriere.igz.com**

IGZ
WORK WITH PASSION



Deine Persönlichkeit perfekt ins Bild gesetzt

Ein starker erster Eindruck beginnt noch bevor du das erste Wort schreibst. Denn ein Bewerbungsfoto ist zwar kein Muss – aber eine echte Chance. So gelangen die Bilder für den Ausbildungsstart.

Bevor Personalverantwortliche deine Motivation oder deine Noten prüfen, sehen sie dein Bild. Es vermittelt sofort, wer du bist: zuverlässig, freundlich, motiviert. Gerade bei Ausbildungsplätzen, bei denen viele ähnliche Bewerbungen eingehen, kann ein professionelles Foto dir einen Vorsprung verschaffen. Doch worauf solltest du achten – und welcher Stil passt zu welchem Beruf?

Natürlich, freundlich, echt – das Grundrezept

Ein gutes Bewerbungsfoto zeigt dich so, wie du künftigen Kolleginnen und Kollegen gegenüberzutreten möchtest: offen, selbstbewusst und authentisch. Ein Lächeln wirkt einladend, aber übertreib es nicht – ein natürlicher Gesichtsausdruck macht sympathisch. Wichtig ist ein gepflegtes Auftreten: Haare ordentlich, Make-up dezent, Bart gestutzt. Die Kleidung sollte sauber sein, glatt und zum Beruf passend.

Der Hintergrund deines Fotos darf nicht ablenken. Klassisch sind neutrale, helle Hintergrün-

de oder sanfte Farbverläufe. Tageslicht oder professionelle Beleuchtung sorgen dafür, dass dein Gesicht harmonisch ausgeleuchtet ist und kein Schattenwurf stört.

Welches Outfit passt zu welchem Ausbildungsberuf?

Kaufmännische Berufe (z. B. Industriekaufleute, Büromanagement, Bank): Hier darfst du dich etwas formeller präsentieren. Hemd oder Bluse, gern mit Blazer oder Sakko, wirken professionell. Die Farben sollten ruhig und seriös sein – Dunkelblau, Grau oder Weiß sind gute Klassiker. Damit zeigst du: Kommunikation und Zuverlässigkeit sind deine Stärken.

Handwerkliche oder technische Ausbildungen (z. B. Mechatronik, Elektronik, Anlagenmechanik): Zu formell wirkt hier schnell steif. Ein gut sitzendes Hemd, eine schlichte Bluse oder ein gepflegtes Poloshirt reichen völlig. Du willst zeigen, dass du praktisch und bodenständig bist – also lieber schlicht als overdressed.

Gesundheit und Soziales (z. B. Pflege, Erzieher, Medizinische Fachangestellte): Empathie und Vertrauenswürdigkeit zählen. Helle, freundliche Farben und ein offener Gesichtsausdruck kommen besonders gut an. Deine Kleidung sollte sauber, dezent und angenehm wirken



Offen, selbstbewusst und authentisch – so sollten gute Bewerbungsfotos dich zeigen.

Bild: Prostock-studio_Adobe Stock_586323656

– so als würdest du gleich in den Kontakt mit Menschen gehen.

Kreative Berufe (z. B. Mediengestaltung, Marketing, Gestaltung): Hier darfst du gern ein wenig Persönlichkeit zeigen. Ein moderner Look, etwas mutigere Farben oder ein spannender

Hintergrund sind erlaubt – solange alles hochwertig wirkt. Wichtig: Kreativität ja, aber bitte nicht verspielt oder unprofessionell.

Professionell oder selbst gemacht?

Ein professionelles Studiofoto ist oft eine gute Investition

– die Lichtsetzung, der Hintergrund und die Bearbeitung wirken einfach runder. Aber ein gutes Foto lässt sich gegebenenfalls inzwischen auch selbst erstellen: Smartphone mit guter Kamera, helles Fensterlicht, neutrale Wand, Stativ oder stabile Unterlage – schon hast du die Basis.

Achte auf eine ruhige Atmosphäre, nimm dir Zeit und mach viele Aufnahmen. Oft ist erst das zehnte oder fünfzehnte Foto wirklich das richtige. Schließlich möchtest du ja genau das richtige Signal senden: Ich bin bereit – und motiviert für meinen weiteren Weg in die Ausbildung. (mia)

WITRON

DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT.

ENTDECKE DEINE KARRIEREMÖGLICHKEITEN!



Ausbildung



Praktikum



Duales Studium



Workshop



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





Was kommt wirklich auf dich zu?

Berufsschule klingt trocken? Ist sie nicht. Zwischen Praxis, Theorie und neuen Leuten lernst du alles, was du für deinen Job brauchst – und manchmal auch fürs Leben. Ein ehrlicher Blick hinter die Kulissen.

Mit dem Start in die Ausbildung beginnt für viele auch etwas ganz Neues: die Berufsschule. Vielleicht hast du schon Geschichten gehört – von Klassenarbeiten, Fachchinesisch oder langen Tagen. Doch wie läuft Berufsschule wirklich ab? Spoiler: Sie ist meist praxisnäher, abwechslungsreicher und entspannter, als viele denken.

Wie oft hast du Berufsschule – und wie ist sie aufgebaut?

Die Berufsschule ist ein fester Bestandteil deiner dualen Ausbildung. Je nach Beruf hast du entweder ein bis zwei feste Tage pro Woche Unterricht oder mehrere Wochen am Stück im sogenannten Blockunterricht. Die restliche Zeit arbeitest du im Betrieb. Schule und Praxis greifen dabei ineinander: Was du im Betrieb erlebst, verstehst du im Unterricht besser – und umgekehrt.

Welche Fächer erwarten dich eigentlich?

Neben allgemeinen Fächern wie Deutsch, Sozialkunde oder Wirtschaft stehen vor allem berufsspezifische Inhalte auf dem Plan. Das können technische Grundlagen sein, kaufmännische Abläufe, Kundenkommunikation oder rechtliche Themen.

Der große Unterschied zur allgemeinen Schule: Alles hat einen direkten Bezug zu deinem Beruf. Du fragst dich seltener: „Wozu brauche ich das?“

Ein typischer Berufsschultag

Der Unterricht startet meist am Morgen und endet früher als ein normaler Arbeitstag. Statt Frontalunterricht gibt es oft Gruppenarbeiten, Projekte oder praktische Übungen. Viele Lehrkräfte kommen selbst aus der Praxis und wissen, wie der Berufsalltag aussieht. Klassenarbeiten gibt es – klar –, aber auch Präsentationen, Fachgespräche oder Projektbewertungen zählen.

Noten, Prüfungen und Druck

Ja, Noten spielen eine Rolle. Sie fließen in dein Abschlusszeugnis ein. Aber: Die Atmosphäre ist meist entspannter als an der allgemeinbildenden Schule. Du bist freiwillig dort, hast ein klares Ziel vor Augen und lernst mit Leuten, die denselben Beruf ergreifen wollen. Wer dran-

bleibt und im Unterricht mitarbeitet, kommt gut durch.

Viele neue Begegnungen

Ein großer Pluspunkt: Deine Klasse besteht aus anderen Auszubildenden – oft aus verschiedenen Betrieben, manchmal sogar aus der ganzen Region.

Hier entstehen Freundschaften, Lerngruppen oder wichtige Kontakte für später. Viele sagen rückblickend: Die Zeit in der Berufsschule war eine der besten in der Ausbildung.

Und wenn es wirklich mal hakt?

Niemand erwartet Perfektion. Wenn es Probleme gibt – fachlich oder persönlich – stehen Lehrkräfte, Ausbilder oder Schulsozialarbeit zur Seite. Auch Nachhilfeangebote oder Wiederholungen sind keine Seltenheit. Wichtig ist, früh zu reden, statt sich durchzuschleppen.

Die Berufsschule ein spannender Neustart nach dem „ersten“ Schulabschluss. Sie verbindet theoretisches Wissen mit Praxis, gibt dir Sicherheit im Job und zeigt dir außerdem, wie die Arbeitswelt wirklich funktioniert. Wer offen an diese neue Herausforderung herangeht, nimmt mehr mit als nur Noten – nämlich echtes Know-how und Selbstvertrauen. (mia)



Blockunterricht oder feste Tage in der Berufsschule – das ist je nach Ausbildungsberuf unterschiedlich.
Bild: Monkey Business_AdobeStock_254378790



**Logisch denken.
Anlagen lenken.**

Starte Deine Karriere
bei SITLog

Ausbildung zum Elektroniker (m/w/d)
für Automatisierungs- und Systemtechnik

Einfach mal reinschnuppern? Sichere dir einen Praktikumsplatz.



Mehr Infos? Logisch – entdecke,
was wir Dir bieten: ausbildung.sitlog.de

LOGISCH BY SITLOG



Handwerk statt Büro – Traumberuf Kaminkehrerin

Alina Herrmann aus Schwarzenfeld ist begeistert von ihrem Beruf als Kaminkehrerin. Mit moderner Messtechnik im Keller statt auf dem Dach und digitaler Dokumentation erlebt sie täglich neue Herausforderungen. Ein Job voller Abwechslung.

Schwarzenfeld. (ewa) Jahrhundertlang war das Schornsteinfegerhandwerk eine reine Männerdomäne. Doch diese Zeiten sind längst vorbei, inzwischen liegt der Frauenanteil bei den Azubis in Bayern zwischen 15 und 20 Prozent. Auch für Alina Herrmann aus Schwarzenfeld ist Kaminkehrerin ihr absoluter Traumberuf.

Die Gastherme im Keller brummt monoton, während Alina die Messsonde in das Abgasrohr einführt. Auf dem Display ihres Analysegeräts verändern sich die Zahlen: Kohlenmonoxid-Gehalt, Sauerstoffanteil, Abgasverlust. Die 18-Jährige wartet, bis sich die Werte eingependelt haben, und überträgt das Ergebnis dann auf ihr Tablet.

Im Keller statt auf dem Dach

Im zweiten Lehrjahr zur Schornsteinfegerin gehört dieser Ablauf zu ihrer täglichen Routine. Wer denkt, dass Kaminkehrer immer noch vorwiegend auf den Dächern zu finden sind, irrt sich gewaltig. Der berufliche Alltag findet heute zu einem großen Teil im Keller statt – an modernen Anlagen, mit digitaler Dokumentation und präziser Messtechnik.

„Viele denken bei meinem Beruf erst einmal immer noch an viel Ruß und eben an das Kaminkehren“, sagt Alina und lacht. „Dabei schaut mein Arbeitsalltag ganz anders aus. Ich verbringe viel Zeit mit moderner Messtechnik und der Auswertung von Daten. Es wird einfach



Wer denkt, dass Kaminkehrer immer noch vorwiegend auf den Dächern zu finden sind, irrt sich gewaltig. Der berufliche Alltag findet heute zu einem großen Teil im Keller statt

Bild: Evi Wagner

nie langweilig, weil jede Anlage eine neue Herausforderung bereithält. Und immer wieder habe ich mit den verschiedensten Menschen zu tun. Die meisten freuen sich, wenn sie mich sehen. Und wenn man dann am Morgen schon so nett begrüßt wird, bekommt man automatisch gute Laune.“

Alina hat es noch keinen Tag bereut, sich für eine Ausbildung zur Kaminkehrerin entschieden zu haben. „Ein Bürojob wäre für mich nie infrage gekommen, ich brauche einfach die Ab-

wechslung.“ Während die meisten ihrer Freundinnen nach dem Realschlussabschluss eine weiterführende Schule besuchten oder sich für einen typischen Frauenberuf wie Friseurin oder Physiotherapeutin entschieden haben, ging Alina einen anderen Weg. „Schon im Praktikum habe ich schnell gemerkt, dass ich diesem Beruf machen will“, sagt sie und lacht wieder. „Auch, wenn mir das anfangs keiner geglaubt hat. Meine Freunde dachten erstmal, ich mache Spaß. Aber dann haben sie schnell gemerkt, ich mache

das wirklich. Inzwischen stehen alle hinter mir und finden das auch richtig cool. Weil sie merken, dass mich dieser Beruf echt glücklich macht.“ Und Alina hat noch viel vor: „Nach der Ausbildung will ich erstmal ein Jahr arbeiten, danach meinen Meister und Energieberater machen und einen eigenen Kehrbezirk übernehmen.“

Auch Senior-Chef Peter Wilhelm, der schon über drei Jahrzehnte Azubis ausbildet, hat Alina längst von ihren Fähigkeiten überzeugt. „Bei der Alina merkt man wirklich, dass sie mit Begeisterung dabei ist“, sagt er. „Sie kommt bestens mit den Kunden klar und auch die schulischen Leistungen sind sehr gut. Mittlerweile bin auch ich davon überzeugt, dass Mädchen hier richtig sind und fest ins Kaminkehrerhandwerk gehören.“

Dieser Meinung ist natürlich auch Alina selbst. „Bei uns in der Schule hatten viele Mädchen Bedenken, in einen sogenannten Männerberuf wie zum Beispiel ins Schreinerhandwerk zu gehen, obwohl sie das gerne gemacht hätten. Ich finde das sehr schade. Hätte ich auch so gedacht, wäre ich jetzt nicht hier – und hätte meinen Traumjob nicht gefunden. Ich will den Mädels zeigen: Man muss nicht immer nur in eine bestimmte

Richtung gehen, das geht auch anders.“

Schmutzige Hände sind Ausnahme

Natürlich gehört das Reinigen von Abgasanlagen nach wie vor zur Ausbildung, wird heute aber meistens über Prüföffnungen im Inneren des Gebäudes erledigt. Schmutzige Hände sind dabei eher die Ausnahme. Und wenn Alina in ihrer schwarzen Arbeitskleidung bei den Kunden die Messungen durchführt, geht es neben der Technik auch immer um die Beratung. Sie erklärt den Hausbesitzern direkt vor Ort, was die ermittelten Werte bedeuten und warum bestimmte Grenzwerte eingehalten werden müssen. Kein Problem für Alina. Für sie ist es auch okay, wenn sie ab und an als Glücksbringerin herhalten muss. „Das kommt schon immer wieder mal vor“, erzählt sie. „Letztlich kam eine Frau vor der Fahrprüfung zu mir und wollte sich ein bisschen Glück abholen. Ich hoffe, es hat geklappt.“

Nach den Messungen im Keller verpackt Alina die Sonden wieder in ihre Einsatztasche und bereitet mit ihrem Chef den nächsten Kundenbesuch vor. Was dort auf sie zukommt, weiß sie noch nicht. Aber genau das ist es, was sie an ihrem Arbeitstag liebt – langweilig wird es nie.



Alina Herrmann macht die Ausbildung zur Kaminkehrerin. „Meine Freunde dachten erstmal, ich mache Spaß. Aber dann haben sie schnell gemerkt, ich mache das wirklich.“

Bild: Evi Wagner

Partner

Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden

Auszubildende Metallbauer (m/w/d)

Fachrichtung: Konstruktionstechnik

Zu bewerben Ausbildungsbeginn: 1.9.2026 oder 1.9.2027

metallbau vollmuth gmbh

Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550

Stadt Amberg

Hier beginnt deine Zukunft!

Wir suchen DICH!

Sende uns jetzt deine Bewerbung für eine Ausbildung oder ein duales Studium.

karriere.amberg.de

Senior-Chef Peter Wilhelm, der schon über drei Jahrzehnte Azubis ausbildet, hat Alina längst von ihren Fähigkeiten überzeugt. „Bei der Alina merkt man wirklich, dass sie mit Begeisterung dabei ist“, sagt er.

Bild: Evi Wagner





Mutig sein und anpacken: Warum Mädchen im Handwerk genau richtig sind

Handwerk und Technik sind nichts für Mädchen? Ganz im Gegenteil. Wer heute mutig ist, kann morgen ganz vorne mit dabei sein – mit besten Chancen, fairer Bezahlung und echtem Gestaltungsspielraum.

Der Schulabschluss rückt näher – und damit eine der wichtigsten Entscheidungen in deinem Leben: Wie geht es weiter? Ausbildung, Schule, Studium? Viele Wege sind möglich. Doch oft landen Mädchen bei der Berufswahl noch immer in denselben Schubladen.

Dabei warten gerade im Handwerk und in technisch geprägten Berufen große Chancen – auch und besonders für junge Frauen.

Elektronikerin, Metallbauerin, Anlagenmechanikerin, Mechatronikerin oder IT-Systemtechnikerin: Berufe, die lange als „typisch männlich“ galten, verändern sich. Moderne Technik, präzises Arbeiten, Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein stehen heute im Mittelpunkt. Eigenschaften, die viele Mädchen ganz selbstverständlich mitbringen.

Was spricht für dich ganz persönlich dafür?

Handwerkliche Berufe sind zukunftsicher und vielseitig. Du arbeitest praktisch, siehst am Ende des Tages, was du geschafft hast, und übernimmst früh Verantwortung. Gleichzeitig stehen dir viele Wege offen: Weiterbildung, Meistertitel, Technikerschule oder sogar ein Studium. Auch beim Verdienst hat sich viel getan – gute Fachkräfte werden dringend gesucht und entsprechend bezahlt.

Warum Betriebe von weiblichen Azubis profitieren

Immer mehr Unternehmen erkennen: Gemischte Teams funktionieren besser. Frauen bringen neue Blickwinkel ein, gehen strukturiert an Aufgaben heran und stärken die Kommunikation im Betrieb. Das sorgt für ein besseres Betriebsklima und häufig auch für zufriedeneren Kunden. Zudem verbessern Unternehmen, die gezielt Mädchen ausbilden, ihr Image – ein klarer Vorteil im Wettbewerb um Nachwuchs.

Und was ist mit skeptischen Chefs oder Eltern?



Technik und praktisches Arbeiten: Ausbildungsberufe im Handwerk sind selbstverständlich auch etwas für Mädchen.
Bild: JenkoAtaman_AdobeStock_409339922

Vorbehalte gibt es noch, keine Frage. Manche Chefs sind traditionell geprägt, manche Eltern sorgen sich, ob der Beruf körperlich zu anstrengend oder „zu hart“ sei.

Genau hier helfen gute Vorbereitung und klare Argumente.

So lassen sich auch eher konservativ eingestellte Betriebe überzeugen:

- Fachlicher Ehrgeiz: Zeig im Praktikum oder Gespräch, dass du lernwillig bist und Verantwortung übernehmen möchtest.
- Verlässlichkeit und Teamgeist: Pünktlichkeit, Engagement und saubere Arbeit zählen im Handwerk mehr als alte Rollenbilder.
- Langfristige Perspektive: Viele Chefs denken in Generationen. Wer signalisiert, im Betrieb bleiben und sich weiterentwickeln zu wollen, punktet.

nalisiert, im Betrieb bleiben und sich weiterentwickeln zu wollen, punktet.

- Positive Beispiele: Verweise auf andere Betriebe, in denen Frauen selbstverständlich im Team arbeiten.

In der Oberpfalz gibt es solche Beispiele längst. Aber es dürfen gerne noch mehr werden, oder?

Und gegenüber deinen Eltern?

Sprich offen über deine Ziele. Erkläre, warum dich genau dieser Beruf interessiert, welche Entwicklungsmöglichkeiten es gibt und wie sicher der Arbeitsplatz ist. Ein Praktikum oder ein Tag der offenen Tür im Betrieb schafft Vertrauen – Fakten überzeugen oft mehr als Vorurteile.

Am Ende gilt: Es ist immer noch dein Leben und dein Weg. Die Region braucht engagierte Nachwuchskräfte – unabhängig vom Geschlecht. Wenn dich Technik, Handwerk und praktisches Arbeiten interessieren, dann geh diesen Weg selbstbewusst. Trau dich, neue Rollen zu besetzen. Die Zukunft ist nicht männlich oder weiblich – sie ist offen für alle, die anpacken wollen. (mia)



SCHOTT AG Mitterteich

Starte in eine glasklare Zukunft – Moderne Technologie trifft auf traditionelles Handwerk

Führerschein, Laptop, Übergangsgarantie – das sind nur drei Benefits einer Ausbildung bei SCHOTT. Doch für die meisten Auszubildenden ist das nicht das Entscheidende – sie möchten hier etwas bewegen.

Mit Produktionsstandorten in Europa, Südamerika und Asien ist SCHOTT Tubing einer der weltweit führenden Hersteller von Glasröhren. In Mitterteich wird schon seit 1883 industriell Glas produziert und SCHOTT ist von Anfang an dabei. Und was die Azubis hier gemeinsam mit den 1.200 anderen SCHOTTianerInnen fertigen, macht die Welt tatsächlich ein Stück weit besser.

Wusstest du, dass du schon dein ganzes Leben lang mit SCHOTT zu tun hast? Wenn dir der Arzt eine Spritze gibt oder die Autoscheinwerfer die Nacht zum Tag machen, dann stecken unsere Produkte dahinter.

Als Auszubildende/r* erhältst du ein überdurchschnittliches Azubigehalt, ergänzt durch Fahrt- und Büchergeld für die Berufsschule und weitere Prämien.

Teamaktivitäten und gemeinsame Ausflüge tragen dazu bei, dass die Ausbildung ein rundum positives Erlebnis ist.

SCHOTT legt großen Wert auf qualifizierte AusbilderInnen und ein durchdachtes Ausbildungskonzept, was den Erfolg der Berufsausbildung sicherstellt.

Alle Prüfungsvorbereitungen finden im Unternehmen statt und werden durch individuelle Betreuung unterstützt. Das Ergebnis sind jährliche Erfolge der SCHOTT Absolventinnen und Absolventen, auf die ihre AusbilderInnen mehr als stolz sind. Bei SCHOTT erwartest du eine einzigartige Unternehmenskultur, in der Menschlichkeit, Diversität und Inklusivität großgeschrieben werden.

Besonderheiten in der Ausbildung

- Unbefristete Übergangsgarantie
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Beitrag zu Führerscheinkosten
- Freiwilliges Austauschprogramm
- Vertrauensarbeitszeit

Hast du Lust bekommen, mit SCHOTT die Welt zu verändern? Dann bist du bei uns genau richtig!

Offene Stellen findest du unter join.schott.com

BE THE
ONE.

GESTALTE DEINE
ZUKUNFT SELBST.

SCHOTT ist Weltmarktführer für Glas und Materialtechnologie – und hier in der Region einer der besten Ausbildungsbetriebe.

Starte jetzt bei uns als (m/w/d)*:

- IndustriemechanikerIn
- ElektronikerIn für Betriebstechnik
- VerfahrensmechanikerIn für Glastechnik
- Maschinen- und AnlagenführerIn
- Fachkraft für Lagerlogistik

Alle aktuell offenen Ausbildungsplätze findest du auf join.schott.com. Wir versprechen dir spannende Berufsperspektiven und ein breites Angebot an Benefits. Werde Teil unseres Teams in Mitterteich und bewirb dich jetzt!

*Bei SCHOTT zählt deine Persönlichkeit – nicht Geschlecht, Identität oder Herkunft.

Jetzt bewerben!



SCHOTT AG | Mitterteich
Dein Kontakt: Alina Kamm
E-Mail: alina.kamm@schott.com
Telefon: 09633 80-619

schott.com/ausbildung

SCHOTT

- @schott.karriere.mitterteich
- @SCHOTT AG Karriere Mitterteich
- @SCHOTTcom



Vilseck. (ewa) Kaum ein Handwerksberuf hat sich in den letzten Jahrzehnten so radikal verändert wie der rund ums Auto. Wo früher rein mechanische Komponenten im Vordergrund standen, bestimmen heute vernetzte Steuergeräte, Software-Updates und Hochvoltssysteme den Arbeitsalltag. Und es bleibt auch weiterhin spannend.

Die Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker verbindet handwerkliche Tradition mit digitaler Zukunftstechnologie und ist weiterhin der beliebteste Ausbildungsberuf in Deutschland. Auch Toni Merkl aus Vilseck hat sich für einen Berufsalltag in der Autowerkstatt entschieden, inzwischen ist er im zweiten Ausbildungsjahr.

Langweilig wird es nie

„Ich habe mich schon immer für Autos interessiert“, erzählt er. „Und ich wollte unbedingt etwas Handwerkliches machen, deswegen bin ich Kfz-Mechatroniker geworden. In diesem Job wird es tatsächlich nie langweilig. Klar, Ölwechsel, Service oder Bremsen sind regelmäßig zu machen. Aber immer wieder kommt auch etwas Unvorhersehbares – zum Beispiel eine Fehlersuche. Da muss man dann rumtüteln und mich reindenken, das ist wie eine Challenge und macht richtig viel Spaß. Vor allem, wenn man den Fehler dann gefunden hat, dann freut man sich riesig.“

Vor einigen Jahrzehnten hieß der Beruf noch klassisch Kfz-Me-

chaniker. Wer früher eine solche Ausbildung machte, erlernte noch ein klassisches Handwerk. Die Diagnosen wurden meist ohne elektronische Hilfsmittel gestellt.

Hört sich das richtig an?

Bei der Fehlersuche musste man ganz genau hinhören, den Geruch von Benzin deuten oder Bauteile komplett zerlegen. Kfz-Meister Jochen Vilser erinnert sich: „Wenn damals ein Motor geruckelt hat, haben wir den Vergaser ausgebaut, gereinigt und nach Gefühl wieder eingestellt. Unsere wichtigsten Werkzeuge waren der Drehmomentschlüssel, der Hammer und der Zündlichtpistole. Das haben wir heute nicht mehr, rund neun von zehn Diagnosen starten erst mal elektrisch.“ Nach dem Einzug von Airbags, ABS und elek-



Toni Merkl aus Vilseck lernt Kfz-Mechatroniker.
Bild: Evi Wagner

tronischen Motormanagementsystemen stieß die reine Mechanik an ihre Grenzen.

Komplett neue Inhalte

Das Jahr 2003 brachte dann den offiziellen Wendepunkt: Der Ausbildungsberuf wurde komplett reformiert und in Kfz-Mechatroniker umbenannt – eine Wortschöpfung aus Mechanik und Elektronik. Plötzlich reichte es nicht mehr, nur Teile zu tauschen. Man musste Kabelbäume verstehen und Messwerte interpretieren können. Inzwischen geht die Entwicklung noch viel schneller voran. Die Di-

gitalisierung hat die Werkstätten komplett umgekrempelt. Moderne Autos sind fahrende Computernetzwerke, die permanent Daten austauschen. Wer heute eine Ausbildung im Kfz-Gewerbe beginnt, verbringt oft mehr Zeit am Bildschirm als unter der Hebebühne.

Bevor überhaupt eine Schraube berührt wird, verbindet man das Fahrzeug mit dem Diagnose-Tester. Über das Auslesen des Fehlerspeichers läuft der Großteil der Fehlersuche ab. Dazu kommt der Mega-Trend Elektromobilität. Hybrid- und reine

E-Autos erfordern in der 3,5-jährigen Ausbildung völlig neues Spezialwissen.

Tablet statt Schraubenschlüssel

Das ist das, was auch Toni Merkl richtig spannend findet. „Manche denken immer noch, unser wichtigstes Werkzeug ist der Schraubenschlüssel“, sagt der Kfz-Azubi und lacht. „Diese Zeiten sind schon lange vorbei. Mein wichtigstes Werkzeug in der Werkstatt ist definitiv das Tablet. Klar wechseln wir noch Bremsen oder Fahrwerke, das gehört auch dazu. Aber das

Spannende ist die Elektronik, mich faszinieren vor allem die verschiedenen Sensoren.“

Und auch in der Zukunft wird sich in der Branche noch einiges tun. „Die Verbrennerfahrzeuge werden weniger werden, die Elektrofahrzeuge mehr“, so Jochen Vilser. „Dadurch wachsen die Herausforderungen an die Diagnose und an die Qualifizierung der Leute. Früher oder später wird irgendwann ein Fahrzeug kommen, das selbstfahrend ist. Was da noch an Entwicklung kommt, das wird noch richtig interessant.“



Gemeinsam auf Fehlersuche: Kfz-Meister Jochen Vilser (links) und Azubi Toni Merkl.
Bild: Evi Wagner

KLINIKUM BAYREUTH
MEDIZINCAMPUS OBERFRANKEN

BEWIRB DICH JETZT!

DEINE ZUKUNFT

Noch Fragen?
Wende dich gerne an Elwira Smiech, Personalmanagement – Bereich Ausbildung.
Klinikum Bayreuth GmbH
Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth
0921 400-2314
Elwira.Smiech@klinikum-bayreuth.de

Mehr erfahren

ausbildung.klinikum-bayreuth.de

Constantia Pirk

Bewirt dich bei uns!
www.cflex.com

Ausbildung bei Constantia Pirk

Wir verpacken die Welt, verpacke deine Zukunft bei uns!

Mehr Infos gibt's auf Instagram:

Anzeigen-Service 0961/85-502

oberpfalz medien

D-95703 Plößberg

rettenmeier®
PREMIUM OF WOOD

KOMM ERSTMAL VORBEI!

DEIN PRAKTIKUM WARTET!

#team rettenmeier

www.rettenmeier.com

AUSBILDUNG 27: Elektroniker (m/w/d) | Industriekaufmann (m/w/d) | Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d) | Holzbearbeitungsmechaniker (m/w/d) | Land- und Baumaschinenmechaniker (m/w/d) | Industriemechaniker (m/w/d)

ABSCHLUSS? CHECK!

Hier geht's weiter.
Finde deine Ausbildung auf
www.ausbildung-oberpfalz.de

ao
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von
oberpfalz medien