



Rezept der Woche
Rouladen macht OWZ-Küchenchef Michael Schiffer mal anders: mit Wirsing und Kalbsleber.

► Seite 2

Rezept zum Glück
Es ist wieder Zeit, dass wir es uns so richtig gemütlich machen, meint die OWZ-Glücksexpertin.

► Seite 4



AUSGABE NORD

Woche 42 | 16. Oktober 2026

Tipps zum Führerschein

Wer sich vorher über Führerscheinklassen informiert, kann später unter Umständen Geld sparen. Fahrschullehrer Otto Gradl aus Konnersreuth (Landkreis Tirschenreuth) hat wertvolle Ratschläge.

► Seite 3

Symbolbild: Cello Armstrong – stock.adobe.com



Vortrag: Nierenkrebs rechtzeitig erkennen

Weiden. Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz und der Volkshochschule Weiden-Neustadt befasst sich am Dienstag, 27. Oktober, um 18.30 Uhr mit einer Tumorart, deren Gefahr daran liegt, dass sie oft lange unbemerkt bleibt.

Bei Nierenkrebs treten eindeutige Beschwerden

häufig erst spät auf. Doch wie entsteht ein Nierentumor, welche Risikofaktoren gibt es und welche Warnzeichen? Der Vortrag von Professor Dr. Thomas Bschleifer, Chefarzt der Klinik für Urologie der Kliniken Nordoberpfalz, vermittelt Wissen rund um den Nierenkrebs – von den ersten möglichen

Anzeichen über moderne Verfahren der Diagnostik bis hin zu aktuellen Therapieoptionen einschließlich High-Tech-OP-Methoden wie dem Einsatz des Da-Vinci-Roboters.

Dabei geht es auch um die Frage, welche Bedeutung Vorsorge und ein bewusster Blick auf die eigene Gesund-

heit haben. Der einstündige Vortrag ist kostenlos und findet in der Volkshochschule in der Luitpoldstraße 24 in Weiden statt.

Eine Anmeldung wird erbeten online auf www.vhs-weiden-neustadt.de, unter Telefon 0961/48178-0 oder per E-Mail an info@vhs-weiden-neustadt.de.

MEHR FAHREN. WENIGER ZAHLEN. EFFEKTIV AB **0,99% ZINSEN** AUF GEBRAUCHTWAGEN UND TAGESZULASSUNGEN AB LAGER. PKW | TRANSPORTER | CAMPER. NUR BIS 30.11.2026

Alle Aktionsfahrzeuge sind online mit einem roten Punkt gekennzeichnet. Achtung! Kreditaufnahme kostet Geld. *Finanzierungsbeispiel: Opel Corsa 1.2 Direct 74 kW (101 PS), Erstzulassung 10.2020, 36.000 km, Fahrzeugpreis 12.450,- €, Laufzeit 36 Monate, Sollzinssatz 0,99%, effekt. Jahreszins 0,99%, Anzahlung 2.450,- €, Nettodarlehensbetrag 10.421,- €, Gesamtbetrag 10.651,- €, Schlussrate 4.927,- €, Monatsrate a 59,- €. Ein Angebot der Bank Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe GmbH, Fuhlsbüttel Str. 437, 22309 Hamburg. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 19 Preisangabenverordnung dar. Bankkredit vorausgesetzt. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsabschluss ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Gilt für Privatkunden. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Aktion gültig bis zu einem Finanzierungsbeitrag von 10.000,- € und einer max. Laufzeit von 36 Monaten. Angebote beinhalten freiwillig abzuschließende RSV und GAP+. Kaufvertrag mit genehmigter Finanzierung bis zum 30.11.2026.

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 Jetzt Angebote sichern!

FEUCHTE HÄUSER? NASSE KELLER? SCHIMMEL? Wir helfen – kompetent und zuverlässig. Dauerhafte Schimmelbeseitigung und Mauer trockenlegung mit VEINAL-System seit über 15 Jahren.

FENSELAU BAUTENSCHUTZ Inh. Jan P. Fenselau • Zum Weinberg 9 • 92272 Freudenberg Tel.: 0 96 21 - 91 39 83 • www.fenselau-bautenschutz.de

Ab sofort: Personal KAUF Jetzt alles zu internen Mitarbeiter-Preisen!

HOMA SINDERSBERGER WOHNWELT **SINDY** SINDERSBERGER WOHNTEXTIL

HOMA Sindersberger Wohnwelt GmbH & Co. KG Tel. 0961 67005-0 | www.sindersberger.de | Pressather Straße 27 | 92637 WEIDEN

KIRWA OFEN-TAUSCH-AKTION Verkaufsoffener Sonntag, 25.10.26, 12-17 Uhr geöffnet!

skantherm Elements 2.0

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

HOCHZEITSMESSE AMBERG Congress Centrum 18. Oktober 12-17 Uhr www.just-married.de

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

Aluminiumhaustüre Köster Modell 5405 Aktionszeitraum: 01.10.2026 - 31.12.2026 3.550,00 €* inkl. Montage! *inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Erhältlich bei Ihrem Fachhändler **HERMAN Fenster + Türen** www.herman-fenster.de 92699 Irchenrieth, Leuchtenberger Straße 33, Tel.: 09659-932750

GOLDWERT GOLDKAUF & EDELMETALLE SERIOS • FAIR • DISKRET • KOMPETENT

Aus Alt wird Wert! GOLD Schmuck, Altgold, Bruchgold ZAHNGOLD mit und ohne Zierne FEINGOLD Münzen, Barren

SILBERBESTECK Silber Verstellbares Zinn UHREN Markenuhren auch defekt EDELSTEINE Schmuck mit Edelsteinen ZINN Zierwaren, Zinnarbeiten und mehr

Dr.-Martin-Luther-Str. 12 92637 Weiden 01520 444 9090 Kostenlose Bewertung!

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

Familien-Anzeigen in Ihrer Regionalzeitung unterrichten schnell und zuverlässig Verwandte, Freunde und Bekannte über alle Familienereignisse Anzeigen-Service 0961/85-502

NEU: ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG! Dein Kaufland-Prospekt jetzt in ausgewählten Gebieten im Innenteil

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

HALLMANN Herbst-Hammer **-50%** auf alle Brillengläser* **-50%** auf die gesamte Brille* 2. Brille: **-50%** auf die gesamte Brille*

Sie erhalten beim Kauf der 1. Brille -50% auf die Meisterglas-Brillengläser. Beim Kauf der 2. Brille erhalten Sie -50% Rabatt auf die Meisterglas*-Brillengläser und -50% Rabatt auf den Fassungspreis. Nur in Kombination beim Kauf von 2 Brillen in derselben Sehstärke. Alle Rabatte werden automatisch vom Hersteller-UPP abgezogen. Ausgenommen Fassungsmarken: Chanel, Dior, Gucci, Lindberg, Olgreen, Lunor, Silhouette, Prada, Ray-Ban, META Modelle (alle Generationen). Gültig bis 31.12.2026 auf die jeweils günstigere Brille. Rabatte gelten nur für Neuaufträge, nicht mit anderen Aktionen/Paket oder Komplettbrillenangeboten/Gutscheinen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor. Bild mit KI generiert. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27, 24937 Flensburg

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

Wirsingrouladen mit Kalbsleber-Füllung

Rouladen sind Klassiker der deutschen Küche. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer bereitet sie statt mit Weißkohl mit Wirsing zu. Hinein kommt zarte Kalbsleber.

Zubereitung: Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad Celsius) vorheizen. Vom Wirsingkopf acht schöne große Blätter aussuchen, die harten Strünke entfernen, die Blätter waschen und in wenig Salzwasser drei Minuten blanchieren. Die Leber waschen und trockentupfen. Sehnen und Häute entfernen. Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen.



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



Michael Schiffer füllt seine Wirsingrouladen mit Kalbsleber.

Bild: Michael Schiffer

Je eine Scheibe Leber in zwei aufeinandergelegte Wirsingblätter wickeln und mit Küchengarn binden. Einen Bräter mit einem Esslöffel Butter einfetten. Die Rouladen hineinlegen und den Bräter in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Kohlrouladen etwa zehn Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Den Bratfond mit dem Weißwein und dem

Cognac ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann Geflügel- und Wildfond zugießen. Die restliche Butter mit dem Schneebesen in die Soße rühren. Die Rouladen mit der Soße und frischen Kartoffeln oder Kartoffelpüree servieren. (dmsi)

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

ZUTATEN

Wirsingrouladen mit Kalbsleber

Rezept für vier Personen.

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| › 1 Wirsingkopf | › 2 Esslöffel Butter |
| › 4 Scheiben Kalbsleber | › 150 Milliliter Weißwein |
| › Salz | › 4 Zentiliter Cognac |
| › Pfeffer | › 250 Milliliter Geflügelfond |
| | › 1 Esslöffel Wildfond |

Chiasamen

Chiasamen gelten als Superfood. Die Körnchen lassen sich in Müsli, Gebäck und Süßspeisen verwenden. Sie liefern reichlich Ballaststoffe und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Damit der Körper die Nährstoffe gut aufnehmen kann, nimmt man geschrotete Samen oder zerkaut sie gründlich. Chiasamen können viel Flüssigkeit aufnehmen und sollten deshalb vor dem Essen quellen.

„Wer Chiasamen direkt isst, ohne abzuwarten bis sie gequollen sind, sollte unbedingt ausreichend trinken, sonst drohen Verstopfungen“, rät Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Chia gehört wie Minze, Thymian, Rosmarin oder Salbei zu den Lippenblütlern. Wer auf eine dieser Pflanzen oder auf Senf allergisch reagiert, sollte auch bei Chia vorsichtig sein. Chiasamen werden meist aus Mittel- und Südamerika importiert. Mittlerweile kann man Chia auch aus deutscher Ernte kaufen. Eine gute und meist preisgünstigere Alternative sind Leinsamen. Sie weisen eine ähnliche Nährstoffzusammensetzung wie Chia auf. Für die tägliche Omega-3-Aufnahme eignen sich auch ein Esslöffel Rapsöl oder eine Handvoll Walnüsse.

TAG DER ZAHNIMPLANTATE

Samstag, 21.11.2026 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Programm:

- Vortrag über die Vorteile der kurzen Zahnimplantate – Beginn: 10 Uhr
- Anschließend stehen wir für individuelle Beratung zur Verfügung.

Kommen Sie vorbei!

Jetzt anmelden unter
Tel. 09431/999980



KURZE ZAHNIMPLANTATE

Dieses Jahr werden in Deutschland ca. **1 Millionen Zahnimplantate** eingesetzt. Um ein solches Implantat zu inserieren braucht es genügend Knochen, fehlt dieser, sind oftmals komplizierte und aufwendige Maßnahmen nötig. Besonders freut es, dass die **moderne ästhetische Zahnmedizin** bereits heute schon bewährte Methoden bereit hält, um Implantate trotz fehlendem Knochen einzusetzen. Hierbei handelt es sich um Kurzimplantate.

können in geeigneten Fällen eine Alternative zum aufwendigen und kostenintensiven Knochenaufbau sein.

Nutzen Sie unsere unverbindliche persönliche Implantat-Beratung. Wir informieren Sie ausführlich über die **Vorteile der kurzen Implantate.**

Sollten Sie am Aktionstag verhindert sein, bieten wir Ihnen selbstverständlich auch während unserer regulären Sprechzeiten gerne einen persönlichen Beratungstermin an.



Praxis
Dr. Horst Palluck
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Zahnimplantologie
Zertifizierte ästhetische Gesichtschirurgie (MKG)

Bahnhofstraße 12 im City-Center
92421 Schwandorf
Telefon: 09431/999980
Fax: 09431/3819876
Mobil: 0170/3357015
info@dr-palluck.de
www.dr-palluck.de



Der ideale Führerschein zum Start ins Fahrer-Leben

Wer einen Führerschein machen will, sollte sich gut informieren und beraten lassen, sagt Fahrlehrer Otto Gradl. Denn wer sich zu schnell für eine Führerschein-Klasse entscheidet, auf den könnten später weitere Kosten zukommen.

Von Konrad Rosner

Konnersreuth. Seit rund 25 Jahren ist der 59-jährige Otto Gradl aus Konnersreuth (Landkreis Tirschenreuth) Fahrschullehrer. Er hat wohl mittlerweile Tausende von Fahrschülern zum Führerschein gebracht und zudem als Ausbildungslehrer sieben Fahrlehrer ausgebildet. Nebenberuflich steht er zudem Fahrschulen als Berater zur Seite. Für die OWZ gibt er Tipps, was Fahranfänger beim Erwerb eines Führerscheins beachten sollten.

Mögliche Nachteile

Viele Fahrschulen, sagt Gradl, würden ihren Fahrschülerinnen und Fahrschülern, die einen Auto-Führerschein machen möchten, die Führerscheinklasse B197 empfehlen. Doch was steckt hinter der Zahl 197? Gradl warnt, dass „seriöse Fahrschulen auf die möglichen Nachteile der Fahrerlaubnis-Klasse B197“ hinweisen würden.

Vor allem für junge Menschen, die beruflich im Handwerk oder in der Landwirtschaft tätig seien und die später die Anhängerklasse BE benötigen, könne diese Führerschein-Klasse „zu einem kostspieligen Erwachen“ führen.

„Die Schlüsselzahl 197 erlaubt das Fahren eines großen Anhängers nur mit einem Zugfahrzeug mit Automatikgetriebe“, klärt Gradl auf. Wenn man einen solchen Anhänger jedoch auch mit einem Fahrzeug mit Schaltgetriebe fahren wolle, müsse man noch eine Prüfungsfahrt mit einem entsprechenden Fahrzeug ablegen, was zusätzliche Kosten verursache.

Klasse B oder BE?

Gradl rät deshalb Fahrschülern, die Fahrerlaubnis-Klasse B oder BE zu erwerben. Mit der Klasse B dürfe man einen Anhänger ziehen, wenn die zulässige Gesamtmasse der Kombination, also Auto und Anhänger, 3500 Kilogramm nicht übersteige, oder der Anhänger maximal 750 Kilogramm wiege. Mit der FE-Klasse BE darf man auch schwerere Anhänger wie Wohnwagen oder Pferdeanhänger bis 3500 Kilogramm zulässige Gesamtmasse an das Fahrzeug hängen.

Motorrad-Klassen

Otto Gradl hat ebenfalls Tipps zu den Motorrad-Klassen. In der FE-Klasse A 80 könne man ab 18 Jahren die Ausbildung und die Prüfung auf einer Maschine der FE-Klasse AU machen. Bis zum



Wer einen Führerschein machen will, sollte sich vorher gut informieren.

Symbolbild: Animaflora PicsStock – stock.adobe.com



Fahrlehrer Otto Gradl aus Konnersreuth hat Tipps für Menschen, die einen Führerschein erwerben wollen.

Bild: Konrad Rosner

24. Geburtstag, informiert der Fahrlehrer, gelte dann die Beschränkung auf 35 KW/48 PS. Am 24. Geburtstag erfolge dann der automatische Aufstieg von A2 auf AU. Das heiße, sagt Gradl, man brauche keine weitere Aufstiegsprüfung und keine Fahrstunden machen. Für alle, die später ein großes Motorrad fahren wollen, liege hier ein großes Sparpotenzial.

Gradl rät deshalb jedem Fahrschüler, sich vor der Anmeldung in einer Fahrschule, genauestens zu informieren und beraten zu lassen. „Wer sparen will, vergleicht.“

„Die Schlüsselzahl 197 erlaubt das Fahren eines großen Anhängers nur mit einem Zugfahrzeug mit Automatikgetriebe.“

Fahrlehrer Otto Gradl



Auf dem deutschen Führerschein ist hinten vermerkt, welche Fahrzeuge gefahren werden dürfen.

Symbolbild: studio v-zwoelf – stock.adobe.com

Hobbykunst und Kunsthandwerk

Neustadt/WN. Unter dem Motto „Hobbykunst und Kunsthandwerk“ findet traditionell der große Hobbykünstlermarkt am Samstag, 14. November, von 13 bis 18 Uhr und am Sonntag, 15. November, von 9 bis 17 Uhr in der Stadthalle in Neustadt/WN statt. Vielfältige Kunsthandwerker bieten ihre Unikate aus Glas, Holz, Wachs, Stoff, Wolle, Keramik, Porzellan, Metall und Papier an. Altem Handwerk, wie dem Weben, Spinnen und Filzen kann über die Schulter geschaut werden. Christbaumkugeln können individuell vor Ort graviert werden. Eine Porzellanmalerin demonstriert ihr Können. Der Erlös eines Bücherflohmarktes wird für einen guten Zweck verwendet. Für das leibliche Wohl sorgen die Ministranten von Neustadt und der ASV Neustadt.

Neues Buch über Fluchtgeschichten

Weiden. Für ihr neues Buch „Tödliche Grenze zwischen Ostblock und Oberpfalz“ hat Autorin Christine Ascherl spektakuläre Fluchten und lange unbekannte Schicksale entlang des Eisernen Vorhangs recherchiert. Am 21. Oktober um 19 Uhr stellt die Weidenerin das Buch im Kulturzentrum Hans Bauer vor. Der Eintritt ist frei.



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



Schmitz Bestattungen
Weiden & Grafenwöhr
☎ 0961 35 0 35

Große Hochzeitsmesse in Amberg

Am 18. Oktober ist es soweit! Die Just Married Hochzeitsmesse im Amberger Congress Centrum öffnet ihre Pforten. Zahlreiche Hochzeitsspezialisten präsentieren Ihnen die aktuellen Trends und Tipps, Ausgefallenes und natürlich auch Altbewährtes rund um den schönsten Tag im Leben. Diese Hochzeitsmesse bietet jedem Brautpaar die Möglichkeit, sich umfangreich zu informieren und günstig einzukaufen. Es gibt ein Feuerwerk an Programmhöhepunkten! .

Es gibt ein Feuerwerk an Highlights! Die Besucher erleben ein großartiges Angebot rund um das Thema Hochzeit: Viele Aussteller zeigen die neuesten Trends für Braut und Bräutigam. Es gibt ein Hochzeitsspiel für alle Brautpaare. Den Höhepunkt bilden zauberhafte Models von YesmyDress aus Parkstein, die eine tolle Modenschau vorführen werden.

Da der Verkauf zur Hochzeitsmesse zugelassen ist, darf sich das Brautpaar auf viele Schnäppchen freuen.

Das Amberger Congress Centrum, Schießstätteweg 8, 92224 Amberg, ist aufgrund der Ausschilderungen leicht zu finden. Es liegt direkt in der Altstadt neben „Kurfürstenbad“ und Stadtpark. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden. Ein großer Besucherandrang wird erwartet, denn kaum ein Brautpaar wird sich diese Messe entgehen lassen.

Termine aller Just Married Hochzeitsmessen auf einen Blick:
18. Oktober: Amberger Congress Centrum 15. Nov.: Meistersingerhalle Nürnberg
9. und 10. Januar: Ofenwerk Nürnberg

Nähere Informationen, Ticketvorverkauf und Termine weiterer Hochzeitsmessen finden Sie unter www.just-married.de



Dacia SANDERO

Mit 0,99 %-Leasing¹ für nur 139,- €/Monat²
Jetzt Winterkomplettreder für viele Modelle bei Leasing oder Finanzierung sichern!³
Mit bis zu 7 Jahren Garantie⁷



BIS ZU 7 JAHRE GARANTIE DACIA

Dacia Sandero Hybrid 155: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 4,2; CO2-Emission kombiniert (g/km): 96; CO2-Klasse: C.

1) 0,99 %-Leasing für alle ADAC-Mitglieder auf alle Hybrid 155 Modelle. 2) Angebotsbeispiel Platin-Leasing exklusiv für ADAC-Mitglieder: Dacia Sandero Expression Hybrid 155: Fahrzeugpreis inkl. Dacia Full Service Vertrag* im Wert von 1.375,- €: 21.265,- €. Leasingsonderzahlung: 1.600,- €. Laufzeit: 36 Monate. Gesamtlauflistung: 30.000 km. Gebundener Sollzins: 0,99 %. Monatsrate: 139,- € inkl. darin enthaltener monatlicher Versicherungsprämie Ratenschutz² i. H. v. 7,94 €, GAP-Versicherung⁴ i. H. v. 21,73 €. Gesamtbetrag 6.804,- €. Ein Kilometer-Leasingangebot für Privatkunden von Mobilize Financial Services. Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss, zzgl. 1.249,- € Überführungskosten. Gültig für Leasingverträge bis zum 31.12.2026. 3) Gültig für Kaufanträge vom 01.10.2026 bis 31.12.2026 und Zulassung bis 31.12.2026 für vier Winterkomplettreder bei Leasing oder Finanzierung über Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss, zzgl. Überführungskosten. Ausgenommen Dacia Spring und Dacia Striker. Reifenformat und Felgendesign nach Verfügbarkeit. 4) Bestehend aus Garantieverlängerung der Renault Deutschland AG (Garantiegeberin ist die Renault Deutschland AG. Die Inanspruchnahme der gesetzlichen Gewährleistungsansprüche ist unentgeltlich. Diese Ansprüche bestehen unabhängig von der Garantie und werden durch diese nicht eingeschränkt.). Abdeckung aller Kosten der vorgeschriebenen Wartungs- und Verschleißarbeiten, HU sowie Mobilitätsgarantie für 36 Monate bzw. 30.000 km ab Erstzulassung gemäß Vertragsbedingungen. HU nach § 29 StVZO. Die HU wird nur durch zugelassene Prüfer und zu den von der zuständigen Prüforganisation festgelegten Preisen durchgeführt. 5) Über RCI Versicherungs-Service GmbH, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Versicherer: RCI Life Limited und RCI Insurance Limited, Level 3 Mercury Tower, The Exchange Financial & Business Centre, Elia Zammit Street, St. Julian's, STJ 3155, Malta. 6) Über RCI Versicherungs-Service GmbH, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Versicherer: RCI Insurance Limited, Level 3 Mercury Tower, The Exchange Financial & Business Centre, Elia Zammit Street, St. Julian's, STJ 3155, Malta. Es gelten die allgemeinen Versicherungsbedingungen. 7) Dacia Treuegarantie der Renault Deutschland AG, nach Ablauf der Herstellergarantie bis maximal 7 Jahre oder 150.000 km. Mit Garantieanspruch gemäß Garantiebedingungen bei regelmäßiger Wartung nach Herstellervorgabe bei Ihrem Dacia Vertragspartner. Abb. zeigt Dacia Sandero mit Sonderausstattung.



SONNLEITNER
6x IN DEUTSCHLAND!
Ihr Renault Partner in der Region

Sonnleitner Germany GmbH
92637 Weiden
Am Forst 12 | Tel.: 0961/38941-0
sonnleitner-auto.com



100 JAHRE SONNLEITNER

Heimeligkeit als Lebensprinzip

Wenn jetzt die Tage kürzer werden und es draußen ungemütlich ist, zieht es uns nach drinnen. Unser kuscheliges Sofa wird nun zum beliebten Rückzugsort. Machen wir es doch einfach wie die Dänen und machen wir es uns ein bisschen hyggelig.

In fast jeder Sprache gibt es Wörter, die sich nur schwer übersetzen lassen. So wie das Wort „Hygge“ (gesprochen: hügge). „Machen wir es uns doch ein bisschen hyggelig“, sagen die Dänen gerne – und meinen damit so viel mehr als einfach nur gemütlich. Etwas ist hyggelig, wenn dabei das Gefühl von Vertrautheit, Wärme, Sicherheit und Geborgenheit entsteht. Gemeint sind also so etwas wie die kleinen Glücksmomente im Alltag. Hygge kann ein netter Abend mit Freunden sein, eine Tasse Tee bei Kerzenlicht oder ein kuscheliger Abend auf dem Sofa.

Nicht umsonst wurde Dänemark laut „World Happiness Report“ schon dreimal zum glücklichsten Land der Welt gekürt. Seit 2018 belegt Finnland ununterbrochen den ersten Platz, während



Es ist wieder Zeit, dass wir es uns so richtig gemütlich machen.

Symbolbild: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Dänemark aber fast durchgehend den zweiten oder dritten Platz einnimmt. Wenn das mal kein guter Grund ist, sich von den Skandinaviern einiges abzuschauen, finden Sie nicht? So wie Hygge zum Beispiel. Tatsächlich ist es

gar nicht so schwer, sich dieses ganz besondere Lebensgefühl anzueignen. Denn alles, was wir dafür brauchen, sind eigentlich nur wir selbst. Es geht darum, den Moment zu genießen und uns immer wieder selbst Gu-

tes zu tun. „Und was kann ich nun tun, damit mein Leben hyggeliger wird?“, fragen Sie nun vielleicht. So einiges. Einen hohen Hygge-Faktor hat nicht nur Kaminfeuer, Sie können natürlich auch Kerzen aufstellen. Zusätzlich helfen flauschige Decken, kuschelige Teppiche, weiche Kissen, Zimmerpflanzen und eine bequeme Couch.

Hygge bedeutet auch immer einen Ort, an dem man sich wohlfühlt und zurückziehen kann. Ob nun alleine, mit der Familie oder guten Freunden. Aber grundsätzlich ist Hygge überall möglich – auch in einem gemütlichen Restaurant oder im Freien.

Sich warm einmummeln und einen langen Spaziergang machen, auch das kann Hygge sein. Oder ein richtig leckeres Essen. Das Lieblingsbuch im Bett lesen. Oder mit dem Hund auf dem Teppich liegen. Eine schöne Tasse Tee oder Kakao trinken und vor sich hinträumen. Hygge ist einfach das, was uns entspannt. Oder wie Glücksforscher Meik Wiking, der das Buch „Hygge“ geschrieben hat, so schön sagt: „Ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht.“ (ewa)

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

Besuchen Sie uns am

VERKAUFS OFFENEN Sonntag

18.10.2026

Marktredwitz

12.30-17.30 Uhr

Tolle Aktionen im Modehaus

von PME LEGEND, ZERO, S.OLIVER, BOSS, CHANGE, SCHIESSER, u.v.m.

FREY 125 JAHRE

IHR MODE.ERLEBNIS.HAUS IN MARKTREDWITZ

Markt 34-38 | 95615 Marktreidwitz

Mo-Fr: 9.30-18.30 Uhr

Freiwahl Kaufhaus GmbH & Co. Centrum KG

Sa: 9.30-18.00 Uhr

freyerleben.de

10€

Gutschein

Gültig bis SO 18.10.2026 im Mode.Erlebnis.Haus in Marktreidwitz.

Gutschein pro Person nur einmal einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Ausgenommen sind Artikel von home+living sowie Gutscheinkarten. Nicht online einlösbar.

FREY

ab einem Einkauf von 90€

im Modehaus in Marktreidwitz

100 576

20% RABATT

auf ALLES bei Dekoration | Heimtextilien | Haushalt bis SO 18.10.2026

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

home+living by FREY im 3.OG

OWZ-STERNSTUNDEN

17. bis 23. Oktober 2026

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

Seien Sie risikofreudiger. Setzen Sie auf Zukunfts-trächtiges. Das ist ein Zeit-punkt, an dem sich ein gutes Fundament schaffen lässt.
- Stier** (21. 4. bis 20. 5.)

Manchmal lassen Sie sich zu leicht provozieren. Überhö-ren Sie das Gerede der Bes-erwisser einfach und blei-ben Sie auf Ihrem Weg.
- Zwillinge** (21. 5. bis 21. 6.)

Sie dürften nicht so belast-bar sein, wie Sie glauben. Es wäre nicht empfehlenswert, die Kraftreserven bis zum Umfallen auszuschöpfen.
- Krebs** (22. 6. bis 22. 7.)

Ihre Offenheit wird ange-nommen. Geben Sie aber Ih-rem Gegenüber die Mög-lichkeit, Sie besser kennen-zulernen, bevor Sie mit der Tür ins Haus fallen.
- Löwe** (23. 7. bis 23. 8.)

Erst wenn Sie sich über das, was Sie wollen, im Klaren sind, wird sich die innere Angespanntheit legen. Neh-men Sie sich Zeit, die Ge-danken zu ordnen.
- Jungfrau** (24. 8. bis 23. 9.)

Beruflich dürfen Sie aus-nahmsweise einmal die Bei-ne hochlegen. Die Erfolge der letzten Zeit erlauben es Ihnen. Eine Begegnung sorgt für neue Impulse.
- Waage** (24. 9. bis 23. 10.)

Beim Planen der großen Li-nie übersehen Sie leicht, was unmittelbar vor Ihnen liegt, und daran können Sie un-vermutet scheitern.
- Skorpion** (24. 10. bis 22. 11.)

Sparen Sie sich die Luft für den Stoßseufzer, dass Sie immer alles allein machen müssen. Eine Bitte um Hilfe würde schon reichen.
- Schütze** (23. 11. bis 21. 12.)

Suchen Sie nach der Wurzel eines Übels, dann ersparen Sie sich Ärger. Von einer Illu-sion müssen Sie sich dabei wohl verabschieden.
- Steinbock** (22. 12. bis 20. 1.)

Seien Sie nicht zu rasant. Nicht jeder kann bei Ihrem Tempo mithalten. Gehen Sie etwas langsamer vor und nehmen Sie eine angebote-ne Unterstützung an.
- Wassermann** (21. 1. bis 19. 2.)

Beschränken Sie Ihre Initia-tive auf das absolut uner-lässliche Maß. Weniger kann mehr sein. Sie wirken anziehender denn je auf manche Menschen.
- Fische** (20. 2. bis 20. 3.)

Gerade wenn es um Verträge geht, lohnt es sich, zweimal hinzusehen. Sie können sich viel Aufregung und un-ter Umständen auch Kosten ersparen.

NOTFALLNUMMERN

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

OWZ-REDAKTION UND VERTEILUNG

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

IMPRESSUM

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

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

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

Geschäftsleitung:
Thomas Maul

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

Technische Gesamtherstellung:
Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Erscheinungsweise:
wöchentlich Freitag/Samstag

Redaktionsschluss: Mittwoch, 17 Uhr

Anzeigenschluss: Mittwoch, 16 Uhr

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

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

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

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

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

Als Beitrag zum Umweltschutz ist unsere Wochenzeitung aus Recyclingpapier hergestellt.

Evi Wagner

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

Kontakt:
redowz@oberpfalzmedien.de

Auto & Motor

VERKAUFEN SIE HIER IHREN „GEBRAUCHTEN“!

KFZ-ANZEIGEN – SO GÜNSTIG WIE NOCH NIE!

Anzeigen-Service 0961/85-502

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

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

Reifen ab 18 Zoll

4 Good Year MS Reifen, ohne Felgen, gut erhalten, 215/55 R18 95T, Profil ca. 6mm, Preis 200,- €. ☎ 09633/3268

Autokaufgesuche

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH kauft Autos zum Ausschachten und Schrottfahrzeuge.

Wir zahlen Bestpreise für Audi, BMW, Opel, VW, Mercedes und viele andere!

Sofortige Barzahlung. Günstige Gebrauchtteile zu verkaufen.

Tel. 09626-929806, Mobil 0171-2615437 (WhatsApp)

Zum Ausschneiden

20%

RABATT AUF IHRE KFZ-ANZEIGE UND EIN KOSTENLOSES BILD!

Gültig nur für private Kleinanzeigen im KFZ-Markt. Einlösbar nur für einen Anzeigenauftrag. Kann nicht mit anderen Rabattaktionen kombiniert werden.

Aktionsende: 30.11.2026

Oberpfalz Medien GmbH | Telefon 0961/85-502
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

KLEINES GESCHENK AM SCHALTEN IN WEIDEN & AMBERG

MIT EUCH. GEMEINSAM. FÜR MORGEN.

Ford

Volkswagen

Ford Fiesta Titanium, grau-met., EZ 02/2014, TÜV 02/2027, 77.500 km, 101 PS, Allwetterreifen, Zahnriemen wurde gewechselt, Scheckheft gepfll., sehr guter Zust., 5.000 €. ☎ 0175 16 49 913

Jeep

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

GESUCHT: VW GOLF SPORTVAN Comfortline Blue Motion Technology 1.4l TSI, 92 kW (125 PS) 6-Gang, mit Anhängervorrichtung schwenkbar, bis 100.000km od. weniger. ☎ 09605/3397

Jeep Compass, longitude, 16V, 140 PS, EZ 12/19, 71700 km, 8-fach bereift, AHK, Klima, ZV, HU/AU 11/26, 92224 AM, VHB 10.900,- ☎ 015735955089

Opel

Opel Astra K Sports Tourer Edition 1.4 Turbo, EZ 8/2017, 150 PS, 168.000 km, Motortausch mit 50.600 km in 2/2020, Scheckheft gepfll., 8fach bereift, TÜV 8/2028, EU-Ausführung, VB 6.500 €. ☎ 0171/2881218

Opel Astra F Automatik, Bj. 97, ca. 180 TKM, ab Jan, Oldtimer, Probefahrt mögl., 1 J. TÜV, neue Reifen, 1.499,- € verk. ☎ 0151/17211721 od. ☎ 0162/9630359

Opel Astra F Automatik, Bj. 97, ca. 180 TKM, ab Jan, Oldtimer, Probefahrt mögl., 1 J. TÜV, neue Reifen, 1.499,- € verk. ☎ 0151/17211721 od. ☎ 0162/9630359

Bereifung

Reifen 15 Zoll

Winterreifen auf Alu Felgen von Skoda Rapid, Reifen Pirelli Cinturato, 8 Jahre, wenig gefahren, guter Zustand, 185/60 R 15 88 T auf Alufelgen Platin P69 silber, 6Jx15, 5x100, ET38, Gesamtpreis 250,-VB., Tel. 09622-4114

Reifen 16 Zoll

4 Winterräder Semperit Speed Grip 5, Größe 205/55 R16 H auf 6 1/2 Jx16 H2 für OPEL Astra, Profiltiefe 7mm, Preis 300,- €. ☎ 0160/98771165

Winterreifen Golf 7 Verkauft 4 Winterreifen 205/55 R16 91H auf schwarzen Alu Felgen 6.5Jx16, ca 6 mm Profiltiefe zwei Winter gefahren VK 280,-€ ☎ 017645224688

Winterreifensatz

Verk. original Mercedes Alufelgen mit Winterreifen, 235/65 R17 7.5J x 17 H2 ET36, Top-Zustand, ohne Nabendeckel, 440,- €. ☎ 0170/5035067

Reifen 17 Zoll

4 Winterreifen für BMW X1 (Bj. 2024), 205/65 R 17, 6-7 mm auf orig. BMW-Alufelgen, 2 Jahre gefahren, NP 1600,-, VB 1100,-€ ☎ 0160/4181725

4 Alu-Felgen BMW X 1, E 84, V-Speiche, Styling 318, 71/2 J x 17, ET 34, Preis VB. ☎ 09661/51269

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

Onetz

Wohnmobile/Caravan

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

Wohnwagen

Wohnwagen Fendt - Saphir 470TFB, Bj. 2006, 1. Hand, TÜV + Gas 06/2027, viel Zubehör, z. B. Vorzelt, Markise, Fahrradhalterung, Mover, Ersatzrad, usw., 10.000,- €. ☎ 0961/27311

Quad

Quad E-Ton Vector 250, 21 PS, Bj. 2006, 1. Hand, ca. 6.000 km, Automatik, TÜV 1 Jahr. Gepflegt, guter Zustand, keine Geländefahrten. Probefahrt möglich. 2.500 € VB. ☎ 0160 8451018

Quad E-Ton Vector 250, 21 PS, Bj. 2006, 1. Hand, ca. 6.000 km, Automatik, TÜV 1 Jahr. Gepflegt, guter Zustand, keine Geländefahrten. Probefahrt möglich. 2.500 € VB. ☎ 0160 8451018

Mofas/Mopeds/Roller

Roller 125 ccm, Piaggio Skipper, rot, ohne TÜV und Auspuff, VB 300,- €. ☎ 09621/64398

Zweiradkaufgesuche

SUCHE VESPA ROLLER od. MOPED bis Bj. 1988, zum Herrichten, Basteln + Ultraschallreinigungsgertät für Vergaser. T:01781880068, by-1968@web.de

LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

Deutz D40.2 mit Frontlader, Bj. 65, 35 PS, Schnellgang 30km/h, Brief dabei
Preis: 3.500 Euro ☎ 01517/2500870

Suche Häcksler-Abladewagen f. Mais u.s.w. ☎ 01578/9449552

3,5 to Forstseilwinde, Heckschaukel, Mörtelmaschine ☎ 09651/1873

Immobilien

Suchen dringend landwirtschaftliche Fläche ab 3ha im Raum Tirschenreuth; Tel.09631-2576

Tiermarkt

Verkaufe 40 x 1 1/2-jährige Legehühner. ☎ 01522/4920992

Landw. An- und Verkauf

Suche Stroh in Quaderballen. ☎ 0152/37097210

oberpfalz medien

Sie verpachten Ihre Ackerfläche oder Ihre Wiese?

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

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

OWZ spezial

FENSTER, TÜREN & WINTERGÄRTEN

Alte Haustüren können ins Geld gehen

Sie erweisen sich oft als energetische Schwachstellen, eine Erneuerung kann dann sinnvoll: der Fachmann berät gerne



Über in die Jahre gekommene Fenster und Türen entweicht oft zuviel teure Wärme.

Bild: stock.adobe.com - Stockwerk-Fotodesign

Die Haustüre ist weit mehr als nur der Eingang zum eigenen Zuhause. Sie prägt das Erscheinungsbild eines Hauses, sorgt für Sicherheit und kann einen wichtigen Beitrag zur Energieeffizienz leisten. Gerade bei älteren Gebäuden lohnt sich deshalb ein genauer Blick auf die Eingangstüre.

Ältere Haustüren verfügen oft über unzureichende Dichtungen oder weisen im Laufe der Jahre Verformungen und Verschleißerscheinungen auf. Dadurch kann kalte Außenluft ins

Haus eindringen, während gleichzeitig wertvolle Heizwärme verloren geht. Die Folge sind Zugluft, ein geringerer Wohnkomfort und unnötig hohe Heizkosten.

Moderne Haustüren sind dagegen mit leistungsfähigen Dämmschichten, hochwertigen Dichtungen und thermisch optimierten Materialien ausgestattet. Dadurch wird der Wärmeaustausch zwischen Innen- und Außenbereich deutlich reduziert. Weniger Wärmeverluste bedeuten, dass die Heizung we-

niger Energie aufbringen muss, um die gewünschte Raumtemperatur zu halten.

Besonders spürbar kann sich der Austausch einer alten Haustüre bemerkbar machen, wenn diese mehrere Jahrzehnte alt ist oder sich bereits undichte Stellen gebildet haben. Zwar macht die Haustüre flächenmäßig nur einen vergleichsweise kleinen Teil der Gebäudehülle aus, dennoch kann sie eine energetische Schwachstelle sein. Ein Austausch kann deshalb ein sinnvoller Baustein einer energetischen Modernisierung sein.

Neben der möglichen Heizkostenersparnis profitieren Hausbesitzer häufig auch von einem höheren Wohnkomfort. Zugluft im Eingangsbereich wird reduziert, und die Innenseite der Tür fühlt sich an kalten Wintertagen weniger kühl an. Das kann dazu beitragen, dass sich die Räume insgesamt behaglicher anfühlen.

Ein weiterer Pluspunkt: Moder-

ne Haustüren bieten oft einen verbesserten Einbruchschutz und eine bessere Schalldämmung. So verbinden sie Energieeffizienz mit mehr Sicherheit und Wohnqualität.

Wer über den Austausch einer Haustüre nachdenkt, sollte

nicht nur auf das Design achten. Entscheidend sind auch gute Wärmedämmwerte, hochwertige Dichtungen und eine fachgerechte Montage. Denn selbst die beste Haustüre kann ihre Vorteile nur dann ausspielen, wenn sie korrekt eingebaut wird. (exb/tt)

Benedikt Rager
Ihr Schreinermeister

Fenster • Türen • Rollläden • Insektenschutz • Reparaturen

Dr.-von-Fromm-Straße 18 • 92637 Weiden • Tel. 0961/22135

GARCIA
Insektenschutzsysteme

IHR LOKALER ANSPRECHPARTNER FÜR INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

FÜR FENSTER, TÜREN & KELLERSCHÄCHTE

Winterpreise

Fliegengitter aus eigener Fertigung

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

ALLES AUS EINER HAND

www.garcia-insektenschutzsysteme.de
BERATUNG BIS ENDMONTAGE

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

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

Jeans, schwarz, Knopfverschluss, Gr. 48; Lederhose, kurz, ohne Gürtel, Gr. 52; Lederhose, kurz, mit Gürtel, Gr. 48; Trachtenstrickjacke, ärmellos, braun, Gr. 54; Trachtenstrickjacke, ärmellos, grau, Gr. 56. ☎ 09621/1775668

Brennstoffe

Buchenbrennholz, ganze Stämme, an Selbsterwerber mit maschineller Ausrüstung zu verkaufen, Landkr. Amberg-Sulzbach. ☎ 0151/22554054

Brennholz, Fichte/Kiefer gemischt, ofenfertig zu verk., 70,- €/Ster und Birke 85,- €/Ster. ☎ 09655/8141

Verk. Brennholz, 10 Ster, Kiefer, ofenfertig, mit Lieferung. ☎ 01522/4920992

Hartholz, Buche, Birke, trocken verkauft ☎ 09655/723

Brennholz, Buche, ofenfertig, zu verkaufen. Raum Kemnath. ☎ 0151 70857584

1a Brennholz ofenfertig trocken liefert günstig ☎ 01631758320

Einrichtung/Haushalt



Fernsehbild, Kommode, Hängeregal, gross und 2 kleine, Top Zustand, Rahmen Eiche, Türen weiss, schnellstens abzugeben. ☎ 0170/6792679

Ihr Testament kann Bildung schenken.

Ermöglichen Sie faire Chancen für Kinder weltweit – mit Ihrem Vermächtnis.
www.plan.de/laecheln



Zwei Kindergitterbetten zu verkaufen (mit Matratzen), je 90,- €. ☎ 09632/2739

Massivholz Eichenvitrine, sehr guter Zustand, 150,- €. ☎ 0172/1890732 ab 17 Uhr

Gr. Kirschbaum-Kommode um 1900, 290 €. ☎ 09627 92 44 615

Kühlschrank, freistehend, 242 l, 3 J. alt, 120,- €. ☎ 01515/6942680

Flohmärkte/Basare

Hausflohmärkte in Luitpoldhöhe Hörburger Straße 17, Samstag 17.10.26, von 9 bis 14 Uhr. Deko, Gläser, TV-Sessel, Couch, Haushaltswaren, Kü.-Geräte, Geschirr, u. v. m.

Handwerker-Garagenflohmärkte
Schirmitz alles rund um Haus, Garten und Auto am 17.10.2026 von 9 bis 13 Uhr beim Getränkemarkt in Schirmitz

Hof- u. Garagenflohmärkte, Sa./So. 24./25.10. je 10-18 Uhr, Marienstr. 4, 92289 Hohenkernath

AM-Hausflohmärkte, Deko, Gläser neu, Porzellan usw. ☎ 09621/31357

Kaufgesuche

Kaufe Metalle

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

Musikinstrumente



Roland Digital-Piano HP 603-CB
Verk. Piano plus Hocker zum FP von 850 €. Erstbesitz aus dem Jahr 2018, wenig gespielt, sehr guter Zustand. Farbe schwarz-matt. ☎ 0151 64041367



Sammler sucht Akkordeons, Harmonikas, Bandoneons, auch alt/defekt
01752379190 akk9@gmx.de

Schmuck/Uhren

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Farbiger Hintergrund für nur 7,50 €*
Einfach telefonisch oder schriftlich unter:
0961/ 85-502 anzeigen@oberpfalzmedien.de
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden

Sport/Freizeit/Hobby

Padelschläger Wilson Endure Coello, neu NP 229,-, günstig zu verkaufen. ☎ 0176/41985998 oder 09628/1453

Tickets

Mireille Mathieu, 8. November 18 Uhr
Meistersingerhalle, Nürnberg, Reihe 7, orig. Preis je 180,- €, 2 Tickets zu verkaufen. ☎ 0176/51063645

Verkäufe



Innentür mit Glasscheibe
Verk. weisse Innentür mit Glasscheibe komplett mit Türrahmen und Griff. Nur Abholung. Preis VB 85,- €. ☎ 0155/66033219



5 Lederschwingstühle, sehr dunkles braun, gut erhalten, für insges. 100,- € abzugeben. ☎ 09663/660

Kameras: Alte Agfa Isolette u. Blitzer KM u. Blitzer 280 CB, FUJIFILM DL 270, Zoom super, Minolta X-700 MP5 u. Blitzer Sunpak auto 36 DX u. Tele MD u. Tasche. **Verschiedene Teppiche**, Schurwolle, 250 x 340 und 170 x 240, beige, 200 x 100, 150 ø, blau, 150 x 100, blau, 100 x 50 beige und rosa, Preise VB, ☎ 01522/6208939

Jagd Waffen, ideal für Jungjäger, Repetierer Steyr M72, 7x64, m. Optik Zeiss Conquest 6-12x56, Repetierer Brünner, 0.222 REM, m. Optik Zeiss 6x42, DB-Flinte Baikal 16/70, Revolver Arminius 0.22 LR, Munition vorhanden, nur an Erwerbsberechtigte, VB 2.600,- €, ☎ 0179/8881230

Metallrohre 3 Zoll verzinkt geb., versch. Längen mtr. für 12 €, 33,5 m, 5 Eisenrohre, 3,5 Zoll, 3 m Lang Stck. 10 €, 20 Profilstahlpfosten, 2,10 ml Stck. 5 €, 2 Granitstufen, br. Natur, 1 ml, 24 cm, Stahlseil, flexibel für 25 cm, 40 €, ☎ 0961/7707

Neuwertige Angelausrüstung. Verkauft eine Angelausrüstung fast nicht gebraucht mit viel Zubehör aus Altersgründen VHB 120,00 Euro. Telefon 01736080939

Bastlersachen: Jutebänder, Bast, Geschenkbander (auch weihnachtlich), größere Mengen Designerflaschen, verschiedene Größen, neu, günstigst zu verk. ☎ 09681/1514

Haushaltsauflösung u. Antiquitäten!
Schmuck, antike Möbel, Porzellan, Bilder etc., Sa, 17.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr, Weinbergstr.7, 93173 Wenzelbach-Grünthal

2 Elektro-Innen-Jalousien, einwandfrei, noch in Betrieb, Breite 2,05 m und 3,90 m, Höhe je 1,70 m, 200 €. ☎ 0171 742 87 42 (Tirschenreuth)

Verkaufe neuw. Hochdruckreiniger, Marke Weidner, mit Zubehör, Profigrät, NP 3.200,- €, VB 1.550,- €. ☎ 0152/37097210

Salzwasser-Aquarium 200 Liter mit Beckenbeleuchtung, Abschäumer, Osmoser-Anlage, Filter, Steine und viel Zubehör, 150 €. ☎ 0961 41 91 36

Verkaufe gute Äpfel, Birnen und Quitten, ungespritzt, in Oberviechtach. ☎ 09671/3125

Holz-Eck-Kaminofen mit Fenster zu verkaufen, 100 €. ☎ 0160 915 445 88

Motorsäge Solo 675, 5,85 PS, Schwertlänge 50 cm. ☎ 09644/680671

BEKANNT- MACHUNGEN

Verschiedenes

Buch-Neuerscheinung
von Klaus Busch
„Mehr als nur kluge Sprüche“, Zitate, Reflexionen und Impulse für den Alltag. ISBN 978-3-565-54101-0

Jagdessen 2026 Hohenkernath
Gaststätte Erhof Erras Erheim Do 29.10.2026 19:00 Pächter G.Kalweit

Dienstleistungen

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

Handwerker

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

Vorteile nutzen, besser einkaufen!
VorteilsCard

Leser-Service
0961/85-501

HAUSTIERE

Haustiere

Suche für meine beiden Hunde einen zuverlässigen, erfahrenen Hundesitter für Urlaub o.ä. im Raum Vohenstrauß/Waidhaus. Sie haben einen Hundezwinger mit Auslauf? Dass wäre ebenfalls möglich. Persönliches Kennenlernen Voraussetzung. ☎ 0160/95734492

Wau Wau! Belgischer Malinois-mischling, 4 Monate, Rüde, geimpft, gechipt, entwurmt, sucht liebevolles Zuhause ☎ 0170/9004645 oder bmaodius@gmail.com

Süße Welpen - 7 Australien Shepard Mini Welpen suchen ein liebevolles Zuhause, Preis VB. ☎ 0151/21270642

Vermisste Tiere



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

Memo 1.0

Erste Ädischn

oberpfalz
medien

14,90 €
12,90 € mit
VorteilsCard



Haben Sie schon mal von einem Hodern oder einer Schdiezn gehört?

Finden Sie die passenden Wortpaare (Oberpfälzisch – Hochdeutsch), testen Sie Ihre Dialektkenntnisse und lernen Sie spielerisch neue Begriffe dazu!



Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstr. 16, 92637 Weiden
Amberger Zeitung | Mühlgasse 2, 92224 Amberg

Weitere tolle Artikel finden Sie unter: onetz-shop.de

Neugierig?



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

Jeden Tag das Neueste aus Ihrer Region!



Oberpfalz Medien GmbH
E-Mail: leserservice@oberpfalzmedien.de



Advent in Heidelberg – Weihnachtsmarkt & Schloss erleben

Keine deutsche Stadt hat Geist, Witz, Phantasie und Poesie so beflügelt wie Heidelberg. „Denn der schönste Platz, der hier auf Erden mein, das ist Heidelberg in Wien am Rhein“ (Kurt Tucholsky).

Ihre Inklusivleistungen

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden, Nabburg, Schwandorf und Arnberg
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im 4-Ster-ne-Hotel PLAZA Premium Heidelberg
- 1 Abendessen in einem Brauhaus
- Schlossticket für Hin- und Rückfahrt mit der Bergbahn zum Schloss
- Führung durch den Schlosshof
- 1,5-stündige Stadtführung u.v.m.



Ihr Reisetermin
06.12. – 08.12.2026

Reisepreis p. P. im DZ
ab 479 €
Buchbar bis 22.10.2026 | ☎ 10,- €



Baltikum Reise

13.05. – 20.05.2027

Ihre Reisehighlights

- Flug ab/bis München nach Riga und zurück ab Vilnius
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück in Riga, 2 Übernachtungen inkl. Frühstück in Klaipeda, 3 Übernachtungen inkl. Frühstück in Vilnius
- Gespräch mit litauischem Parlamentarier, Stadtführungen Kaunas uvm.

Buchbar bis 08.03.2027



Flusskreuzfahrt auf der Seine

22.09. – 29.09.2027

Ihre Reisehighlights

- Fahrt im komfortablen Reisebus
- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension ab/bis Paris
- Premium-Schiff MS SWISS PEARL
- Landausflüge Rouens Altstadt uvm.
- M-TOURS Kreuzfahrt- und Reiseleistungen

Buchbar bis 01.08.2027

Leserreisen
oberpfalz
medien

Infos und Buchung: **0961 – 85 298** (Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr · Sa. 8 – 12 Uhr)
www.leserreisen-onetz.de | leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Puricellstraße 32, 93049 Regensburg tritt als Veranstalter auf. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. ☎ VorteilsCard-Rabatt ☎ Frühbucherrabatt
Bildnachweise: v.l.n.r.: © Heidelberg Marketing GmbH, ©Tobias Schwerdt / Heidelberg Marketing GmbH,
© Ground Picture/Shutterstock.com, © Alex Tihonovs/Shutterstock.com, © Scylla AG

M-TOURS
ERLEBNISREISEN



Wohnen & Leben

Sie sind auf der Suche

nach einem passenden Mieter
oder Käufer für Ihre Immobilie?Gleich Anzeige schalten!
2-5 Zeilen für nur 25,75 €

Anzeigen Service: 0961/85-502

oberpfalz
medienImmobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser**Mantel: 2-Familien-Haus**, renoviert und vermietet, gepflegtes Anwesen, Bj. 1962, 170 m² Wfl., 2 Garagen, voll unterkellert, Grund 931 m², Pr. VB, keine Makler. Zuschr. Nr. W501712 an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffreImmobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser**Ältere DHH, in Neukirchen b. Su-Ro.**, mit 2 Garagen und idyllischem Garten, 90 m² Wfl., 750 m² Grund, voll privat zu verkaufen. Das Objekt älterer Bauart liegt in sehr guter und zentraler Lage des Ortes. Dieser hat eine gute Infrastruktur mit nahegelegenen Banken, Rathaus, Ärzten, KiGa, sowie Grundschule, Bäcker, Metzger u. Discounter. Vom Bahnhof (Wegstrecke ca. 300 m) bestehen direkte Zugverbindungen nach Nürnberg, Amberg, Regensburg und Weiden. ☎ 0151/17804449**Schwarzenbach b. Pressath**, DHH mit Keller, Wohnfl. 145,5 m², Grund 351 m², Garage + Stellpl., Nebengeb., Küche, Dachboden ausbaubar, sofort bezugsf., Anbind. an öff. Nahverkehr, kinder-u. familienfreundliche Lage, ohne Makler 338.000 €, Bei Interesse gern melden unter: DHHSchwarzenbach@t-online.deImmobilienverkauf
App-/1-Zi.-Eigentumswgh.**Einzimmerappartement im Betreuten Wohnen in Plößberg**, 22,6m² + 4,69m² Balkon, Dusche/WC, Rollstuhl-gerecht, Lift, renoviert, v. privat, frei, VB: 53.000,- €, Tel. 0171 514 86 37Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswgh.**SuRo: Helle 2 Zimmer**, Küche mit EBK, Bad mit Wanne, 60 m², Pelletöfen, Keller- und Dachbodenabteil, kleine Garage, Gartennutzung möglich, aktuell leerstehend, VB 93.000,- €. ☎ 0173/8643649Immobilienverkauf
Grundstücke**Amberg: Attraktives Baugrundstück, Nähe Marienhilfberg/Landschaftsschutzgebiet** ca. 700 m², bestehende Baugenehmigung vorhanden! Anfrage unter ☎ 0151/20452285Immobilienkauf
3-Zi.-Eigentumswgh.**Krankenschwester sucht Wohnung in Amberg!** Sie möchten ohne Makler verkaufen??? ☎ 0155/60728267Immobilienkauf
Grundstücke**Ich suche Grundstücke in der Region, bebaut oder unbebaut.** Wenn Sie ein Grundstück haben, das Sie abgeben möchten, freue ich mich über Ihren Anruf. ☎ 0157 371 789 99**Achtung bin auf der Suche nach einem Grundstück** mit Gärten, Halle, Scheune usw. oder auch unbebaut. Bitte Alles anbieten. ☎ 0160/6919302Vermietungen
Vermietungen**Suche 3-Zi.-Whg. od. kl. Haus**, m. Terrasse od. Balkon, wenn mögl. m. Gartenbenutzung, in Abg. od. näh. Umgebung zu mieten, festes Einkommen vorhanden. ☎ 0176/24226003Vermietungen
1-2-Familien-Häuser**Haus in Pirk zu verm.**, 120 qm, zwei sperate Wohnungen, 6 Zi., Doppelgarage, gr. Garten, ab 1.11.26 frei.Zuschr. Nr. W50168A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffreVermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.**1-Zimmer-Apartment im Betreuten Wohnen in Plößberg** mit Balkon, Dusche/WC, Lift, Rollstuhl-gerecht, Betreuung durch AWO, angenehme Atmosphäre, v. privat, Tel. 0171 514 86 37Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen**Wernberg-Köblitz: 2-Zi.-Whg., 85 m², mit Dachterrasse!** Suche Nachmieter für diese schöne Neubauwhg. mit Aufzug, Küche vorh., Kellerabteil und Waschküche, Miete 935,- € + NK. ☎ 0171/8503833**2½-Zimmer-Wohnung, Flossenbürg** KM: 390 €, NK: 70 €, Heizkosten Zähler. Energieeffizienz 93,16kWh. Kautio: 3x KM, EBK, Balkon, Garten, Stellplatz, Nichtraucher, keine Tierhaltung. Wohnfläche: 65 m². ☎ 09603/2192**Neu san. 2-Zi.Whg.**, m. Küche & Balkon, barrierefrei, in Ullersricht, WM 1.060 € HDM Immobilien, ☎ 015566-626135**VOH:** Helle 2-Zi.-Mansarden-Whg., Wohn-Küche, Bad, ca. 55 m², KM: 350 €, ab sofort, Zuschr. Nr. W50174Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre**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**Kümmersbruck: Ruhige 2 Zi.-Whg.**, 52 m², EG, NR, ohne EBK, Bad, Wintergarten, Garage, Heizung mit WP, dauerhaft an Person ab ca. 60 J., teilmöbliert, ab sof. 670,- € warm. ☎ 0179/5258408Finden Sie
jetzt Ihre
Traumimmobilie!
immo.onetz.de**Su.-Ro.:** EG, 47 m², Studio-Whg., 2 Schlafzi., Bad/WC, kl. Garage f. Motorrad, ab 01.08.2026, Hans-Böckler-Str. 19, kalt 480,- + NK 160,-, Kautio 1.500,-, an: E-Mail aa_bauer@web.de**Erbendorf 2½ Zi.-Whg.**, 75 m², 1. OG, mit Gartenabteil, KM 500,- € + NK, ab 1.11.26 zu verm. ☎ 0178/9060353**Reuth b. Erbendorf, 2-Zi.-Whg.**, 1. OG, Küche, Bad, gr. Abstellraum, 69 m², zu vermieten. ☎ 09682 1763Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen**3-Zimmer Wohnung DG, in Wiesau zu verm.** Schöne 76 m² DG-Whg., in Wiesau ab 01.02.2027 zu vermieten. Die Wohnung besteht aus 3 Zi., Flur, Kü., Bad, Abstellraum und Balkon. Kaltmiete 5,40 €/qm. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter i.hilgarth@hilgarth.de mit kurzen Angaben zu Ihrer Person.**AM, Nähe Bergauff.:** Sehr ruh. sonnige 3 ½ Zi., im gepfl. 3 FH, ca. 92 m², Kü., Bad, Balkon, 1. OG, Keller, Garage, keine Hunde, KM 850,- € + NK + Garage ab 1.1.27 od. später, ☎ 0171/9111733**AM/Raigeringer Höhe**, 88qm, 2. Etage, 3 Zimmer, EBK, Tageslichtbad Dusche u. WC, gr. Balkon, Abstellraum, Diele m. Einbauschrank, Kellerabteil, Garage, keine Haustiere, 850€ kalt + NK 250 €, Kautio 2 MM, ab 01.11.2026, Tel. 0151 40324774**Vilseck: helle, ruhige 3 Zi.-Whg.**, 65 m², Dusche/WC, 1. OG, Balkon, Keller, Stellplatz, Gartenanteil, keine Haustiere, NR, KM 600 € + NK, sofort frei, Kautio. ☎ 0151/54700499Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer**Helle 108-m²-Whg. in 2-Fam.-Haus** in Oberviechtach, 4 Zi., Kü., Tageslichtbad, Balk., Garten, Garage. Ruhig & zentrumsnah. KM 770,- € + NK. Frei ab 1.12.2026. Nur Privatvermietung. Berufstätig – ich rufe zurück: ☎ 0961/78488420**4 Zi., Kü., Bad m. WC u. Du.**, Gäste-WC, Balkon u. Keller, Stellplatz, in Pechbrunn b. Markredwitz frei ab 1. Jan. 2027 ☎ 09634/666**Nähe Plößberg: neu renovierte Dachgeschoss-Wohnung**, 86 m², Balkon, KM 650,-€, Kautio 3 MM, Einzug ab sofort. ☎ 09605/922944**Su-Ro, ca. 120 m³, 5 ZKB**, Kachelofen, Balkon, Keller, Waschk., Garage demnächst zu verm. 880,- € kalt + Kautio ☎ 09661-1212**Schmidgaden: 5-Zi.-Whg.**, ca. 120 m², EBK, Balkon, Garten, KM 800,- € + NK. ☎ 0175/5900972**NEW: 4-Zi.-Whg.**, 79 m², EBK, Balkon, Garage, gr. Garten, Energieausweis vorh. KM 700,- € + NK. ☎ 0175/9024906**4 Zi.-Whg.**, 95 m², Bad, WC, Küche, große Terrasse ab 01.11.2026 in 92237 Su.-Ro. zu verm. ☎ 0171 5448229Mietgesuche
1-2-Familien-Häuser**Zweifamilienhaus/Mehrgenerationenhaus**, mit zwei separaten Wohneinheiten, bevorzugt Altenstadt a.d. Waldnaab und Umgebung, zur Miete gesucht. Gerne auch ein Objekt mit überschaubarem Renovierungsbedarf. ☎ 01520/4178627**Mama mit 2 Söhnen** (22 J. und 12 ½ J.) suchen **dringendst** 4-Zi.-Whg. oder Haus zu günstigen und fairen Mietpreis in Luhe, Oberwildenau, Rothenstadt, Ullersricht. Wir sind eine anständige, ruhige, hilfsbereite und saubere Familie. ☎ 0170/2493236Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen**Frau sucht 1½-2-Zimmer-Wohnung**, evtl. auch möbliert, in Amberg, ab sofort. SMS oder Whatsapp ☎ 0152/27991322Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen**Ruhiger Nichtraucher ohne Haustiere sucht 3 Zi. - Wohnung** in Weiden o. näherer Umgebung, gerne mit Balkon. ☎ 01520/6735144**Su. 3-Zimmer-Wohnung in Amberg**, bis € 900,- warm, ab 1.10. oder 1.11., mit Balkon oder Terrasse. ☎ 0178/2328389

PARTNER & FREIZEIT



Senioren-Kontaktbörse

Seniorin sucht Interessierte an Literatur (Was lesen Sie gerade?) und Kultur (Was mögen Sie hören, anschauen oder kosten?) und Reisen in nahe und ferne Länder (Wohin könnte es gehen?) Kontakt: Miracela@ist-einmalig.de

Er sucht Sie

Suche dominante Partnerin Sportlicher, niveauvoller Mann in den Fünfzigern sucht eine selbstbewusste, bestimmende Frau in ähnlichem Alter für eine feste Partnerschaft. Ich bin devot, loyal, zuverlässig und wünsche mir eine Beziehung mit klarer Rollenverteilung. Respekt und Diskretion sind mir wichtig. Wenn du dich angesprochen fühlst, freue ich mich über deine Nachricht. Zuschr. Nr. AZ50165A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre**Heben Sie Ihre Anzeige hervor!**
Roter Rahmen für nur 7,50 €*
Einfach telefonisch oder schriftlich unter: **0961/ 85-502 anzeigen@oberpfalzmedien.de**
*Preis versteht sich inkl. MwSt.
Nur gültig für Privatkunden**Jürgen, bin 66 J.**, suche Frau mit gutem Aussehen, 50-60 Jahre, bin Sternzeichen Widder, meine Hobbys sind Fußball und Tanzen. Bitte Bildzuschr. Nr. W50173Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre**Er 60, NR/NT**, sportl., durchtrainiert, sucht Dauerfreundschaft für alles was zu zweit Spaß macht u. mehr, Alter 45-70, von schlank bis vollschlank, alles diskret u. vertraulich. Raum TIR/WEN/NEV. ☎ 0151/50840844**Witwer Lkr. AM-Sul** su. Witwe zum Kennenlernen, bin über 80 J., wohne am Land, bin mobil. Zuschr. Nr. AZ50181A an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre**Sympathischer Er, 60 J., 1,75 m**, normale Figur, gepflegt, sucht Frau bis 65 Jahre für erotische Treffen und Freundschaft. ☎ 0174/9763369 (SMS)**Sympathischer Er, 56 J., 1,87 groß**, schlank, blond, sucht nette Sie bis 57 J., nur ernste, seriöse Anfragen. ☎ 0170/6642243 oder SMS

Sie sucht Ihn

Pferdefrau sucht Herzensmann Sie, 35, schlank, sehr attraktiv, kinderlos, liebevoll & einfühlsam, sehr tierlieb, Pferdebesitzerin, sucht netten, ehrlichen, sensiblen, gutaussehenden Mann bis 45, der fest im Leben steht, aus Weiden/Umgebung für eine gemeinsame Zukunft. Über eine Zuschrift mit Bild würde ich mich sehr freuen. Zuschr. Nr. W50169Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre**Nähe u. Geborgenheit von Dir**, 70+, ab 1,75 m, NR, NT. **Wärme und Zuneigung** von mir, 75 J., schlank u. junggeblieben, wären ein schöner Anfang für eine liebevolle Beziehung. Zuschr. Nr. AZ50163Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre**Christel, 71 J.**, ehemalige Stationshilfe, ich sehe gut aus, bin anschniegssam, herzlich u. zärtlich, leider schon verwitwet u. kinderlos, ich fahre gern Auto u. liebe es den Haushalt zu führen. Welcher humorvolle, naturverbundene Mann wünscht sich pv eine liebevolle Frau an seiner Seite? Besitze zwei fleißige Hände und ein treues Herz. Für ein Kennenlernen einfach anrufen. ☎ 0160 – 97541357**Hannelore 76 J.**, ich bin eine jugendliche, aber sehr einsame Witwe, mit einer guten, weiblichen Figur u. etwas mehr Oberweite. Ich suche pv e. zuverlässigen Mann (Alter unwichtig) zum liebhaben u. verwöhnen. Gerne würde ich Sie besuchen, damit wir uns persönlich kennenlernen können. Bitte rufen Sie heute noch an, es lohnt sich ☎ 0157 – 75069425**Mein Name ist Laura 52J.** bin attraktiv, liebevoll und zuverlässig mit schöner weibl. Figur. Und das Beste kommt noch, ich bin auf der Suche nach meinem Mann zum Verwöhnen und Lieben. Bist du der Richtige, dann melde Dich jetzt. Freue mich auf unser 1. Treffen ü.Pv ☎ /sms 01704432364**Einsame Witwe Jutta 70 J.** mit weibl. liebevollem Wesen, fühle mich so Allein. Bin eine ganz liebevolle Frau, sehr häuslich, kann gut kochen und liebe es mit meinem flotten Auto an den See zu fahren. Vielleicht können wir uns bei einem Kaffee näher kennenlernen. Melde Dich 015127186363 ü.Marc-Aurel.de**Ich, Manuela, 65 J.**, bin eine gut aussehende, umzugswillige schlanke Witwe, mit fräulichen Rundungen, eine gute Köchin und Autofahrerin, ich schmusse u. kuschle gern. Ich fühle mich sehr einsam und würde liebend gern zusammen ziehen. Können wir uns verabreden pv ☎ 0151 – 62913879**Blondine Jenny 37 Jahre** sportlich schlank bin Krankenschwester von Beruf was mich sehr glücklich macht. Nur fühle ich mich sehr einsam und alleine wünsche mir von Herzen einen Partner für eine glückliche Zukunft. Bitte melde Dich. ü.Pv Tel/sms 015209017440

Modelle

Reife Dame erot.Mass. ☎ 0152/23016907

oberpfalz
medien
Neugierig?Gleich anrufen und abonnieren:
Leser-Service 0961/85-501Jeden Tag das Neueste
aus Ihrer Region!Oberpfalz Medien
GmbHimmo.onetz.de
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz
Partner von immo.onetz.de sind z. B.Das
große Immobilienangebot
der Region!oberpfalz
medienCITYIMMOBILIEN
GMBHImmobilien-gesellschaft
der Volksbank
Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eGWörthstraße 9
92637 Weiden
Telefon 0961 84262
E-Mail: immo-baufi@vr-nopf.de
Web: www.city-immobilien.deSPARRER
IMMOBILIEN30 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.comSparkassen
Immobilien
GMBH
VERMITTLUNGSSparkasse
Amberg-SulzbachMarienstraße 10
92224 Amberg
Telefon 09621/3 00 24 33
E-Mail: immobilien@sparkasse-amberg-sulzbach.de
www.sparkasse-amberg-sulzbach.deSparkassen
Immobilien
GMBH
VERMITTLUNGSSparkasse Oberpfalz
Nord ImmoblienteamHerr Braun, Herr Kestel
Sparkassenplatz 1
92637 Weiden
Telefon 0961/83-2 05
E-Mail: immobilienabteilung@sparkasse-oberpfalz-nord.de
Web: www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/immobilien

ImmoCenter | FinanzCenter

ImmoCenter |
FinanzCenter GmbHSchloßgraben 8
92224 Amberg
Telefon 09621 78772 44
Telefax 09621 78772 49
E-Mail info@immocenter.de
Web www.immocenter.de
Mitglied im Immobilienverband
Deutschland IVDWerden 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.

 **VG Tännenberg** 

Die Verwaltungsgemeinschaft Tännenberg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen/eine

Geschäftsleiter/in (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit
(mind. 70%)



Vollständige Ausschreibungstexte und Bewerbungsfristen unter:
www.taennesberg.de oder www.leuchtenberg.de

Die Glasfabrik Lamberts GmbH & Co. KG ist das größte Gussglas-Unternehmen Europas und verfügt über einen der modernsten Anlagen- und Maschinenparks überhaupt. Als familiengeführtes Traditionsunternehmen fertigen wir seit 1887 Profilbauglas, Ornament-, Draht- und Solarglas für Kunden im In- und Ausland.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für unseren Standort Wunsiedel zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

BUCHHALTER (m/w/d)

Ihr Aufgabengebiet umfasst insbesondere die Finanzbuchhaltung, das Forderungsmanagement sowie die Mitwirkung bei Monats- und Jahresabschlüssen.

Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung mit Schwerpunkt Buchhaltung oder entsprechende Berufserfahrung.

Wir bieten Ihnen einen sicheren, unbefristeten Arbeitsplatz in einem modernen, familiengeführten Industrieunternehmen mit attraktiver Vergütung.

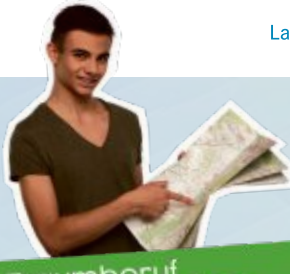
Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie unter:
lamberts.info/karriere

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
bewerbung@lamberts.info

LAMBERTS
est. 1887



Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung 

 **Traumberuf Geomatik!**

Bewirb Dich bei uns!
www.bayern-insider.de



Dich faszinieren Pläne und Karten? Du willst Geodaten wie z.B. im BayernAtlas immer aktuell halten und mit geografischen Informationssystemen arbeiten? Du möchtest in die Beamtenlaufbahn einsteigen, in einen sicheren Arbeitsplatz mit sehr guter Work-Life-Balance? Dann bewirb Dich bei uns für die duale Ausbildung zum Geomatiker (m/w/d).

Wir bilden aus!
Wo? Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung in Windischeschenbach und Waldsassen
Wann? 1. September 2027
Was? Geomatiker (m/w/d)

Du hast einen Mittleren Schulabschluss oder Abitur & besitzt die deutsche oder eine EU-Staatsbürgerschaft? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung!

Bewerbungsschluss 31. Oktober 2026

Markt Leuchtenberg 

Der Markt Leuchtenberg stellt zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d)

für den **gemeindlichen Bauhof** ein.



Die detaillierte Stellenbeschreibung finden sie unter
www.leuchtenberg.de/rathaus-buerger/stellenausschreibung

GEMEINDE MEHLMEISEL 

KLÄRWÄRTER (m/w/d) GESUCHT!

Vollzeit · unbefristet · TVÖD

Bewerbung bis 09.11.2026
Rathausplatz 1 · 95694 Mehlmeisel
lothar.huber@mehlmeisel.bayern.de

Komplette Ausschreibung: www.mehlmeisel.de

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/intervieren-fuer-allensbach/



Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben bietet im Bundesforstbetrieb Grafenwöhr zum 1. September 2027 zwei Ausbildungsplätze für die

Ausbildung zur/zum Forstwirtin / Forstwirt (w/m/d)

an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 30. Oktober 2026 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1495708.

www.bundesimmobilien.de

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir zur Unterstützung unseres Teams eine

• Bürofachkraft (m/w/d)

in Vollzeit und unbefristet

Wir bieten Mitarbeiterbenefits und vieles mehr!

Zimmererl · Sägewerk DIETER KOHL
Holzhäuser
Dachdeckerei
Flachdach
Fassadenbau
GmbH & Co.KG

Bewerbung gerne per Mail
Auenweg 4 | 92265 Edelsfeld | 0 96 65 / 91 505-0
0 96 65 / 91 505-10 | info@kohl-holzbau.de | www.kohl-holzbau.de

JETZT RASCHELT'S IM BRIEFKASTEN!

Gut informiert durch den Herbst mit Ihrer Heimatzeitung

Sichern Sie sich Ihre Heimatzeitung von Oberpfalz Medien: Gedruckt und digital im Premiumabo bis zum Jahresende für einmalig 89,-€ oder im E-Paper-Abo für einmalig 49,-€. Schnell sein lohnt sich!



Illustrationen: Elena - stock.adobe.com



oberpfalz
medien

**BIS 31.12.2026
FÜR 89 €**

gedruckt und
digital lesen

**ODER FÜR
NUR 49 €**

digital lesen
+ onetz plus

JETZT BESTELLEN!



QR-Code scannen und
bequem bestellen unter:
www.onetz.de/herbst-abo



Telefon
0961 / 85 - 501

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



ANKER APOTHEKE

Anker-Apotheke
Johanna Hauer e. K.
Dr.-Pfleger-Str. 4
92637 Weiden
0961 / 7174
info@ankerapotheke.de
www.ankerapotheke.de

Wir möchten unser Team erweitern und suchen ab sofort eine/n

Apotheker/in (m/w/d)

und

PTA (m/w/d)

mit Sinn für Teamgeist, freundlichen Umgang und persönlichem Engagement in Teil- oder Vollzeit

Stellenangebote

Wir suchen Zusteller (m/w/d) für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Erbendorf, Grafenwöhr, Hahnbach (Iber, Irlbach), Haunritz, Hütten, Hirschau, Kemnath, Kümmersbruck, Miesbrunn, Mitterteich, Schwarzenbach, Sulzbach, Waldthurn, Trisching, Waldsassen, Wernberg, Wolfing**. Die Zustellung erfolgt tagsüber einmal pro Woche zum Wochenende. Sie sind mind. **13 Jahre alt**, gerne an der frischen Luft und haben Interesse an einem **gut bezahlten Nebenjob?** Dann bewerben Sie sich unter: **V.I.A.-Nord Verteilung im Auftrag GmbH**, Recruiting Oberpfalz Medien Logistik Franz-Zebisch-Straße 5, 92637 Weiden karriere@oberpfalzlogistik.de **0961/85-635** www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

Zukunft? Na sicher!

PONNATH family group
... passion for better food

Du suchst ein Unternehmen und einen krisensicheren Beruf mit Zukunft? Dann ist eine Ausbildung bei Ponnath genau das Richtige, denn gegessen wird immer! Attraktive Benefits und spannende Ausbildungsberufe im kaufmännischen, handwerklichen oder technischen Bereich warten am Standort Kemnath auf Dich.

Unsere Ausbildungsberufe

- Industriekaufleute | m/w/d
- Elektroniker für Betriebstechnik | m/w/d
- Mechatroniker | m/w/d
- Maschinen- & Anlagenführer | m/w/d
- Produktionstechnologe | m/w/d
- Fachkraft für Lebensmitteltechnik | m/w/d

GRATIS iPAD ZUM START DER Ausbildung
*zu unseren Konditionen

Interesse? Bewirb Dich:

Herr Stefan Böx
Tel.: 09642-30 1177
Mail: Boex.Stefan@ponnath.de
www.ponnath.de

Ponnath family group
Bayreuther Str. 40
95478 Kemnath

www.ponnath.de/karriere

vegan Convenience
Wurst & Schinken
zeitgemäße Convenience
vegan & trendig

oberpfalz logistik

WIR SUCHEN

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

Liefere News aus der Region für:
Amberg – Eschenbach – Vorbach – Fuhrmannsreuth – Gössenreuth – Immenreuth – Kemnath – Kulmain (Zinst) – Oberölbühl – Kirchenthumbach – Sulzbach

JETZT BEWERBEN

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

oberpfalz logistik

Reinigungskraft (m/w/d) auf Minijob Basis/ Teilzeit/ Vollzeit in **Kirchenthumbach** gesucht. Reinigen von Fertigungshallen, Büroräumen usw. Flexible Arbeitszeiten. Bei Interesse melden unter ☎ 0160/ 8307218

Wir suchen Maurer, Bauhandwerker (m/w/d)
Infos unter:
www.heindl-kamin.de

Kein langweiliges Arbeiten mehr! **Versicherungs-, Bank- u. Bausparkaufleute** ges.
peter.kraus@aktivefinanzplanung.de

Suche **Servicekraft** in Vollzeit oder Teilzeit. **Gasthof Riebel in Etzenricht**. Bewerbung an gasthof.riebel@googlemail.com

Reinigungskraft (m/w/d) für Praxis in Tirschenreuth gesucht.
1 1/2 Stunden Mo. - Fr.
☎ 01573 138 31 28

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

DARF ICH VORSTELLEN?!

Präsentieren Sie sich und Ihren Ausbildungsbetrieb auf www.ausbildung-oberpfalz.de

ao
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**

VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

HR MANAGER OPERATIONS (m/w/d)

- Ansprechpartner für Mitarbeitende bzgl. HR relevanter Fragestellungen
- Verantwortung des administrativen Employee Lifecycles
- Professionelle und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat
- Weiterentwicklung aller prozessualen und rechtlichen Grundlagen

BENEFITS

- flexible Arbeitszeiten
- mobiles Arbeiten
- flache Hierarchien
- Gesundheitsmaßnahmen

INTERESSE?

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

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

oder auf den Plattformen:

Stellengesuche

Fachkraft für Arbeitssicherheit, Rentner, unterstützt Ihr Unternehmen, Ihre Gemeinde beim Arbeitsschutz, auch Gefährdungsbeurteilungen, Betriebsanweisungen, Unterweisungen.
☎ 0176/50245947

Allrounderbegleiterin, 62 J., Rentnerin, mobil, hilft bei Einkäufen, Fahrten u. hauswirtschaftlichen Diensten. ☎ 0151/ 58819633

Handwerklich geschickter Mann sucht Arbeit in verschiedenen Bereichen auf Teilzeit. Erreichbar ab 15 Uhr. ☎ 09682/1831068

Flexibler Waldarbeiter sucht Anstellung, nach Möglichkeit sozialversichert. ☎ 0155/61786596

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

Private Stellenangebote

Haushaltshilfe für 1 Pers.-Haushalt ges. Wir suchen für einen 1-Personen Haushalt in Fuchsmühl eine zuverlässige und gründliche Unterstützung im Haushalt. Zu den Aufgaben gehört hauptsächlich Putzen und Wäsche waschen. Arbeitszeiten können gern flexibel vereinbart werden. Faire Bezahlung nach Vereinbarung. ☎ 0151-50743576

Putzhilfe in Amberg - Obere Hocker-mühle - gesucht: auf Basis einer geringfügigen Beschäftigung für ca. 5 Std. pro Woche, möglichst Do u./o. Fr vormittags. Tel 0170/8109744

Zuverlässige Hilfe für Haus- und Garten im Privathaushalt in Stulln gesucht. 14tägig 5 Std. Wir freuen uns über ihren Anruf: 0176 83 39 09 61

Suche geeigneten Handwerker, leicht Trockenbauer, der mir zwei feuchte Wände eines Wohnraumes wieder nutzbar machen kann. ☎ 09652/813036

Suche jemanden zum Wäsche bügeln im Raum Mitterteich ☎ 01520/3436221

Hier schlummert Ihr Nebenjob.

www.oberpfalzlogistik.de/karriere/

oberpfalz logistik

WORTE. WAHRHEIT. WEIDEN.

POETRY SLAM TRIFFT PRESSEFREIHEIT

19.00 – 20.00 Uhr
Poetry-Workshop mit Maron Fuchs
Mehrfach ausgezeichnet bei Regional- und Landesmeisterschaften

20.15 Uhr
„Deutschland, ich liebe dich“
Geschrieben und vorgetragen von Theresa Nickl

20.30 – 21.30 Uhr
Poetry Slam
Worte, die bewegen. Texte, die inspirieren. Gedanken, die zum Austausch einladen.

22.00 – 23.00 Uhr
Poetry Slam
Zweite Runde für Nachtschwärmer und alle, die später dazustoßen.

Im Rahmen von „Kunstgenuss bis Mitternacht“

30. Oktober 18 – 24 Uhr

Oberpfalz Medien
Weigelstraße 16
Weiden

Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich.
Getränke-Verkauf zugunsten von Lichtblicke e. V.

Begleitprogramm: Ausstellung „80 Jahre Pressefreiheit“
• DJ • Gewinnspiel • kostenlose Snacks

oberpfalz medien

Zahnärzte am Steinwald

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



Wenn der Kiefer stresst:

Kiefergelenksbeschwerden und CMD – was wirklich hilft

Viele Menschen kennen es: Der Kiefer knackt bei Öffnen, das Kauen tut weh oder morgens fühlt sich der Kiefer „Fest“ an. Meist kommen sogar Kopf – oder Nackenschmerzen dazu. Häufig steckt dahinter eine sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion. Kurz CMD.

WAS IST CMD ÜBERHAUPT?

CMD ist keine spezielle Krankheit, sondern ein Sammelbegriff. Er beschreibt, dass das Zusammenspiel von:

- Kiefergelenk
- Kaumuskulatur
- und oft auch Haltung und Nackenbereich nicht mehr richtig funktioniert.

TYPISCHE SYMPTOME – SO MACHT SICH CMD BEMERKBAR

- Schmerzen im Kiefergelenk oder im Kiefer
- Knacken oder Reiben im Kiefergelenk
- Schmerzen beim Kauen
- Schwierigkeiten beim Mundöffnen
- Verspannte Kaumuskeln, Druckgefühl an den Wangen
- Nacken und Schulterschmerzen
- Kopfschmerzen, migräneähnliche Schmerzen
- Zahnabrieb durch nächtliche Pressen oder Knirschen

WAS HILFT BEI CMD?

1. Die Aufbisschiene – Schutz für Zähne und Kiefer. Eine Aufbisschiene (oft Knirscherschiene genannt) wird meist nachts getragen. Sie wird individuell für den Patienten angefertigt.

- Sie schützt die Zähne vor Abrieb
- Sie entlastet die Kiefergelenke

- sie kann die Kaumuskeln entspannen

Viele Patienten berichten schon nach wenigen Wochen über eine spürbare Erleichterung. Wichtig zu wissen: Eine Schiene ist oft ein wichtiger Start, aber manchmal reicht sie allein nicht aus, besonders, wenn die Muskulatur schon stark verspannt ist.

2. Physiotherapie – Bei CMD spielt die Muskulatur sehr oft eine große Rolle. Daher ist Physiotherapie eine sehr bewährte Behandlung. Sie verbessert die Durchblutung, die Koordination und lockert die verspannte Kaumuskulatur sowie Nacken, Schultern und Rücken. Viele merken: Wenn die Kieferschmerzen besser werden, wird auch der Nacken- und der Kopfschmerz besser.

3. Botulinumtoxin (Botox) in den Kaumuskeln: Wenn die ersten beiden Therapiemaßnahmen zu keiner deutlichen Besserung führen, ist Botox eine sehr gute Option. Dabei wird Botox in den Kaumuskeln gespritzt. Dabei geht es nicht um Schönheit, sondern um eine medizinische Muskelentspannung.

Was bewirkt Botox?

- die Kaukraft des Muskels wird um 20 bis 30 Prozent reduziert. Dabei ist wichtig zu betonen, dass die Kaufunktion davon nicht beeinträchtigt wird.
- Pressen und Knirschen nehmen deutlich ab
- Schmerzen und Druckgefühl lassen merklich nach

- Das Kiefergelenk wird entlastet.

Die Patienten berichten bereits nach zwei Wochen von einer signifikanten Besserung.

Wichtig zu wissen: Botox ist kein „Ersatz“, sondern eine Ergänzung zu Schiene und Physiotherapie.

Was kann man selbst tun?

- Kaugummi vermeiden
- Stress reduzieren: Schlaf, Pausen, Entspannungstechniken
- Weiche Kost bei Schmerzen
- bewusst entspannen: Lippen geschlossen, Zähne locker auseinander (Ruheposition)

WIR BERATEN SIE GERNE UND ENTWERFEN IHR PERSÖNLICHES BEHANDLUNGSKONZEPT.



VERANSTALTUNGEN

Onetz.de Newsletter

Die wichtigsten
Nachrichten
per E-Mail.



Jetzt anmelden auf:
onetz.de/newsletter

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



Werden Sie Ihre alten Schätze los!

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

Gültig für private Kleinanzeigen, z. B.

- » Einrichtung/Haushalt
- » Räder/Bikes
- » E-Bikes
- » Heimwerkergeräte
- » Gartengeräte/-bedarf
- » Pflanzen
- » Smartphones/Handys
- » HiFi/TV/Video
- » Bücher/Filme/DVD's
- » Computer/EDV-Zubehör
- » Musik/CD's
- » Schmuck/Uhren
- » Kaufgesuche
- » Wer verschenkt?
- » Verloren/Gefunden

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



* inkl. MwSt.

Regenschirm

oberpfalz
medien



21,90 €
19,90 € mit
Vorteils card

Mit unserem Knirps „Sauweda“ kommen Sie trocken durch jedes Oberpfälzer Wetter. „Windproof“, mit leichtgängigem Handöffner und farblich passender Hülle.



Erhältlich in unseren Geschäftsstellen:

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstr. 16, 92637 Weiden
Amberger Zeitung | Mühlgasse 2, 92224 Amberg

Weitere tolle Artikel finden Sie unter: onetz-shop.de

Unsere Öffnungszeiten Geschäftsstelle Weiden

Wir sind für Sie da!

für den Anzeigen- und Ticketschalter:

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr
Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

Online-Anzeigenannahme:
www.onetz.de

Oberpfalz Medien GmbH · Weigelstraße 16 · 92637 Weiden
Anzeigen-Service 0961/85-502 · Ticketservice 0961/85-550



oberpfalz
medien