oberpfalz medien

OWZ

Oberpfälzer Wochenzeitung

AUSGABE SÜD

Woche 47 | 20. November 2026



Rezept der Woche

Der Waller gilt als schmackhafter Speisefisch. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer gart ihn in einem Weißweinsud.

► Seite 3

Rezept zum Glück

Schon lange beschäftigt sich die Wissenschaft damit, die Effekte des Essens auf unsere Stimmung zu erklären.

► Seite 4



Balkon im Winter

Die Purpur-Fetthenne kann das ganze Jahr am Balkon verbringen. Die verblühten Samenstände haben eine ganz eigene Ästhetik im Winter. Mehr Tipps vom BUND.

► Seite 2

Symbolbild: Tatiana Kuklina – stock.adobe.com



Bastel-Workshops für Erwachsene im Stadtmuseum

Amberg. Es wird weihnachtlich-kreativ im Stadtmuseum Amberg mit Papier, Schere und Kleber. Nach einer kurzen Einführung durch Kursleiterin Anna Ondrejtschak werden in den Workshops für Erwachsene am Freitag, 27. November, und Freitag, 4. Dezember, jeweils von 15.30 bis 17 Uhr unter Anleitung unter anderem ein winterlicher Weihnachtswald sowie ein Fensterbild aus feinem Papier gebastelt. Die Inhalte beider Workshops variieren (27. November: Weihnachtswald; 4. Dezember: Fensterbild). Die Buchung ist bis Mittwoch, 12 Uhr, vor der jeweiligen Veranstaltung möglich. Der Workshop kostet 12 Euro, inklusive Material und Museumseintritt. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei fünf Personen, die Maximalteilnehmerzahl bei neun Personen. Anmeldungen im Stadtmuseum (Telefon 09621/101284; E-Mail stadtmuseum@amberg.de; www.stadtmuseum-amberg.de).

NORDGAUHALLE NABBURG
Wiesenbacher Gastronomie
Tolles Geschenk zu Weihnachten!
Freitag, 28. Mai 2027, 20 Uhr
Einlass: 19 Uhr
NOCKIS
Österreichs erfolgreichste Schlagerband
Kartenvorverkauf: Wiesenbacher Gastronomie, Tel. 09433/376 oder ok-ticket.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

PRAXIS NORBERT SEIBT
Heilpraktiker für Psychotherapie
Wenn alles zu viel wird,
darf ein Gespräch beginnen.
Gesprächstherapie & Burnout-Beratung
Paar- und Beziehungsberatung
In Ruhe sprechen. Neue Wege finden.
Praxis in Vilseck · Pfarrgasse 1
09662 4149000
praxis-norbert-seibt.de

Ihr Elektro- und Photovoltaik-Partner vor Ort
EPP Kutzner
Elektro & Photovoltaik Partner
Gewerbepark 17a
92289 Ursensollen
info@epp-kutzner.de
Wir beraten Sie gerne.
Tel. 09628-9297778
Google Bewertung 5.0
Telefon 09628-9297778 · www.epp-kutzner.de

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

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

Buch-Neuerscheinung
Klaus Busch
Mehr als nur kluge Sprüche
Zitate, Reflexionen und Impulse für den Alltag

BLACK WEEK
23.–28.11.2026
IN SCHÖNWALD UND WEIDEN
Beispielabbildung
20 % Zusatzrabatt auf das reguläre Sortiment*
Und viele weitere Angebote
*Ausgenommen FIFTYEIGHT.
SCHOKOLADENVERKOSTUNG
Am Freitag 11 –17 Uhr in Weiden
Am Samstag 09–13 Uhr in Schönwald
PROFI TABLE
Profi-Porzellan – direkt ab Werk
www.profitable.de
BAUSCHER · SCHÖNWALD · PLAYGROUND · heart & SOUL

Hausbesichtigung
Doppelhaus-Bungalow Nabburg
Sonntag, 29.11.2026
13–15 Uhr · Brünnlweg, 92507 Nabburg
ca. 78 m² · 2-3 Zimmer · Terrasse & Carport
ca. 267 m² Grundstück · Wärmepumpe
Anmeldung: 09467 / 7110 70
Quartier am Brünnlweg
Hilpl-Wagner Bau
Wagner WohnWerte

Vorteile nutzen, besser einkaufen!
oberpfalz medien
Vorteilscard
Oberpfalz Medien GmbH
0961/85-501
leserservice@oberpfalzmedien.de

Wir laden ein zur Adventsausstellung in der Gärtnerei Hubner am
Samstag, 21. November von 09.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 22. November von 10.00 bis 17.00 Uhr
Gärtnerei Hubner, Nonnhof 4, 92262 Birgland, Tel. 09666 188612



oberpfalz junior-club
Ideenreich
Lebendig
Bunt
JETZT KOSTENLOS MITMACHEN
UND JEDEN MONAT
TOLLE PREISE GEWINNEN!
www.oberpfalz-junior-club.de

Immergrün: Diese fünf winterharten Pflanzen eignen sich für den Balkon

Mit immergrünen Pflanzen bleibt der Balkon auch in frostigen Monaten lebendig. Der BUND empfiehlt Arten, die zugleich Lebensraum und Nahrung für Insekten und Vögel bieten.

Wenn draußen kühle Temperaturen und Frost Einzug halten, muss der Balkon nicht trist und kahl aussehen. „Mit geeigneten Pflanzen bleibt der Balkon auch in der kalten Jahreszeit ein Wohlfühlort“, teilt der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) mit. Immergrüne Pflanzen trotzen der Kälte, bieten Insekten wertvolle Rückzugsorte und können mit ihren Blüten, Beeren und Blättern auch in der dunklen Jahreszeit für Leben und Farbe sorgen. Corinna Hölzel, Gartenexpertin beim BUND erklärt, welche Arten sich für eine wintergrüne Bepflanzung eignen und wie Balkonbesitzer damit einen kleinen Beitrag zum Naturschutz leisten.

„Immergrüne Pflanzen behalten ihre grünen Blätter das ganze Jahr über und sorgen auch an grauen Herbst- und Wintertagen für Farbtupfer auf dem Balkon. Gleichzeitig dienen sie während der Wintermonate als wichtige Rückzugsorte für Vögel und Insekten“, erklärt sie. Diese fünf heimischen Pflanzen kann man im Topf oder im Balkonkasten das gesamte Jahr über genießen:

Gemeiner Efeu (Hedera helix):

- Wächst im Topf und kann auch als Pflanzenampel aufgehängt werden
- Kommt ohne Rankhilfe klar
- Standort: sehr anpassungsfähig, von Schatten bis Sonne. Bei Sonnenstandort muss er häufiger gegossen werden
- bietet das gesamte Jahr Sichtschutz
- Spätblüher (September und Oktober) und damit wichtige Nahrungsquelle für Wildbienen und Schmetterlinge. Die Efeuseidenbiene ist auf Efeu als Nahrungsquelle angewiesen
- Im Winter sind die Beeren Futter für Amseln
- Vögel und Insekten haben im Winter im Efeu einen wichtigen Rückzugsort



Der Gelappte Schildfarn (Polystichum aculeatum) ist ideal für schattige Standorte.
Symbolbild: Tatiana – stock.adobe.com

Purpur-Fetthenne (Sedum telephium):

- Wächst im Topf oder im Balkonkasten
- Äußerst robust, kommt auch mit Hitze gut klar und braucht kaum Wasser
- Standort: Sonnig
- Sukkulentes Dickblattgewächs: Die grünen Blätter bleiben auch im Winter dran. Die verblühenden Samenstände haben eine ganz eigene Ästhetik im Winter
- Spätblüher: Wichtige Nektar- und Pollenquelle für Wildbienen und Schmetterlinge, wenn viele andere Pflanzen schon verblüht sind

Gewöhnliches Sonnenröschen (Helianthemum nummularium):

- eignet sich für Balkonkästen und Töpfe
- Standort: sonnig
- gelbe Blüten
- lange Blühzeit von Mai bis September und damit eine wertvolle Futterquelle für Wildbienen und spezialisierte Schmetterlingsraupen.

Sand-Thymian (Thymus serpyllum):

- wächst kriechend und eignet sich somit besonders gut für den Balkonkasten
- Standort: sonnig
- lange Blühzeit: Juni bis Oktober
- durch die lange Blühzeit sehr gute Futterquelle für viele Wildbienenarten, Schmetterlinge und Raupen

Farn:

- Gelappter Schildfarn (Polystichum aculeatum) für schattige Standorte
- Südlicher Wimperfarn (Woodsia ilvensis) für sonnige bis schattige Standorte
- Gelappter Schildfarn wird bis zu 80 Zentimeter hoch und eignet sich damit auch als Sichtschutz
- Südlicher Wimpernfarn wächst nicht ganz so hoch und eignet sich damit auch für Balkonkästen
- pflegeleicht und robust, brauchen keinen Winterschutz
- Farne sind wegen ihrer Blattmasse und dem besonderen Muster auch im Winter echte Hingucker. Sie haben eine lange Entwicklungsgeschichte und besondere Ästhetik und eignen sich sehr gut, um im Sommer blühende Pflanzen zu ergänzen
- Winterversteck für kleine Tiere



Der Sand-Thymian (Thymus serpyllum blüht von Juni bis Oktober.
Symbolbild: olyapon – stock.adobe.com



Das Gewöhnliche Sonnenröschen (Helianthemum nummularium) eignet sich für Topf und Balkonkasten.
Symbolbild: Katarzyna – stock.adobe.com



Im Winter sind die Beeren des Gemeinen Efeus (Hedera helix) Futter für die Amseln.
Symbolbild: Esin Deniz – stock.adobe.com



Die Purpur-Fetthenne ist Spätblüher und damit wichtige Nektar- und Pollenquelle für Wildbienen und Schmetterling.
Symbolbild: LuckyRiga – stock.adobe.com

Auch im Winter brauchen die Pflanzen etwas Wasser. „Achten Sie darauf, nur an frostfreien Tagen und in geringen Mengen und größeren zeitlichen Abständen als im Sommer zu gießen“, sagt Hölzel. „Bei Frost können Sie die Kübelpflanzen zusätzlich mit Vlies und Reisig schützen.“

Verblühte Stängel können den ganzen Winter so stehen gelassen werden. Im Frühling beziehungsweise beim Neuaustrieb können die mehrjährigen Pflanzen dann zurückgeschnitten werden. „Im Winter können in den Stängeln Insekten überwintern. Vögel finden in Samenständen von beispielsweise der Fetthenne im Winter Nahrung.“ (dt)

Quelle: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)



RENAULT AUSTRAL
Evolution Mild Hybrid 150 Automatik
mtl. schon ab **149,– €**[1]
- OpenR link-Cockpit mit Google-Integration
- Bis zu 32 Fahrerassistenzsysteme

RENAULT CAPTUR
Evolution TCe 115
mtl. schon ab **119,– €**[2]
- Multimedia-Touchscreen
- Modularer Innenraum

RENAULT SYMBIOZ
Evolution Mild Hybrid 140
mtl. schon ab **139,– €**[3]
- Full-Hybrid-Antrieb mit 140 PS
- Reichweite bis zu 1.000 km (nach WLTP)

Angebote von Mobilize Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Angebote für Privatkunden. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 31.12.2026 und Zulassung bis 30.06.2027. Abb. zeigt Symbolfoto. Preise, Ausstattungen und Ausführungen können bei lagernden Fahrzeugen aus der Online-Börse variieren. Änderungen, Satz- und Druckfehler, sowie Zwischenverkauf vorbehalten.
ACHTUNG! FINANZIERUNG KOSTET GELD.

1) Renault Austral Evolution Mild Hybrid 150 Automatik: Finanzierung: Gesamtanschaffungspreis: 34.900,– €. Finanzierungsanzahlung: 2.700,– €. Laufzeit: 36 Monate. 35 Raten à 149,– €. Schlussrate: 23.592,– €. Gesamtlaufleistung 30.000 km. Nettodarlehensbetrag: 27.314,– €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung und Schlussrate: 31.520,– €. Exkl. Überführungs- und Auslieferungskosten. Eff. Jahreszins: 1,99 %. Zinssatz nominal p.A.: 1,97 %. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des § 17a Abs. 4 PangV dar. **Renault Austral Mild Hybrid 150 Automatik, Benzin: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 6,4; CO2-Emissionen kombiniert (g/km): 145; CO2-Klasse E. 2) Renault Captur** Evolution TCe 115: Finanzierung: Gesamtanschaffungspreis: 24.950,– €. Finanzierungsanzahlung: 3.600,– €. Laufzeit: 36 Monate. 35 Raten à 119,– €. Schlussrate: 14.995,– €. Gesamtlaufleistung 30.000 km. Nettodarlehensbetrag: 18.157,– €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung und Schlussrate: 22.738,– €. Exkl. Überführungs- und Auslieferungskosten. Eff. Jahreszins: 1,99 %. Zinssatz nominal p.A.: 1,97 %. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des § 17a Abs. 4 PangV dar. **Renault Captur Techno TCe 115, Benzin: Gesamtverbrauch (l/100 km): komb.: 5,7; CO2-Emissionen komb.: 130 g/km; CO2-Klasse: D. 3) Renault Symbioz** Evolution Mild Hybrid 140: Finanzierung: Gesamtanschaffungspreis: 28.800,– €. Finanzierungsanzahlung: 4.200,– €. Laufzeit: 36 Monate. 35 Raten à 139,– €. Schlussrate: 18.029,– €. Gesamtlaufleistung 30.000 km. Nettodarlehensbetrag: 21.720,– €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung und Schlussrate: 27.097,– €. Exkl. Überführungs- und Auslieferungskosten. Eff. Jahreszins: 1,99 %. Zinssatz nominal p.A.: 1,97 %. Diese Angaben stellen zugleich das repräsentative Beispiel im Sinne des § 17a Abs. 4 PangV dar. **Renault Symbioz E-Tech Evolution Mild Hybrid 140, Hybrid: Gesamtverbrauch (l/100 km): kombiniert: 5,9; CO2-Emissionen kombiniert (g/km): 135; CO2-Klasse: D**

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
60 JAHRE SONNLEITNER

Waller aus dem Ofen

Der Waller – oder auch Wels genannt – gilt als schmackhafter Speisefisch. OWZ-Küchenchef Michael Schiffer gart ihn im Ganzen in einem Weißweinsud im Ofen.



Der Waller wird im Ofen etwa 35 Minuten gegart. Bild: Michael Schiffer

Zubereitung: Den Fisch innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe unter die Kräuterbutter rühren. Die Innenseite des Wallers mit etwas Kräuterbutter bestreichen. Die restliche Kräuterbutter auf der Außenseite des Wallers verteilen. Einen Fischbräter mit Butter oder Butterschmalz einfetten. Den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft: 180 Grad Celsius) vorheizen.

Den Wein mit den Lorbeerblättern aufkochen. Die restlichen Zwiebeln hinzufügen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud in den Bräter gießen und den Fisch im Ofen etwa 35 Minuten garen. Den Fisch herausnehmen, den Sud durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Waller mit Salzkartoffeln und einem grünen Salat servieren.

(dmsi)



Michael Schiffer

... wusste schon mit zehn Jahren, dass er Koch werden möchte. 35 Jahre führte er in Bonn ein großes Restaurant. Der passionierte Jäger lebt in Parkstein.

Kontakt: redowz@oberpfalzmedien.de

ZUTATEN

Waller aus dem Ofen

Rezept für vier Personen.

- 1 küchenfertiger Waller (circa 2 Kilogramm)
- Salz und Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 Gramm Kräuterbutter
- 250 Milliliter Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- Fett für die Form

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

TIPPS & CO.

Was ist Pumpkin Spice?

Pumpkin Spice ist eine aromatische Gewürzmischung, die besonders im Herbst beliebt ist. Der Name bedeutet übersetzt „Kürbisgewürz“ und stammt aus den USA. Dort wird die Mischung traditionell zum Würzen von Kürbiskuchen, dem sogenannten Pumpkin Pie, verwendet.

Pumpkin Spice besteht üblicherweise aus Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Nelken und Piment. Eine festgelegte Rezeptur gibt es nicht. Auch andere Gewürze wie Kardamom oder Pfeffer können enthalten sein. „Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, aus welchen Gewürzen sich die Mischung zusammensetzt und ob sie zusätzlich Zucker enthält“, sagt Andrea Danitschek, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern. Anders als in den USA üblich, findet sich in deutschen Pumpkin-Spice-Mischungen oft auch Kürbispulver als Zutat. Eine praktische Alternative dazu für Rezepte, die nur wenig Kürbis benötigen, ist pürierter Kürbis aus Babygläschen.

Pumpkin Spice schmeckt süßlich-würzig und lässt sich vielseitig verwenden. Die Mischung verfeinert Kaffee, Kakao, Tee und Milchgetränke ebenso wie Kuchen, Kekse, Porridge oder Pfannkuchen. Für einen Pumpkin Spice Latte wird die Gewürzmischung mit Espresso, Milch oder Pflanzendrink und püriertem Kürbis kombiniert. Wer mag, kann das Getränk mit etwas Zucker oder Honig süßen.

Das interaktive Lebensmittel-Forum der Verbraucherzentrale auf www.lebensmittel-forum.de beantwortet kostenfrei Fragen zu Lebensmitteln, Ernährung, Verpackung und Kochutensilien. In den Antworten kann jeder stöbern und kommentieren.



In den USA wird Pumpkin Spice traditionell zum Würzen von Kürbiskuchen verwendet. Bild: timolina/123RF.com/Verbraucherzentrale

Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten: Was steckt drin?

Sind Fertiggerichte mit Hülsenfrüchten eine gute Protein- und Ballaststoffquelle? Viele Verpackungen erwecken zumindest diesen Eindruck. Die Verbraucherzentralen haben die Zusammensetzung von 288 Eintöpfen, Suppen und Fertigmahlzeiten mit Hülsenfrüchten untersucht. Verglichen wurden die Inhaltsstoffe und die Herkunft von Bohnen und Linsen und weiterer Zutaten. Dabei kamen große Unterschiede beim Anteil der Hülsenfrüchte sowie bei den Nährwertgehalten heraus. Der ernährungsphysiologische Wert könnte bei geringerem Salzgehalt noch besser sein und über die Herkunft der Inhaltsstoffe informieren nur wenige Hersteller.

Die bundesweite Stichprobe im Frühjahr 2026 enthielt am häufigsten Bohnen, Erbsen und Linsen, gefolgt von Kichererbsen und Sojabohnen. Die Anteile schwankten stark: Bei Fertigmahlzeiten lagen sie zwischen 0,8 und 64 Prozent. „Wir empfehlen einen Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle. Dort zeigt sich, wie ein Produkt tatsächlich einzuschätzen ist“, sagt Jutta Saumweber von der Verbraucherzentrale Bayern. 263 Gerichte (91 Prozent) erfüllten die Vorgaben der Health-Claims-Verordnung für die Auslobung „Proteinquelle“. Mehr als die Hälfte galt sogar als „proteinreich“, bei den Eintöpfen waren es drei von vier. Dafür müssen 20 Prozent des Energiegehaltes aus Proteinen stammen, für „Proteinquelle“ reichen 12 Prozent.

Zum Proteingehalt trugen auch weitere Zutaten wie Fleisch bei. Fertigmahlzeiten und Suppen mit Fleisch enthielten im Durchschnitt deutlich mehr Protein als vegane oder vegetarische Varianten. Bei Eintöpfen erreichten vegane Varianten annähernd dieselben Proteingehalte wie fleischhaltige Produkte. Auch die Ballaststoffgehalte können sich laut Mitteilung sehen lassen: 125 Produkte erfüllten die Vorgaben für „Ballaststoffquelle“ oder „ballaststoffreich“.

Die Hersteller nutzen diese positiven Eigenschaften für ihre Werbung jedoch selten: Nur 44 Produkte, also knapp jedes sechste, trugen entsprechende Nährwert-Claims. „Viele Lebensmittel mit Hülsenfrüchten sind von Natur aus gute Proteinquellen, ohne dass dies auf der Verpackung besonders hervorgehoben wird. Bei speziellen Proteinprodukten dagegen machen Hersteller den Eiweißgehalt zum zentralen Verkaufsargument, obwohl dieser häufig erst durch zugesetzte, hoch verarbeitete Zutaten entsteht. Protein ist offenbar nicht nur Nährstoff, sondern vor allem Marketing“, sagt Jutta Saumweber.

Bei 221 Produkten war der Nutri-Score auf dem Etikett angegeben oder anhand der Kennzeichnung berechenbar: 107 erhielten „A“ oder „B“, 113 den Nutri-Score „C“. Nur ein Produkt erhielt „D“, vor allem wegen des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren durch Kokosfett. Ein Wermutstropfen waren die hohen Salzgehalte mit durchschnittlich 0,9 Gramm pro 100 Gramm. Diese verhinderten einen besseren Nutri-Score.

Weitere Informationen zu den Ergebnissen des Marktchecks gibt es auf verbraucherzentrale.bayern/marktcheck-huelsenfruechte.







Glück geht durch den Magen

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche. Manchmal ist es also ganz einfach, uns selbst glücklich zu machen. Wir müssen nur etwas Gutes kochen und ein paar Stimmungsaufheller auf unseren Teller packen.



Schon lange beschäftigt sich die Wissenschaft damit, die Effekte des Essens auf unsere Stimmung zu erklären.
Symbolbild: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

„Schokolade ist fassbar, greifbar und vor allem essbar gewordenes Glücksgefühl“, sagte einmal Regisseur Wim Wenders so schön. Leider ist das Glück dieses Genusses aber nicht immer von Dauer. Schnell ist es mit den Glücksgefühlen nämlich dann vorbei, wenn sich das regelmäßige Essen von Schokolade auf der Waage bemerkbar macht. Klar, glücklich sein will jeder, aber bitte nicht dick. Die gute Nachricht ist: Es muss gar nicht immer Kalorienreiches sein, das unsere Laune hebt.

Wie wäre es mit einem Obstsalat aus Bananen, Ananas und Kiwis? Denn auch diese Obstsorten enthalten die Aminosäure Tryptochan, den Grundbaustein des Serotonins, das allgemein als Glückshormon gilt. Und laut einer Studie machen zum Beispiel sogar reife Tomaten oder Fischgerichte glücklich. Fakt ist: Was wir essen, beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Und längst ist auch unbestritten, dass es Stoffe in der Nahrung gibt, die unmittelbar auf das Gehirn wirken. Die moderne Wissenschaft zeigt immer wieder, wie eng unsere Psyche mit unserer Verdauung verknüpft ist. In der Forschung dreht sich alles um die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Denn unser Magen-Darm-Trakt ist von Millionen Nervenzellen umgeben – einem regelrechten „Bauchhirn“, das ununterbrochen mit unserer Schaltzentrale im Kopf kommuniziert. Rund 90 Prozent des körpereigenen Serotonins werden tatsächlich nicht im Kopf, sondern in unseren Darmwänden gebildet. Gesundes Essen fördert also unsere gute Laune.

Doch Essen ist weit mehr als das bloße Aufnehmen von Nährstoffen. Es geht dabei auch um das bewusste Innehalten in einer viel zu schnellen Welt. Schon der französische Gastrosoph Jean Anthelme Brillat-Savarin brachte es vor rund 200 Jahren auf den Punkt: „Das Vergnügen an der Tafel gehört jeder Altersstufe, jeder Lebensstellung, jedem Lande und jedem Tage an.“

Wenn wir einfach mal das Smartphone weglegen, wieder öfter gemeinsam kochen und das Essen teilen, können wir echte Glücksmomente im Alltag schaffen. Lassen wir es uns also schmecken.

(ewa)

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



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

OWZ-STERNSTUNDEN

21. bis 27. November

Widder (21. 3. bis 20. 4.)
Lassen Sie sich nicht von anderen beeinflussen. Betrachten Sie ein finanzielles Angebot mit Skepsis. Verluste drohen.

Stier (21. 4. bis 20. 5.)
Sich auf einen Konflikt einlassen oder nicht? Probieren Sie es mit Offenheit und der Bereitschaft Kompromisse zu finden.

Zwillinge (21. 5. bis 21. 6.)
Alles wird endlich etwas ruhiger über die Bühne laufen. Mit Besonnenheit und Geschick erreichen Sie jetzt einen Großteil der Ziele.

Krebs (22. 6. bis 22. 7.)
Drücken Sie sich nicht länger vor ungeliebten Aufgaben. Erledigen Sie das Notwendige, auch wenn es schwerfällt. Danach werden Sie stolz auf sich sein.

Löwe (23. 7. bis 23. 8.)
Einfach wird es nicht sein, jemanden davon zu überzeugen, dass er im Unrecht ist. Aber Sie haben die besten Voraussetzungen, es zu schaffen.

Jungfrau (24. 8. bis 23. 9.)
Nicht so reizbar sein! Es kann jetzt nur besser werden und gerade Sie könnten viel dazu beitragen. Positives Denken heißt: Aus allem das Beste machen!

Waage (24. 9. bis 23. 10.)
Ein Angebot, das man Ihnen macht, bringt möglicherweise versteckte Fallen. Gehen Sie vorsichtshalber nicht gleich darauf ein.

Skorpion (24. 10. bis 22. 11.)
Nutzen Sie die derzeit günstigen Einflüsse, denn ausschließlich aktives Handeln wird zu den gewünschten Ergebnissen führen.

Schütze (23. 11. bis 21. 12.)
So einfach, wie Ihnen die Dinge erscheinen sind Sie leider nicht. Hinter einer Äußerung verbirgt sich mehr, als Sie zuerst sehen.

Steinbock (22. 12. bis 20. 1.)
Wer jetzt Mut zu einem gewissen Risiko aufbringt, hat den Profit schon halb in der Tasche. Sie finden viel Verständnis beim Partner für Ihre Vorhaben.

Wassermann (21. 1. bis 19. 2.)
Übersehen Sie vor lauter Pläne machen für die nächste Zeit nicht, dass letzten Endes die alten und laufenden Pflichten weiterhin erfüllt werden müssen.

Fische (20. 2. bis 20. 3.)
Vor Impulsivität wird gewarnt. Schonungslose Offenheit ist der Harmonie nicht unbedingt förderlich. Versuchen Sie es besser auf die sanfte Tour.

NOTFALLNUMMERN

Polizei/Notruf	110
Feuerwehr	112
Notarzt/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf	089/19240
Zahnärztlicher Notfalldienst	0941/5987923 0941/9440 (Uni)
Telefonseelsorge Nordoberpfalz	0800/1110111
Kinder-/Jugendtelefon	0800/5458668
Donum Vitae	0800/0066737
Weißer Ring	0800/343434
Notruf für Eltern	0800/1110550
Notruf für Frauen und Mädchen (SkF)	09621/22200
Frauenhaus Burglengenfeld	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 & 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 (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.



Schritt für Schritt zur katzengerechten Wohnung

Auf den Schrank springen oder unters Sofa kriechen – Katzen betrachten die Wohnung aus einer ganz eigenen Perspektive. Was für uns Menschen harmlos erscheint, kann für sie zur Gefahrenquelle werden. Tipps vom Industrieverband Heimtierbedarf (IVH).



Bevor Katzen einziehen, sollte man die Wohnung aus ihrer Perspektive betrachten.

Bild: Industrieverband Heimtierbedarf (IVH)

Schritt 1: Die Wohnung aus Sicht der Katze betrachten

Am besten beginnt man beim Absichern mit einem Rundgang durch alle Räume und versetzt sich dabei in seine Katze. Wo könnte sie hinaufspringen? Welche schmalen Zwischenräume laden zum Erkunden ein? Was hängt herunter oder lässt sich mit einer Pfote vom Regal befördern? Dabei sollten Halter laut Mitteilung des Industrieverbands Heimtierbedarf (IVH) nicht nur den Boden im Blick behalten: „Katzen nutzen gerne die sogenannte dritte Dimension und erreichen über Möbel, Regale oder Fensterbänke schnell Stellen, an die man gar nicht gedacht hätte", sagt Dr. Gudrun Preibisch von der „Katzenberatung-München. de". „Zerbrechliche oder schwere Gegenstände sollten deshalb so stehen, dass sie nicht herunterfallen können. Kratzbäume, und zum Beispiel auch der Christbaum, sollten unbedingt gut gegen Umfallen gesichert werden. Auch eine heiße Herdplatte oder brennende Kerzen stellen eine echte Gefahr für Katzen dar." Im Alltag sollte man sich außerdem auch bei offenen Waschmaschinen, Schränken oder Schubladen immer vergewissern, dass sie nicht zu einer Höhle umfunktioniert wurden.

Schritt 2: Fenster und Balkon sichern

Katzen verbringen nicht nur viel Zeit damit, die Umwelt vor dem Fenster zu beobachten, sondern nutzen gerne auch Gelegenheiten, selbst nach draußen zu kommen. Gekippte Fenster können dabei zur Falle werden, wenn das Tier versucht, sich durch den Spalt zu quetschen und sich einklemmt. Fenstersicherungen aus dem Fachhandel können das verhindern – oder die Fenster sollten geschlossen bleiben.

Gleiches gilt auch beim Balkon: Ist er zuverlässig mit einem Netz gesichert, können Katzen hier problemlos frische Luft schnappen. Das Geländer allein hingegen ist für die Sprung- und Kletterkünstler kein ausreichender Schutz, auch wenn man selbst die obere Kante für unerreichbar hält.

Schritt 3: Kabel, Schnüre und Haargummis außer Reichweite bringen

„Lose Kabel, Schnüre, Wollfäden, Geschenkbänder oder die Spielangel sind insbesondere für junge und verspielte Katzen verlockend", so die Expertin. „Beim Spiel damit kann aber Strangulationsgefahr bestehen. Deshalb sollten diese Dinge nicht unbeaufsichtigt für die Katze zugänglich sein. Auch Gegenstände wie Haargummis, kleine Plastikteile oder Büroklammern animieren Katzen oft zum Spielen, bergen aber das Risiko, dass sie verschluckt werden. Das kann schwere gesundheitliche Probleme verursachen, etwa einen Darmverschluss. Im Verdachtsfall sollte man unbedingt eine Tierklinik aufsuchen."

Schritt 4: Vorsicht vor giftigen Pflanzen, Lebens- und Reinigungsmitteln

Zimmerpflanzen bringen etwas Grün in die Wohnung – aber sehr viele davon sind für Katzen giftig. Lilien, Ficus Benjamina oder Weihnachtsstern, um nur ein paar zu nennen, sind schon in geringen Mengen gefährlich für Samtpfoten und sollten daher möglichst gar nicht in einem Katzenhaushalt zu finden sein oder nur in Räumen stehen, zu denen die Tiere keinen Zugang haben. Auch zahlreiche Schnittblumen und sogar das Vasenwasser (zum Beispiel von Lilien) können bei Katzen zu Vergiftungen führen. Der Zoofachhandel berät gerne zu geeigneten Alternativen. Auch einige Lebensmittel sind für Katzen giftig, wie zum Beispiel Zwiebeln, Schnittlauch, Avocado, Rosinen oder Schokolade. Daher sollten Lebensmittel generell für Katzen nicht zugänglich sein. Reinigungsmittel sowie Medikamente, aber auch Plastiktüten und Tüten mit Tragegriff sollten ebenfalls immer in verschlossenen Schränken aufbewahrt werden, damit sie für die Katze nicht erreichbar sind.

Schritt 5: Sichere Alternativen schaffen

„Einige der oben genannten Punkte betreffen typisches Katzenverhalten – die Tiere ziehen sich gerne in kleine Höhlen zurück, klettern in die Höhe, spielen mit Fäden oder wollen am Geschehen vor dem Fenster teilnehmen", so Dr. Preibisch. „Eine wichtige Prävention ist daher, geeignete Rückzugsorte, Kratz- und Klettermöglichkeiten zu schaffen sowie sicheres Spielzeug anzubieten." Gemeinsames Spielen hilft zudem dabei, Langeweile vorzubeugen, die die Katze sonst vielleicht zum nächsten waghalsigen Abenteuer motivieren könnte.

Quelle: Industrieverband Heimtierbedarf (IVH)



Zum Ausschneiden

20%

RABATT AUF IHRE KFZ-ANZEIGE UND EIN KOSTENLOSES BILD!

KLEINES GESCHENK AM SCHALTER IN WEIDEN & AMBERG

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

MIT EUCH. GEMEINSAM. FÜR MORGEN.

Auto & Motor

Ford

Ford Kuga TDC i 4x4 Jagdauto, 150 PS, Autom., EZ 04/17, 185 TKM, HU 09/28, AHK, Winterpaket u.v.m., VB 6.500,- € verk. ☎ 0175/5710133

Ford Fusion, Bj. 2007, 74 KW (100 PS), Automatik, Klima, ZV, TÜV bis 04/2028, Kümmersbruck, Tel. 0151-29041521

Mazda

Mazda 2, Bj. 2006, TÜV 8/28, AHK, 123`tkm, Klimaanlage, 8-fach bereift, Bremsen komplett neu, 1.400,-€ ☎ 0152/09291006

Opel



Opel Astra H, EZ 5/07, 90 PS, 4-tür., TÜV 5/28, sehr gepfl., 62680 km, Klima, VB 4390,- €. ☎ 0157/88053014

Renault

Renault Twingo, EZ 05/2009, 58.000 km, 58 PS, TÜV 05/28, rot, 1.Hd., kein Rost, gepfl. Zustand. VB 2.300,- €. ☎ 0160/93312119

Volkswagen



VW T-ROC MOVE DSG, 150 PS, ascotgrau, 1. Hd., EZ 13.10.23, unfallfr., 15250 km, Sonderausst., Navi, AHK, Rückfahrkamera u. v. m., 4 Wi.-Reifen a. Original VW Alu, GW, top gepfl., wie neu, Pr. 26200,- €. ☎ 0157/50137324

Golf 7, EZ 12/2019, iq drive, 4-türig, Automatik, 150 PS, 1,4l, 85.000 km, unfallfrei, Standheizung, grau-met., KD gepflegt, 1A Zustand, VB 15.900,- ☎ 0159 06223356

VW Polo, 5 Gang, 47 kW, Benzinmotor, EZ 04/2007, anthrazitgrau, viertürig, aus 2. Hand, unfallfrei, 147.772 km, Originalmotor, auf Sommerreifen, für Bastler oder Kfz-Mechaniker, weil derzeit ohne TÜV (letzter TÜV war bis 06/2026). Für TÜV zu beheben (bekannte Mängel): Beide Türschweller, Stoßdämpfer hinten links und Rücklicht hinten rechts (Sprung im Gehäuse). Der Wagen ist (seinem Alter entsprechend) in gutem Zustand: Kein Rost an Motorhaube, Heckklappe und den vier Türen. Lediglich an den beiden hinteren Kotflügeln sind zwei kleinere Roststellen. Einen kompletten Satz guter Winterreifen auf Stahlfelgen gibt es noch dazu! VB 900,- €. Tel. 09631/2888



VW Taigo, 1.0 TSI, 95 PS, Klima, Hellgrau, Einparkhilfe, LED-Scheinw., DAB-Radio, nur 156 km, EZ 31.07.2025, Garagenauto, 5-türig, NP 24.584,-€, VK 21.800,- €. ☎ 0961/40188030

VW Pheaton V8, 4,2 l, EZ 2015, 158.000 km, 246 kW/334 PS, scheckh.-gepfl., Vollausst., 8fach ber., VB 25.400,- €. ☎ 0172/8328660

Winterauto, VW Golf 1.4, BJ. 2007, 80 PS, Benziner, technisch ok, TÜV 11/27, 8 fach bereift, VB 800,-€, ☎ 0171/2655556

Günstige Gebrauchte



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

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

Reifen Allgemein

4 WR für Opel Astra 205/55 R16 Semperit, Profil 5-6 mm, VB 100,-€. ☎ 0176/30681453

Reifen 16 Zoll

4 WR auf Alu, 225/55R16 95 H, Profiltiefe 6 mm, f. 5er BMW, 100,- €, verk. ☎ 09624/557

Reifen 17 Zoll

4 Winterreifen Semperit Grip 3, 215/55 R 17 VXL 8 mm, auf Alufelgen mit ABE, VB à 50,- €. AM ☎ 0151/11175161

Reifen ab 18 Zoll

Audi Sport A 6 original Kompletträder, 8,5x20Zoll, Alufelgen, 4 K 0601025 K, Pirelli Winter, 4,5mm, 4Stück Radsatz, sehr guter Top-Zust., ohne Bordsteinkratzer, 790 €; ☎ 0151/19651412

4 WR mit Alufelgen f. Ford Mustang E, 80 % Profil, 255/55 R 19, VB 250,- €. ☎ 0170/4465235



Autokaufgesuche

Autoverwertung Wollenzhofen GmbH
kauft Autos zum Ausschlachten 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)

Suche Renault Megane 4 Grandtour, Benzin, Schaltgetriebe, ab Bj. 22/23, 140 PS, wenig km, bevorzugt elektr. Parkbremse, ohne Verkehrszeichenerkennung. ☎ 0173/3876247 oder alexo@bossmail.de

Kaufe Schrottautos!
Firma, Tel. 0171/4522135

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

Wohnmobile/Caravan



Hymer Tramp, 574 SL, nur 98.000 km, Lederausst. TV mit autom. Antenne, Eckküche mit Backrohr, Solar, 2 Batterien, Fahrradständer, gut gepflegt, VB 32.000 .- €. ☎ 09654/1476 o. 0151/53153084

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

Motorräder

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

Mofas/Mopeds/Roller

Suche Simson Moped Zustand egal!!! mit od. ohne Papiere ☎ 0151/54729195

SUCHE altes Mofa o. Moped gerne auch defekt ☎ 0172/5181595

Räder/Bikes

Jungen MTB McKenzie, 26 Zoll, silbermet., gut erhalten, 50,- €. ☎ 09621/87486

E-Bikes

E-Bike Raleigh, robustes Damenfahrrad, fast wie neu, 250 W Mittelmotor, 400 W Akku, 8-Gang-Nabenschaltung, VB. AM ☎ 0151/11175161





LANDWIRTSCHAFT

Landmaschinen

4 Stahlmasten, 11-14 Meter Länge, mit Traversen, gebrauchte Palettengabel, ca. 8 Ster Hartholz. ☎ 09637/203

gebr. Holzknecht Forst-Seilwinde Impos 45, 4,5 to zu verkaufen. Preis VB, ☎ 0179/6880501

Verkaufe 2-Achs-Dreiseitenkipper, 8t, Stahlwände, DL und Plane ☎ 0151/22433488

Suche Reifen 9/30, halbes Profil. ☎ 09656/1243

Königswieser Seilwinde 6 to. verk. ☎ 0151/56805680

Su. Miststreuer, Heuwender, Schwader, Mähwerk. ☎ 0171 285 61 21

Immobilien

Ackerland und Wald bei Rieden zu verkaufen. Zuschr. Nr. AZ50240Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

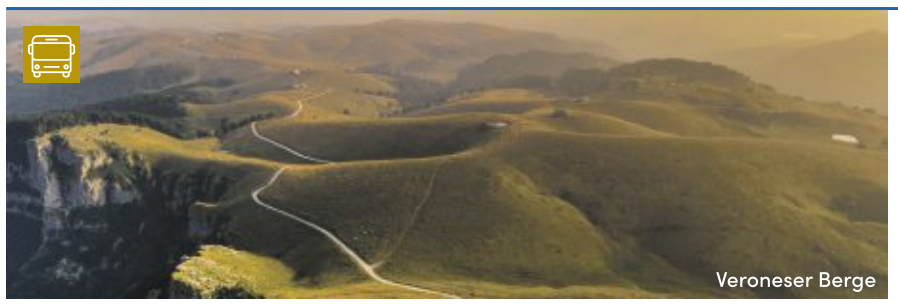
Verkauf ab Hof

Jede Wo. bis 23.12.2026 frisch geschlachtete Gänse und Enten aus Freilandh. Bitte vorbestellen! Geflügelhof Paulus & Staufer 92694 Etzenricht; ☎ 0961/43112

Landw. An- und Verkauf

Ca. 12 to Futterweizen, Ernte 2026, PLZ 92681, ☎ 0175/8073534





Opernfestival in der Arena di Verona – „Carmen“ und die Veronesi Berge

Die Arena di Verona ist eines der größten Amphitheater der Welt. Sie wird seit 1913 als Konzertstätte genutzt und ist berühmt für ihre hervorragende Akustik.

Ihre Inklusivleistungen
- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden und Schwandorf
- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel Relais Empire (400 Meter von der Arena entfernt)
- Opernkarte auf nummerierten Plätzen (Stufen-Platz mit Sitz) für die Aufführung von „Carmen“ in der gewählten Kategorie
- Tagesausflug in die Veroneser Berge mit Mittagessen auf einer Berghütte
- M-TOURS Reisebegleitung





Ihr Reisetermin
30.06. – 03.07.2027

Reisepreis p. P. im DZ
ab **999 €**

Buchbar bis 23.02.2027



Flusskreuzfahrt auf der Seine
22.09. – 29.09.2027
Ihre Reisehighlights
- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Weiden und Arnberg
- Vorprogramm in Straßburg
- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension ab/bis Paris
- Premium-Schiff MS SWISS PEARL
- Landausflüge Rouens Altstadt uvm.
- M-TOURS Kreuzfahrt- und Reiseleit.

Buchbar bis 01.08.2027



Sizilien für Alleinreisende
03.04. – 10.04.2027

Ihre Reisehighlights
- Flug ab/bis Nürnberg nach Catania und zurück von Palermo
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotels
- Ganztagesausflug Ätna und Taormina mit Weinverkostung uvm.
- M-TOURS Reisebegleitung

Buchbar bis 25.01.2027

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, Puricellistraße 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.: © Regione Veneto, © Rene Hartmann/Shutterstock.com, © Ekaterina Polischuk/Shutterstock.com, © Scylla AG, © IgorZh/Shutterstock.com

M-TOURS ERLEBNISREISEN

NEU IN UNSEREM SORTIMENT – MASSIVHOLZMÖBEL – ZUM KLEINEN PREIS!



WOHNPROGRAMM,
Buche teilmassiv, geölt,
Front Buche massiv geölt,
Korpus Dekor,
Korpus Vorderkanten schwarz,
Griff Metall schwarz.

WANDPANEEL,
ca. 120x100x24 cm
BEST PRICE 219.99

SIDEBOARD,
3 Türen/
3 Schubkästen,
ca. 160x80x40 cm.
BEST PRICE 479.99

VITRINE,
ca. 70x199x40 cm.
BEST PRICE 439.99

TV-BOARD,
ca. 160x51x54 cm
BEST PRICE 379.99

WOHNPROGRAMM,
Buche teilmassiv, geölt, Front Buche massiv geölt oder Front Eiche massiv, Korpus Dekor, Korpus Vorderkanten schwarz, Griff Metall schwarz

VITRINE,
ca. 108x199x40 cm.
BEST PRICE 649.99



KOMMODE,
mit 5 Schubkästen,
ca. 60x141x40 cm
BEST PRICE 399.99



auch in Eiche geölt erhältlich!

BEST PRICE 599.99



STECKBOARD,
ca. 110x20 cm
BEST PRICE 119.99

TV-KOMMODE,
ca. 130x51x54 cm
BEST PRICE 349.99

VITRINE,
ca. 70x199x40 cm
BEST PRICE 499.99

BEST PRICE 499.99
VITRINE,
halbhoch, ca. 108x141x40 cm

WOHNPROGRAMM,
Eiche teilmassiv geölt

SIDEBOARD,
ca. 160x80x40 cm
BEST PRICE 559.99

Gültig vom 20.11.26 – 28.11.26

20%* auf **Massivholzmöbel** und **kostenlose Lieferung**** **innerhalb von 30 km**
(Montage gegen geringen Aufpreis möglich)

HIGHBOARD,
ca. 160x141x40 cm



BEST PRICE 459.99

ALLES ABHOLPREISE

SIDEBOARD,
2 Türen/3 Schubkästen,
ca. 160x80x40 cm



DREHTÜRENSCHRANK,
5-türig,
ca. 250x206x60 cm,
Korpus Kaschmir,
Front Eiche/1 Spiegel.

PREISBEISPIEL
BEST PRICE 1899.99 AB

KOMFORTBETT,
Eiche geölt, Metallgestell schwarz, mit Kopfteilpolster-Set, Webstoff schwarz, Liegefläche ca. 180x200 cm.
1933 Elroy

ALLES ABHOLPREISE
BEST PRICE 899.99

GARDEROBE,
Front Kernbuche massiv, geölt/
Korpus Nachbildung,
Griffe Metall schwarz

1. DIELENSCHRANK,
ca. 60x199x40 cm

2. GARDEROBEN-PANEEL,
ca. 80x120 cm

3. SCHUHKOMMODE,
ca. 80x107x40 cm



1. BEST PRICE 469.99
2. BEST PRICE 259.99
GARDEROBENBANK,
ca. 80x46x40 cm
BEST PRICE 99.99
SPIEGEL,
ca. 80x80 cm
BEST PRICE 99.99
3. BEST PRICE 399.99

DREHTÜRENSCHRANK,
3-türig, ca. 150x206x60 cm,
Front Eiche/1 Spiegel,
Korpus Kaschmir.

PREISBEISPIEL
BEST PRICE 1399.99





ALLES ABHOLPREISE
BEST PRICE 1299.99

DREHTÜRENSCHRANK,
4-türig, ca. 200x206x60 cm,
Front Akustikpaneel/Kaschmir,
Korpus Kaschmir.

ALLES ABHOLPREISE



Bis 120 kg!
360° drehbar

ESSTISCH,
Kernbuche geölt keilgezinkt,
Gestell Metall schwarz, ca. 100x200 cm
BEST PRICE 769.99

BEST PRICE 99.99 JE
SESSEL,
360° drehbar, Bezug Microfaser Webstoff beige, Gestell Massivholz Buche, max. Belastbarkeit 120 kg.
497256-605

MÖGRO
MÖBEL ZUM MITNEHMEN...
UND KÜCHEN SUPERGÜNSTIG!

TRANSPORT SERVICE
MONTAGE SERVICE
BESTELL SERVICE
MIET-TRANSPORTER
ONLINE SHOP
www.moegro.de

* Nur für Neukäufe, werden beim Kauf direkt abgezogen, ausgenommen Werbeware/Knallerpreise & reduzierte Ware.
** Nur für Neukäufe ab 500.- Euro, im Umkreis von ca. 30 km. Termine nach Verfügbarkeit.
Mögro Anz. 20.11.26

Amberg • **direkt an der B 85** • Regensburger Str. 65 • Tel. 09621-73400 • info@moegro.de

Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise ohne Dekoration. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Mi: 10.00 – 18.30 Uhr • Do – Fr: 10.00 – 19.00 Uhr • Sa: 10.00 – 17.00 Uhr

Immobilienverkauf
Immobilienverkauf

www.ofen-goetz.de

Immobilienverkauf
1-2-Familien-Häuser

EFH m. großem Garten, Nähe Amberg zu verkaufen. Zuschr. Nr. W50251A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Immobilienverkauf
Doppel-/Reihenhäuser

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 308.000 €. Bei Interesse gern melden unter: DHHSchwarzenbach@t-online.de

Immobilienverkauf
2-Zi.-Eigentumswhg.

ETW GEM. URSENSOLLEN NEUBAU 85qm schlüsselfertig mit Garten, Keller und Stellplatz. Anfragen per Mail an: interesse-wohnung@gmx.net

Immobilienverkauf
4-Zi.-Eigentumswhg. u. größer

Weiden - Nähe Zentrum, 4-Zi.-ETW, ca. 114 m², 1. St., EBK m. Kochinsel, Bad m. Bidet, Dusche u. Eckbadewanne, Gäste-WC, Keller, teilmöbl., Preis VB 245.000,- €. Energieausweis vorh., Info unter: shp1548@gmx.de

Amberg:4-Zi Whg, Gaszentralheizung mit Solarunterstützung, Südbalkon, Wohnküche, Keller, Abstellraum, Bad, WC, 1.Stock, keine Maklergebühr, Liebengrabenweg 14 ☎ 01578 8183744

Immobilienverkauf
Grundstücke

Baugrundstück zwischen Kemnath und Kastl in ruhiger Wohnsiedlung zu verkaufen: 841 m², ganztägig Sonne, voll erschlossen, kein Bauzwang, komplett gepflastert mit Garage und Gerätehaus, separates WC im Nebengebäude, Holz-Gartenhaus, komplett mit Doppelstabmattenzaun und Tor eingefriedet, Preis VB, Infos unter 09642/2135, schreyer-sigi-inge@gmx.de

Amberg: Baugrundstück, Nähe Mariahilfberg, zum Klinikum ca. 1,5 km, Baugenehmigung vorhanden, MFH möglich. ☎ 0151/20452285

Onetz

Immobilienkauf
Immobilienankauf

Die Oberpfalz ruft! (und wir hören langsam wieder hin) – Franken war schee, aber dahoam is dahoam! **Deshalb suchen wir ein naturnahes Haus oder Grundstück im Umkreis Weiden.** ☎ 0171 7459849

Polizeibeamtin sucht Wohnung zum Kauf in Amberg. ☎ 0176/67370004

Immobilienkauf
Mehrfamilienhäuser

Suche MFH ab 6 Wohnungen, Bankkaufmann sucht Mehrfamilienhaus von privat zur Altersvorsorge. ☎ 0961-20099663

Immobilienkauf
Grundstücke

Weiherhammer OT Dürnast, Gr.St. Größe ca. 1.600 m², Ortsmitte, voll erschlossen, nutzbar wohnwirtschaftlich oder als Gewerbegrundstück, derzeit bebaut mit einer renov.-bed. Gewerbehalle, ca. 300 m², Preis VB. ☎ 0175/4081982

Vermietungen
Vermietungen

2 Wohnungen in TIR Zentrale Lage, Single Wohnung 77qm mit 3 Zimmer, große Wohnung 120qm mit 4 Zimmer, jeweils mit Balkon, Glasfaseranschluss möglich. Info unter hoepfl.peter@t-online.de

Vermietungen
Sonstige Objekte

Lagerfläche, ca. 100 m², keine Autoschrauber, 7 km von Amberg zu verm. ☎ 0160/97319767

Vermietungen
1-Zi.-Wohnungen/App.

Einliegerwhg. Neubau, ca. 65 m², in Wernberg-Köblitz, KM nach VB, teilmöbl., auf Wunsch vollmöbl., sep. Eingang, Stellpl., Gartenben. mögl., ab sofort zu verm. ☎ 0176/64858038

1-Zimmer-Wohnung, mit EBK, voll möbliert, für Studenten, neben FH in Amberg ☎ 0175/7550139

Vermietungen
2-Zi.-Wohnungen

Weiden Ost, 2 Zi., Kü., Bad, 71 m², Carport, Dachterrasse, Balkon, ab sofort, KM 480 ,- Euro. Zuschr. Nr. W50239A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Amberg-Raigering 2 Zi-Whg. 55m² EG, EBK, Kellerabteil; KFZ-Stellplatz; opt. Garage (30 €); ruhige Lage; ideal für Singles; KM 520 € + ca. 150 € NK. ☎ 09621/12125

2 Zimmerwohnung, Küche, Bad, in Kümmersbruck Seniorenpark Herbstwiesen, ca. 71m², plus Stellplatz, ab 01.12.26 zu vermieten. Tel. 09662-6420

Haselmühl: 2-Zi.-Whg., 62 m², 2. Stock, Balkon, EBK, ruh. Lage, TG-Stellpl., ab 1. Januar 2027 frei, keine Haustiere. ☎ 0152/36122488 Mo.-Fr. ab 16.30 Uhr

Vermietungen
3-Zi.-Wohnungen



Großzüg. Mansardenwhg. mit 110 m², 3 Zi., Kü., Bad, Balkon in Traßlberg. Warmmiete € 980- inkl. Garage. Zuschr. Nr. W50245Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

AB 1.12.2026 zu vermieten. Helle, ruhige Wohnung nähe Klinikum Weiden, 3. OG, 76 m², 3 Zimmer, EBK, Bad, WC extra, GasEtagenhzg., kl. Abstellraum, Keller, Miete 520,- €, NK 130,- €, Kaution 520,- €. ☎ 0160/3007412

3-Zi.-Whg., 80 m², Kü. EBK, Bad, sep. WC, Abstellraum, Loggia, Garten m. eigenem Gartenanteil, Kelleranteil, Garage, Gebenbach, ab sof., 660,- KM + NK + Garage. ☎ 0159/05827170 ab 14 Uhr

WEN, zentrumsnah: Helle, sonnige 3 ZKB, keine EBK, ca. 68 m², ruhige Lage, 2. OG, kl. Balkon, NR, keine Haustiere, 540,- € + NK + Kaution, an 1-2 Pers. zu verm. ☎ 09605/1322

Verm. schöne helle Dachgeschosswohnung, 3-Zimmer, 88 m², Niedermurach, ab sofort. ☎ 0171/ 4502175

Ammerthal: 3 Zimmer, Küche, Bad, 1. Stock, 98 m², Nichtraucher, keine Haustiere, auf Wunsch Garage vorhanden. ☎ 0160/93113060

Weiden-Rehbühl: 3-Zi.-Whg., Kü., Bad, 88 m², Gartennutzung mögl., Treppenlift vorhanden, ab sofort zu vermieten. KM 750 Euro + NK. ☎ 0961/28675

3 Zimmer, Küche, Bad, 58 m², DG, in **Högen/Weigendorf** ab sofort zu verm. ☎ 09663/2642

Vermietungen
4-Zi.-Wohnungen u. größer

Wohnung im Sulzbach-Rosenberger Stadtteil Unterschwaig; Nebengebäude, Hofraum, Garten, **106 m² Wohnfläche im EG** (Schlafzimmer; Wohnzimmer, Kinderzimmer, Esszimmer, Küche, Bad mit WC; Gäste-WC, Diele, Speisekammer, 850 Euro + NK, **Wohnung im DG mit etwa 85 m²** mit 4 Zimmern und Bad (kann auch für Kinderzimmer o.ä. genutzt werden) 500 Euro + NK. ☎ 0171-534 99 02

Tännesberg: neu renov. 4-Zi.-Whg., 125 m², teilmöbl., inkl. EBK u. großzüg. Terr. m. Panoramablick, Garage opt. verfügb., frei ab Dez., KM 1.200,- €, 300,- € NK-Pausch. ☎ 0151/64304941

Nabburg-Brudersdorf, 113 m² Etagenwohnung, renov. 2020 / Neubaustandard, WZ + 3 SZ mit Parkett, EBK, Bad mit Fenster, Wanne + Dusche, Gäste-WC mit Fenster + Dusche, Keller für WM/Trockner + Hobbyraum, KM 700 € + NK 350 €, Carport für 2 PKW gegen 100 €/mtl. mögl., NR, keine Haustiere. Bei Interesse bitte m. Mieterauskunft an a.schwandner@gut-brudersdorf.de

Grafenwöhr: 4-Zi.-Whg., 80 m², zentrale Lage, generalsaniert 2026, m. Wärmepumpenheizung, evtl. Garage, 650,- € + NK, sofort frei. ☎ 089/886921

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

Vermietungen
Garagen/Stellplätze

Kfz-Stellplatz in Vohenstrauß, Veilchenring, von privat an privat ab sofort zu vermieten. Anfragen an stellplatz-voh@web.de

TG-Stellplatz in WEN, Stresemannstr., ab sofort zu vermieten, 50,- €. ☎ 0162/2905000

Mietgesuche
2-Zi.-Wohnungen

Alleinstehender Mann, berufstätig, **sucht 2-Zi.-Wohnung**, ab 55 m², mit Terrasse od. Balkon, in Amberg zu mieten. ☎ 09621/9651765

immo.onetz.de
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz

Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten? Anzeige für Print und Online unter: immo.onetz.de/inserieren

Hier finden Sie bestimmte den Richtigen.



Mietgesuche
3-Zi.-Wohnungen

3 Zi.-Whg. im Kreis Amberg/Sulzbach gesucht. Meine Tochter und ich sind auf der Suche nach einer größeren Wohnung. Ich bin Filialleitung und meine Tochter 17 geht noch zur Schule. Zu uns gehören noch 2 Hunde und 2 Katzen. ☎ 0175/5242783

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. ☎ 0176/24226003

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

Verpachtungen Pachtgesuche
Verpachtungen/Pachtgesuche

Gartengrundstück in Weiden gesucht Familie sucht Garten zur Pacht. ☎ 0175 5754864



Wir öffnen Ihnen Türen ...

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

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



immo.onetz.de
die Spezialisten für Immobilien in der Oberpfalz

Das große Immobilienangebot der Region!

oberpfalz medien

Partner von immo.onetz.de sind z. B.

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

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

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

Immobiliengesellschaft 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

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



PARTNER & FREIZEIT

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

Affäre

Er, Mitte 50, Single, sucht einsame, vernachlässigte Sie für eine erotische Freundschaft. Freu mich über deine Nachricht. Email: nett71@ist-einmalig.de

Senioren-Kontaktbörse

Suche Senior zum Reden und gute Gespräche zu führen. Kreis Nabburg. Zuschr. Nr. W50246Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Bekanntschaften

Obwohl ich über 60 Jahre alt bin, bin ich noch sehr unternehmungslustig und suche einen junggebliebenen Mann, um gemeinsam Neues und Schönes zu entdecken. Zuschr. Nr. W50241Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre



Er sucht Sie

Zu zweit ist das Leben schöner! Ich bin ein älterer Herr, 87 Jahre alt, wohne im Lkr. TIR und wünsche mir eine nette, herzliche Frau an meiner Seite. Einfach nicht mehr alleine sein und das Leben gemeinsam genießen. Wenn du dir das auch wünschst, würde ich mich freuen, wenn du mir schreibst. Zuschr. Nr. W50242Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Welche etwas jüngere, schlanke Frau aus dem Raum Oberviechtach, sucht eine Beziehung zu einem gutaussehenden Mann (62 J., 1,80 m, braune Augen, dunkle Haare, normale Figur) mit schönem Eigenheim. Hobbys: Wandern, Kino, Essen gehen, Kabarett, Konzerte, Messen, Wellnessurlaube. ☎ 0151/11165437 (WhatsApp od. Anruf)

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

Er sucht Sie! Ich, m., 53, 185 cm, suche Sie zw. 40 u. 60, bei gegenseitigem Interesse gerne mehr. Antwort mit Bild wäre nett. Trau' dich einfach, ich beisse nicht. Zuschr. Nr. W50248A an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Er, 39 J., 1,90 groß, schlank, ehrlich, bodenständig, gerne in der Natur (Landwirt), liebevoll, gepflegtes Äußeres, sucht Sie für eine feste Beziehung und evtl. zur Familiengründung. Unter Whats App ☎ 0175/4051130

Ich, 62 J., NR, normale Figur, gepflegt, aus Weiden, suche nette sympatische Frau zwischen 50 und 65 J., für gemeins. Unternehmungen und liebev. Beziehung. ☎ 0160/2588750

Bin zwar kein Bauer (Sendung aus RTL) **suche trotzdem eine ehrliche und nette Frau,** bin 58 J., Witwer, Elektrotechniker mit sympathischer Ausstrahlung. E-Mail: beko1968@t-online.de

zweisam.onetz.de

Sie sucht Ihn

Ursula, 78 Jahre, eine ganz liebe, häusliche Frau, bin vertrauensvoll, hübsch und gepflegt, kann wunderbar haushalten u. kochen, aber die Einsamkeit geht mir oft richtig unter die Haut, deshalb suche ich pv einen guten Mann, (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamem Wohnen. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich ☎ **0151 – 20593017**

Mein Name ist Natalie 41 mit sexy Ausstrahlung, lockigem Haar, bin sehr aufgeschlossen und unternehmungslustig. Stehe ganz alleine da und suche einen lieben Mann, gerne auch älter dem ich alles sein möchte was er sich wünscht. Bin bei Sympathie und beiderseitigem Willen auch umzugsbereit. Melde Dich einfach. **ü.Pv Anruf 01704432364**

Bildhübsche Christiane 53J. mit strahlendem Lächeln erwarte ich Dich. Ich bin eine sehr zuverlässige und zielstrebige Frau mit schöner Figur. Nach einer gr. Enttäuschung vor 3 J. suche ich jetzt einen liebevollen Mann . So sehr wünsche ich mir eine harmonische Beziehung freue mich sehr auf ein Treffen mit Dir. Trau Dich **ü.Pv** Tel/sms **015209017440**

Hübsche, nette Sie, 58, su. Ihn bis 65, NR u. NT, (keine Sportskanone), auf Augenhöhe, mit Herz, Humor u. Niveau, gerne für feste Beziehung, LKR NEW/WEN/TIR. Zuschr. Nr. W50238Z an Der neue Tag, Weigelstraße 16, 92637 Weiden oder onetz.de/chiffre

Attraktive Frau, 40 J., 170 cm, schlank, ehrlich, sucht netten Mann für ein gemeinsames Leben: frauliebe606@gmail.com

Vera 68 J., bin Witwe, schön u. jung geblieben, ohne Anhang, ich sehne mich nach Liebe u. Zärtlichkeit, mag alte Schlager u. gemütliche Fernsehabende, ich habe über 40 Jahre bei einem Allgemeinarzt gearbeitet, ich suche pv einen guten, anständigen Mann, den ich gerne umsorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 J. ☎ **0157 – 75069425**

Liebevolle Hannelore 72 mit schöner Figur, bin eine sehr gute Köchin und super Hausfrau. Ich liebe es zu Lachen und fröhlich den Tag zu beginnen, leider fehlt mir der Kuss am Morgen. Aber vielleicht kannst du mir dabei helfen. Freue mich schon sehr auf ein Treffen mit Dir Melde Dich ü.Ag.VMA **015127186363**

Ich, Erika, 73 J., verwitwet und kinderlos (ehemalige Stationshilfe im Krankenhaus), bin sehr gutaussehend, habe e. schöne vollbusige Figur. Ich wünsche mir pv nochmal einen zuverlässigen Mann, der es ehrlich mit mir meint, am liebsten würde ich zusammen ziehen. ☎ **0151 – 62913879**

Sie 60+, 1,78 sucht Ihn (Kopfbehaarung erwünscht) für Unternehmungen (Schlager, Spazierg., Kaffee trinken, Weihnachtsbummel etc.) bei Sympathie gerne Beziehung! Zuschr. Nr. W50236Z an Amberger Ztg., Mühlgasse 2, 92224 Amberg oder onetz.de/chiffre

Seriöse Partnervermittlung ANZEIGE

Den Partner fürs Leben finden

Reinhold Lang vermittelt Akademiker genauso erfolgreich wie Arbeiter

Seit über 4 Jahren war Tanja, Beamtin (Name geändert) alleine, ohne festen Partner. Mit dem beständigen Wunsch, nicht alleine bleiben zu wollen, wandte sie sich an die Partnervermittlung Fortuna in Weiden.

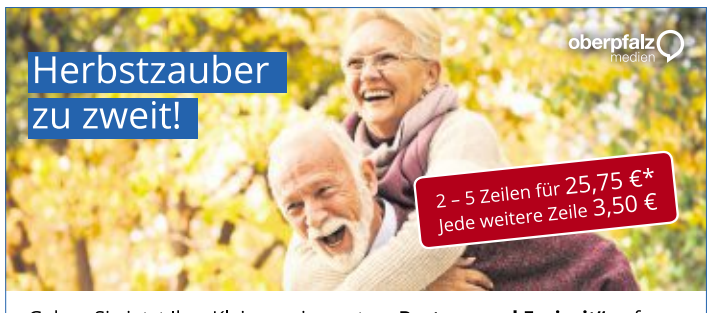
Nach dem ersten Telefongespräch und Terminvereinbarung kommt es zu einer Partnerschafts-Analyse. „ Ich muss die Lebensgeschichte kennen“, so der Inhaber Reinhold Lang, zudem Interessen, Partnervorstellungen, Beruf usw. Es kommt nicht darauf an, ob der Partner vermögend ist, erzählt Lang.



40 Jahre erfolgreich im Dienste der Kunden: Reinhold Lang, Fortuna Partnervermittlung. Bild: exb

Vielmehr zählen die inneren Werte. Erst nach umfangreicher Analyse werden die ersten Kontakte hergestellt. Gleich mehrere Herren wollten Tanja kennenlernen. Sie verabredeten sich telefonisch. Einer davon ist ein Glückstreffer.... Damit ergibt sich: Reinhold Lang ist mit seiner 40-jährigen Erfahrung die richtige Adresse für Partnersuchende. Seit 1986 eine Adresse auf die Verlass ist:

Fortuna-Lang Partnervermittlung
Schabnerstraße 36, Weiden Tel. 0961/5320, täglich von 9.00 bis 20.00 Uhr (auch Samstag und Sonntag), Internet: www.pv-fortuna.de



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

Gültig für folgende Rubriken, z. B.

- Freundschaften
- Sport- und Hobbypartner
- Wiedersehen
- Reisebegleitung
- Heirat
- Affäre
- Senioren-Kontaktbörse
- Bekanntschaften
- Er sucht Ihn
- Sie sucht Ihn
- Paar sucht Paar
- Paar sucht Sie
- Paar sucht Ihn

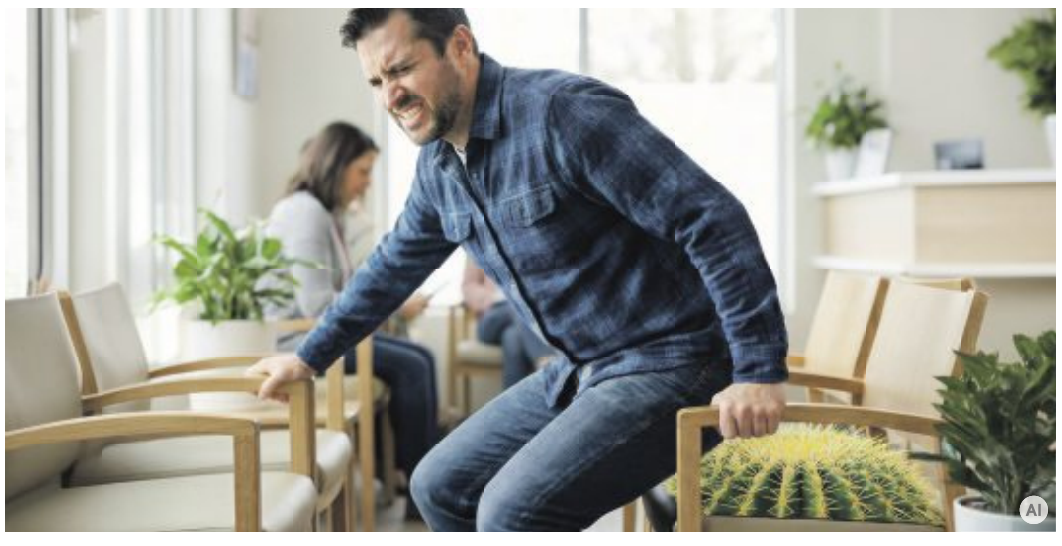
Oberpfalz Medien GmbH
Telefon 0961/85-502
E-Mail: anzeigen@oberpfalzmedien.de



* inkl. MwSt.

Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern



Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen, sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

KI Bild KI-generiert

LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Thema: Sexuelle Schwäche beim Mann

Mega-Hype um Deseo „Black“

Potenztropfen geben Männern ihr Selbstbewusstsein wieder



Nachlassende Erektion, weniger Verlangen – viele Männer arrangieren sich damit, statt etwas zu tun. Dabei ist sexuelle Schwäche wie z. B. Erektionsstörungen keine Charakterfrage, sondern behandelbar. Deseo Tropfen bekämpfen sie gezielt – rezeptfrei aus der Apotheke, individuell dosierbar und unabhängig vom Einnahmezeitpunkt. Stark bleibt, wer sich kümmert.

Die Erektion kommt später, hält kürzer, bleibt irgendwann ganz aus. Und der Zweifel, ob es diesmal funktioniert, ist schon da, bevor es losgeht. Viele Männer ab 50 kennen das – und die meisten schweigen, weil das Thema nach Versagen klingt. Es ist das Gegenteil: Sexuelle Schwäche wie z. B. Erektionsstörungen ist ein körperliches Thema, das durch Stress, Leistungsdruck oder Versagensängste ausgelöst werden kann. Schwach ist daran nichts. Stark ist, wer es angeht.

Dosieren nach Bedarf, nicht nach Schema

Ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke setzt genau hier an: Deseo ist zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche und enthält den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Der entscheidende Unterschied zur Tablette liegt in der Darreichungsform: Die Tropfen lassen sich individuell dosieren, angepasst an Befinden und Situation. Die Einnahme ist zudem nicht an den Geschlechtsakt gebunden – kein Zeitfenster, keine Planung, sondern Raum für Spontaneität. Neben- oder Wechselwirkungen sind bislang nicht bekannt, und erhältlich ist Deseo rezeptfrei und diskret in jeder Apotheke.

Nachprüfbar statt nur behauptet

Im Netz finden sich zahllose Mittel, die Männern in dieser Situation alles Mögliche in Aussicht stellen. Deseo gehört nicht dazu: Als Arzneimittel hat es einen klar deklarierten Wirkstoff und verbindliche Angaben zu Dosierung, Anwendung und Verträglichkeit. Wer bei diesem Thema etwas einnimmt, sollte wissen, was drinsteckt.



KI Bild KI-generiert

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

POWER BLACK SALE!

20.11. bis 30.11.2026

MÖBEL, KÜCHEN & FACHMARKTARTIKEL

Bis zu **60%** **REDUZIERT!** [1)]

[1)] Gültig bei Neukauf, nicht auf bereits getätigte Einkäufe. Ausgenommen Werbeware, bereits reduzierte Ware, Miele, interliving-Kollektion, Trendhopper, JAB-Teppiche sowie Online-Angebote. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar. Gültig bis 30.11.26.

10% EXTRA auf bereits reduzierte **Möbel & Küchen**

WOHNDECKE JOOP!, ca. 150x200 cm, in versch. Farben erhältlich.



* UVP des Herstellers 89,-

59,- POWERPREIS

DIMMBAR

LED-STEHLEUCHTE, Metall nickel matt, Glas alabasterfarbig, 28W LED/gesamt 3.200 Lumen/3.000 Kelvin + 6W LED/ gesamt 600 Lumen/ 3.000 Kelvin, getrennt schaltbar, B/H/L ca. 32,5/180/57 cm.

POWER PREIS

* UVP des Herstellers 207,99

89,-





ECKSOFA, Bezug Stoff grau, best. aus: Ottomane mit Armteil links, 2-Sitzer mit Armteil rechts, incl. 2x Kopfteilverstellung und motorische Relaxfunktion, ca. 170 x 256 cm. **Bezug:** 95% Polyester + 5% Nylon
Auch seitenverkehrt erhältlich.

*UVP des Herstellers 2699,-

POWERPREIS **1299,- JE**

RÖSLE SINCE 1888

Alle Artikel nur solange der Vorrat reicht!

4-TLG. TOPFSET, Edelstahl 18/10, für alle Herdarten geeignet, best. aus: Kochtopf mit Deckel, Ø ca. 16 cm, Ø ca. 20 cm und Ø ca. 24 cm, Stielkasserolle ohne Deckel, Ø ca. 16 cm.

*UVP des Herstellers 219,-

POWERPREIS **89,99** 4-TLG. SET



Alle Artikel ohne Deko!



LED-DECKENLEUCHTE, Metall nickel matt o. anthrazit, 60W LED/gesamt 7.100 Lumen/ 3.000-6.500 Kelvin, B/H/T ca. 105/6,5/42 cm.
Diese Leuchten enthalten eingebaute LED-Lampen. Die LEDs können nicht ausgetauscht werden.

* UVP des Herstellers 252,99

* UVP des Herstellers 248,99

DIMMBAR

MEMORY-FUNKTION

FARBTEMPERATUR-WECHSLER

POWER PREIS **79,- JE**



SONDER-EDITION! + 6 BECHER GRATIS!

36-TLG. SET

*UVP des Herstellers 607,-

149,- POWERPREIS

36-TLG. KOMBIGESCHIRR, hochwertiges Porzellan, spülmaschinen- und mikrowellenfest, **18-TLG. KAFFEESERVICE,** best. aus: je 6 Kaffeetassen, Untertassen, Dessertellern und **12-TLG. TAFELSERVICE,** best. aus: je 6 tiefen und flachen Tellern und **6 BECHER MIT HENKEL,** ca. 350 ml.

biberna die bettwäsche

KI GENERIERT

MAKO-SATIN-BETTWÄSCHE-GARNITUR, 100% Baumwolle, versch. Größen und Farben, z.B. ca. 1x 135x200 cm + 1x 80x80 cm.



POWERPREIS

* UVP des Herstellers 37,95

28,99 JE AB

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

Ruoffstraße 20
92224 Amberg
Tel. 0 96 21/47 80
info@frauendorfer.de

Für Sie geöffnet:
Mo.-Mi. 9.30-18.30 Uhr
Do.+Fr. 9.30-19.00 Uhr
Samstag 9.30-17.00 Uhr

interliving

www.frauendorfer.de

Frauendorfer

Möbel und Küchen

Jetzt QR-Code scannen und Whats-App Kanal abonnieren!



Beim **Zweckverband Müllverwertung Schwandorf (ZMS)** ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Stelle

Abteilungsleitung Verwaltung und Recht (m/w/d)

zu besetzen.

Ihre wesentlichen Aufgaben:
Stellvertreter der Geschäftsstellenleitung, Personalwesen, Sitzungsdienst, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Pressesprecher des ZMS), juristische Beratung der Verbandsleitung, der Gremien und Fachabteilungen in allen rechtlichen Fragestellungen, Vertrags- und Vergabewesen, Prozessführung in außergerichtlichen Streitigkeiten sowie in Verwaltungs- und Zivilrechtsverfahren und Koordination der Zusammenarbeit mit externen Rechtsanwaltskanzleien.

Voraussetzung ist die zweite juristische Staatsprüfung mit einer Prüfungsgesamtnote von mindestens 7 Punkten, deutsche Staatsbürgerschaft, Unionsbürgerschaft oder Staatsangehörigkeit eines EWR-Vertragsstaates und eine relevante Erfahrung in einer Behörde oder einem kommunalen Ver- und Entsorgungsunternehmen.

Es bestehen gute Aufstiegsmöglichkeiten je nach den persönlichen Voraussetzungen bis Besoldungsgruppe A 16 Bayerisches Besoldungsgesetz.

Die ausführliche Stellenanzeige finden Sie auf unserer Homepage www.z-m-s.de.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
bis spätestens 18.12.2026.



Die Stadtwerke Tirschenreuth suchen zur Verstärkung des Teams für das Freibad Tirschenreuth zum 01.05.2027 einen

Kassierer (m/w/d)

unbefristet und in Teilzeit mit durchschnittlich 14 Std./Woche.

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



WIR SUCHEN

ZUSTELLER (m/w/d)

auf Minijob - Basis

Liefere News aus der Region für:
Amberg – Altenstadt/WN – Eslarn
Großenschwand – Immenreuth
Neustadt/WN – Störnstein
Schwarzenbach – Tännesberg
Vorbach – Zessau – Zinst

JETZT BEWERBEN

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

Fahrlehrer (m/w/d) gesucht!

Du bist Fahrlehrer/in und suchst einen Arbeitsplatz mit **geregelten Arbeitszeiten und planbarer Freizeit?** Dann bist du bei uns genau richtig!

Das bieten wir dir:
- **Montag bis Donnerstag:** 7:00–16:00 Uhr
- **Freitag:** mittags bereits Feierabend
- **Keine regelmäßigen Abend- oder Nachttermine**
- Nachtfahrten finden selbstverständlich zu den vorgeschriebenen Zeiten statt.

Das bringst du mit:
- Fahrlehrerlaubnis
- Freude am Umgang mit Menschen
- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Du hast Lust auf eine neue Herausforderung und möchtest Teil unseres Teams werden?
Vollzeit / Teilzeit

Dann freuen wir uns darauf, dich kennenzulernen!
Interesse? Melde dich bei uns!

Fahrschule M&M e. K.
Telefon: 09621 9654090

Onetz

Justizvollzugsanstalt Amberg

Wir suchen **ab sofort einen**

Psychologen (m/w/d)
(Master oder Diplom)

Wir erwarten ein abgeschlossenes Studium der Psychologie.
Das Aufgabengebiet beinhaltet u. a. die Durchführung von Einzel- und Gruppengesprächen, psychologische Diagnostik, Betreuung und Krisenintervention von erwachsenen männlichen Straftätern und das Verfassen von Stellungnahmen sowie die Personalauswahl und die Aus- und Fortbildung des Personals.

Die Einstellung erfolgt in einem Beschäftigungsverhältnis nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst der Länder (TV-L), umfasst mindestens 36 Wochenstunden und ist zunächst bis 31.12.2028 befristet.

Ausführliche Informationen zum Stellenprofil erhalten Sie unter: www.justiz.bayern.de/justizvollzug/bewerber/aktuelle-stellenangebote/

Bewerbungen werden **bis spätestens 30.11.2026** per Mail erbeten an: bewerbung.am@jv.bayern.de

Weitere Auskünfte telefonisch unter Tel. 09621 79-107.

Wir suchen zum nächstmöglichen Einstieg einen
CNC-Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Über uns:
Die AMENT plastics GmbH ist ein inhabergeführtes Unternehmen und Experte in der Bearbeitung technischer Kunststoffe.
Als Spezialist für hochwertige Kunststoffbearbeitung stehen wir für Präzision, Qualität und Innovation. Wir bearbeiten technische Kunststoffe auf modernen CNC-Maschinen.

Ihr Profil:
- Abgeschlossene Ausbildung als CNC-Zerspanungsmechaniker oder vergleichbare Qualifikation
- Erfahrung in der Bearbeitung technischer Kunststoffe von Vorteil
- Kenntnisse in Heidenhain- oder Siemens-Steuerungen wünschenswert (keine Voraussetzung)

Ihre Aufgaben:
- Fertigung von Bauteilen nach Zeichnungsvorgaben
- Programmierung und Bedienung moderner CNC-Maschinen
- Qualitätskontrolle der gefertigten Teile
- Optimierung von Fertigungsprozessen

Wir bieten:
- Einen sicheren Arbeitsplatz mit langfristiger Perspektive
- Leistungsgerechte Bezahlung
- Abwechslungsreiche Aufgaben
- Kurze Entscheidungswege und kollegiales Arbeitsumfeld

Bewerben Sie sich jetzt und werden Sie Teil des AP-Teams.

AMENT plastics GmbH • Nürnberger Str. 139 • 92533 Wernberg-Köblitz
Tel.: +49 9604 932800 • Fax: +49 9604 9328019 • **personal@ament-plastics.de**
www.ament-plastics.de

IHR KONTAKT FÜR IHRE STELLENANZEIGEN

oberpfalz medien

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

DIE NÄCHSTEN THEMEN

am 28. November
Gesundheit & Soziales

am 24. Dezember
Ausbildung und Weiterbildung

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





In technischen Berufen die KI richtig nutzen

Ingenieure und Techniker können von den digitalen Umwälzungen profitieren

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt von Technikern und Ingenieuren bereits heute spürbar. Dabei geht es weniger darum, Fachkräfte zu ersetzen, als vielmehr darum, sie bei zeitaufwendigen Routineaufgaben zu unterstützen und ihnen neue Möglichkeiten bei Entwicklung, Planung und Problemlösung zu eröffnen. Schon heute kommt KI in zahlreichen Bereichen zum Einsatz. In der Konstruktion unterstützen intelligente Softwarelösungen Ingenieure dabei, Bauteile, Maschinen oder ganze Systeme zu entwickeln. Mithilfe des sogenannten generativen Designs können Programme auf Basis vorgegebener Anforderungen automatisch verschiedene Konstruktionsvorschläge erstellen. Dabei entstehen oft überraschende Lösungen, die leichter, stabiler oder kostengünstiger sind als herkömmliche Entwürfe.

Auch bei Simulationen und Berechnungen spielt KI eine immer größere Rolle. Wo früher umfangreiche Rechenprozesse viel Zeit in Anspruch nahmen, ermöglichen intelligente Algorithmen heute schnelle und präzise Vorhersagen. Das beschleunigt beispielsweise die Entwicklung neuer Werkstoffe, die Optimierung von Fahrzeugen oder die Planung energieeffizienter Anlagen erheblich. In der Produktion werden Maschinen und Fertigungsanlagen zunehmend von KI-Systemen überwacht. Sensoren erfassen kontinuierlich Daten wie Temperaturen, Schwingungen oder Energieverbräuche. Die künstliche Intelligenz erkennt Auffälligkeiten und kann frühzeitig auf bevorstehende Defekte hinweisen. Dadurch lassen sich ungeplante Ausfälle vermeiden und Wartungsarbeiten gezielt planen.



Drinnen, draußen, am PC oder am Schaltkaste: Technische Berufe sind vielfältig. KI wird dabei die Arbeit des einzelnen Mitarbeiters stark verändern. Das spürt man schon heute. Bild: Dee Karen - stock.adobe.com

Ebenfalls weit verbreitet ist KI inzwischen in der Qualitätskontrolle. Moderne Kamerasysteme und intelligente Bildauswertung erkennen Fehler oft schneller und genauer als das menschliche Auge. Schon kleinste Abweichungen in Schweißnähten, Oberflächen oder elektronischen Bauteilen können automatisch identifiziert werden. Techniker profitieren darüber hinaus von digitalen Assistenzsystemen, die bei Wartungs- und Servicearbeiten unterstützen. Sie liefern in Sekundenschnelle Informationen aus Handbüchern, Wartungsprotokollen oder technischen Datenbanken und helfen bei der Fehlersuche. Auch die Softwareentwicklung verändert sich. KI-gestützte Programmierassistenten können Code schreiben, Fehler aufspüren und Dokumentationen erstellen, wodurch Entwicklungsprozesse deutlich effizienter werden.

Für die Zukunft erwarten Experten eine noch engere Zusammenarbeit zwischen Mensch und Maschine. Ingenieure könnten künftig ihre Anforderungen in natürlicher Sprache formulieren, während KI-Systeme daraus automatisch Entwürfe, Berechnungen, Materialvorschläge und Fertigungspläne erstellen. Die Aufgabe des Menschen wird dann vor allem darin bestehen, die Vorschläge zu bewerten, zu verfeinern und die letztliche Entscheidung zu treffen. Große Bedeutung wird auch der digitale Zwilling gewinnen. Dabei handelt es sich um ein virtuelles Abbild von Maschinen, Gebäuden oder Anlagen, das mit realen Betriebsdaten gespeist wird. Die KI kann daraus erkennen, wann Komponenten verschleißen, wie sich Energie einsparen lässt oder welche Wartungsmaßnahmen den größten Nutzen bringen. Zudem werden intelligente Planungssysteme künftig selbstständig Vorschläge für Produktionsabläufe, Materialbeschaffung oder Ressourceneinsatz entwickeln. In der Robotik entstehen immer flexiblere Systeme, die nicht nur fest programmierte Abläufe ausführen, sondern auf veränderte Situationen reagieren und eigenständig lernen können. Dadurch werden auch kleinere Produktionsserien und individuell angepasste Produkte wirtschaftlich herstellbar. Gleichzeitig gewinnt das Wissensmanagement an Bedeutung. KI kann helfen, das Erfahrungswissen langjähriger Mitarbeiter zu dokumentieren und für nachfolgende Generationen verfügbar zu machen. Angesichts des Fachkräftemangels und der demografischen Entwicklung dürfte dies für Unternehmen zu einem Wettbewerbsfaktor werden.

Gefragtes Wissen trotz KI: Kreativität, systemisches Denken, Erfahrung, kritisches Urteilsvermögen und die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu bewerten, bleiben zentrale Kompetenzen von Technikern und Ingenieuren.

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

- **Berater/-in für die Altstadt**
- **Sachbearbeiter/-in für die Bereiche Stadtentwicklung, ISEK und Projektentwicklung**
- **Landschaftsarchitekt/-in für das Stadtplanungsamt**

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

Bei Interesse bewerben Sie sich bitte online!

AMBERG

Hoch- und Tiefbau

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin eine/n engagierte/n Teamplayer (m/w/d) als

Vermessungstechniker oder
Techniker im Bereich Tiefbau

in dieser Position sind Sie verantwortlich für:
- Vermessungstechnische Arbeiten in allen Bereichen
- Digitales Aufmessen von Baumaßnahmen
- Anfertigen von digitalen Abrechnungsplänen
- Unterstützung der Bauleitung bei Aufmaß und Abrechnungsarbeiten
- Aufbereitung von digitalen Daten Dritter

Erfahrung im Bereich Vermessung und Abrechnung sind wünschenswert. Sie verfügen über gute kommunikative Fähigkeiten und Freude am Umgang mit Menschen. Aus Tradition bietet unser familiengeführtes Unternehmen ein sehr gutes Arbeitsklima.

Ihr übertarifliches Gehalt richtet sich nach Ihrer Berufserfahrung. Zusätzliche Leistungshonorierungen können nach entsprechender Firmenzugehörigkeit in Aussicht gestellt werden.

Pichl Bauunternehmung GmbH & Co. KG

bewerbung@pichl-bau.de

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

AUTOHAUS SCHWAB
Mit uns kommen Sie besser an!

Wir suchen DICH!

Serviceassistent (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
- Kundenbetreuung von der Fahrzeugannahme bis zur Rückgabe
- Beratung zu Reparaturen, Kosten und Terminen
- Werkstatt- und Auftragsplanung mit EDV-Systemen
- Sicherstellung der Qualitätsstandards

Ihr Profil:
- Abgeschlossene Ausbildung, idealerweise im Kfz-Bereich
- Berufserfahrung von Vorteil
- Freude am Umgang mit Kunden
- Organisationsstärke und Serviceorientierung

Servicetechniker (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
- Diagnose und Reparatur von Fahrzeugen
- Fehleranalyse und Kundenberatung
- Einweisung in Werkzeuge und Maschinen
- Einhaltung von Sicherheits- und Qualitätsstandards

Ihr Profil:
- Fundiertes technisches Kfz-Know-how
- Erfahrung in Fehlerdiagnose und Auftragsabwicklung
- Kommunikationsstärke und Qualitätsbewusstsein
- Bereitschaft zur kontinuierlichen Weiterbildung

KFZ-Meister (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
- Kundenbetreuung von der Fahrzeugannahme bis zur Übergabe
- Beratung zu Reparaturumfang, Kosten und Terminen
- Werkstatt- und Auftragsplanung mit EDV-Systemen
- Sicherstellung der Qualitätsstandards im Werkstattbereich

Ihr Profil:
- Abgeschlossene Ausbildung im Kfz-Bereich mit Meistertitel
- Berufserfahrung im Kfz-Gewerbe
- Kundenorientiertes Auftreten und Freude am Umgang mit Menschen
- Organisationsgeschick und Verantwortungsbewusstsein

KFZ-Mechatroniker (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
- Wartung, Reparatur und Instandhaltung von Pkw
- Diagnose und Behebung technischer Probleme
- Nachrüstung von Zubehör und Sonderausstattungen

Ihr Profil:
- Abgeschlossene Ausbildung als Kfz-Mechatroniker/in oder vergleichbare Qualifikation
- Berufserfahrung von Vorteil
- Zuverlässige, sorgfältige und selbstständige Arbeitsweise



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Autohaus Schwab GmbH
Krumbacher Straße 10 | D – 92224 Amberg
info@autohaus-schwab.com | +49 9621 91669-10
www.mazda-autohaus-schwab-amberg.de

#hiermachstdueindruck

VERSTÄRKEN SIE DAS TEAM VON OBERPFALZ MEDIEN ALS:

IT-SYSTEMADMINISTRATOR (M/W/D)

- Administration und Betreuung unserer Server-, Storage- und Virtualisierungsumgebungen (Microsoft Windows & VMware)
- Sicherstellung eines stabilen, sicheren und leistungsfähigen IT-Betriebs
- Mitwirkung bei IT-Security-, Backup- und Recovery-Konzepten
- Mitarbeit in IT-Projekten von der Planung bis zur Umsetzung
- IT-Support für Mitarbeitende sowie kontinuierliche Optimierung der IT-Landschaft

(JUNIOR) PROJEKTMANAGER (M/W/D) MIT SCHWERPUNKT: INNOVATION, MARKT- & TRENDANALYSE

- Identifikation und Bewertung relevanter Markt-, Technologie- und Gesellschaftstrends
- Ableitung von Innovationsimpulsen für Produkte, Marken und Geschäftsmodelle
- Durchführung von Markt- und Trendanalysen sowie Forschungsprojekten
- Aufbau und Pflege eines Netzwerks aus Start-ups, Hochschulen und Innovationspartnern
- Leitung von Innovationsprojekten, Workshops und Strategieformaten

BENEFITS

flexible Arbeitszeiten
flache Hierachien
moderner Arbeitsplatz



INTERESSE?

ANSPRECHPARTNER:

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

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

RMW GmbH Raiffeisen-Markt Waren

Für unsere **Geschäftsstelle Lagerhaus Erbendorf** suchen wir zum frühestmöglichen Zeitpunkt eine

Reinigungskraft (m/w/d) Teilzeit
(flexible Einteilung)

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen an:

Raiffeisen-Markt Waren GmbH
z. Hd. Geschäftsführung
Herrn Josef Scheidler
Im Gewerbepark 33
92681 Erbendorf
Telefon 09682/9205-15
E-Mail: bewerbung@rmw-steinwald.de
Internet: www.rmw-steinwald.de



Wir suchen Zusteller (m/w/d) für die Verteilung unseres Anzeigenblatts OWZ mit allen Beilagen und Prospekten in: **Amberg, Auerbach, Ebnath, Gebenbach, Grafenwöhr, Hütten, Iber, Irlbach, Kümmersbruck, Miesbrunn, Oberviechtach, Oberköblitz, Püchersreuth, Sulzbach, Schönsee, Schwarzenbach/Pressath, Trisching, Ursulapoppenricht, Wernberg**
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/

ABSCHLUSS? CHECK!
Finde deine Ausbildung auf
www.ausbildung-oberpfalz.de
ausbildung-oberpfalz.de
Ein Angebot von oberpfalz medien



In meinem Beruf trifft man den Nagel immer AUF DEN KOPF!

Reinklicken und Traumjob finden - auf dem großen Stellenportal für die Region

stellen.onetz.de
die Spezialisten für Jobs in der Oberpfalz

Sie möchten auch offene Stellen in Ihrer Firma anbieten?
Kontaktieren Sie uns gerne unter Telefon 0961/85-330 oder per E-mail: stellen@oberpfalzmedien.de



Stellenangebote

Ihr Einsatz für mehr Sicherheit!

Das **Hauptzollamt Regensburg** sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere

Beamtinnen/Beamte (w/m/d) im Bereich des Einsatztrainingszentrums als hauptamtliche Zolltrainer und -trainerinnen am Dienstort Kümmersbruck

Die Dienstposten sind nach BesGr. A 7/A 8 bis A 9m BBesO bewertet.

Zur vollständigen Ausschreibung via Referenzcode: **P-1406-3932/26**
www.erecruiting.itzbund.de
Weitere Informationen: www.zoll.de

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

Steuerkanzlei Keller PartGmbB sucht zur Verstärkung unseres dynamischen Teams eine **Lohnfachkraft (m/w/d)**. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Ausbildung als **Steuerfachangestellte/r**. Freuen Sie sich auf einen modernen Arbeitsplatz mit **hoher Digitalisierungsquote**, kurzen Entscheidungswegen und einem angenehmen Arbeitsklima.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
info@steuerkanzlei-keller.de

Für unser Sportstudio in Vilseck suchen wir ab sofort eine zuverlässige **Reinigungskraft** (m/w/d) auf Minijob-Basis. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter
☎ 0175 1626531

Onetz

Stellengesuche

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

Zuverlässiger junger Helfer su. Arbeit AM Umkr. 10 km - Malen, Garten (Hecke schneiden ect.), Umzug, Putzen, Einkauf, Haushalt, Holz schneiden, Schnee räum., Gassi gehen, ☎ 0152/10602287

Maler sucht Arbeitsstelle (Amberg-Sulzbach) ☎ 0176 /45157250

Private Stellenangebote

Reinigungskraft gesucht. Wir suchen Unterstützung bei der Reinigung eines kleinen EFH **in Mitterteich,** ca. 1,5 - 2 Std./Wo., bei Interesse kurze Bewerbungsmail an marion190664@freenet.de mit Tel.Nr. (Rückruf erfolgt)

Suche nette Frau in Weiden, die für mich in den nächsten 3 - 4 Monaten, 1x pro Woche einkaufen geht. Zuschr. Nr. W50250Z an Der neue Tag, Postf. 1340, 92603 Weiden oder onetz.de/chiffre

Für landwirtschaftliche Arbeiten Rentner im Raum nordwestl. Lkr. AS angrenzendes Mfr. gesucht. Erfahrung mit Schlepperfahren und Motorsäge. Höchstalter ca. 75 J., ☎ 0171/7570022

Winterdienst wer übernimmt Winterdienst (Schneeräumen) für EFH in Kümmersbruck OT Köfering☎ 0173/2386199

Wer übernimmt Winterdienst, Schneeräumen für EFH, Poppenricht, Häringloher Straße. ☎ 09621/61599

Pflege vor Ort

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



oberpfalz medien

JETZT ANZEIGE SICHERN!

Stellen-Spezial: Gesundheit & Soziales

Erscheinungstermin:
Sa., 28. November 2026 (Tageszeitung)
Fr., 4. Dezember 2026 (OWZ-Wochenzeitung)
+ 30 Tage online auf www.stellen.onetz.de

Anzeigenschluss:
Do., 26. November 2026, 10.00 Uhr



Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 · 92637 Weiden

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

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

Verk. Brennholz, gespalten, 1 m lang oder ofenfertig, Raum Schwarzenfeld. ☎ 0152/25426951

Hackschnitzel, trocken,
4 - 5 Jahre abgelagert, größere Menge, zu verkaufen. ☎ 0152/01779684

Flohmärkte/Basare

Basar in der Scheune
Noch kein Geschenk? Orient, Antik, Rares, Süßes, Heißes. 13-16 Uhr, Sa. u. So., Nov. 21./22., 28./29., Dez. 5./6., 12./13., 92681 Neuenreuth 3

Hausflohmarkt am Samstag, 21.11.26, von 10 bis 14 Uhr in der Uhlandstr. 9, Hammerweg, Weiden. Nähmaschine, Bierkrüge, Teufelsgeige, Krautfass, Plattenspieler, Bücher...

Antiklager Scheunenräumung.
Alles muss raus! Sa., 14.11.2026, von 7.00 - 12.00 Uhr. Preise ab 1,- €/Artikel. Steinwaldstr. 54, 95688 Friedenfels. ☎ 0172/8568381

www.onetz.de/owz
OWZ Redaktion: redowz@oberpfalzmedien.de

Geschäftsanzeigen

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

schnell - günstig - fair

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

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

Heizung/Energie/Öfen

Rollbarer Elektro-Kachelofen,
Thermostat und Luftbefeuchter vorhanden. ☎ 09651/2845

Kaufgesuche

Ankauf von: Zinn, Porzellanfiguren/-service, farbiges Bleikristall, Gemälde, Teppiche, Uhren, Münzen, Musikinstr., Bestecke, Nachlässe/Auflösungen/Erbstücke uvm. ☎ 0177/7491866

Ankauf von Orden, Abzeichen, Urkunden (Erster u. Zweiter Weltkrieg) ☎0171/8583478

Suche Weihnachtskrippe u. Weihnachtsporzellan. ☎ 015786951950.

Suche altes rundes Granitkrautfass.
☎ 0172 85 68 381

Musikinstrumente

Keyboard Yamaha 8000 u. Keyboard Technics 3000, m. Software zu verk., Preise VB. ☎ 09471/6468

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

Waffenverkauf
Mauser 98K 8x57, Norinco mit ZF 0,22, Walther P 1 9mm, CZ 75 B 9mm LPA, Nur an EWB, 1.750 €.
☎ 0157/32743105

Tickets

The 12 Tenors-Tickets 2 Tickets für die 12 Tenöre in Amberg abzugeben. 1. Kategorie, Reihe 1, Plätze 13 und 14. Originalpreis pro Ticket: 71,80 Euro.
☎ 0173/8162189

Verkäufe

Solaranlage mit Speicher.
Kpl. Solaranlage mit 3 Flachkollektoren, Kollektoren mit Halterung, Jahr 2006, voll funktionfähig. 300L Speicher, 3 Jahre alt, wie neu, Steuerung u. Überlaufgefäß vorhanden. Mehrere Anschlußöffnungen für die Instalation plus Kupferrohranschlüsse, zu verk. VB 700,- €, Selbstabholung. ☎ 0176/84228270

Verkaufe einzigartige, handgefertigte, alpenländische Krippe,
140 x 70 x 70 cm, mit geschnitztem Schindeldach, Brunnen u. Feuerstelle, sowie 20 handgeschnitzen Figuren (bis 20 cm) auf Bodenplatte m. Granitsplitt, Schätzwert 3.000€, Verkaufspreis VB.
☎ 0151/11165437

Verk. mod. neuw. Eckcouch m. Schlaffunktion 2,36 x 1,60 m hellgrau, Garderobe Eiche furn. m. Unterschrank in weiß/Eiche, Bücherregal 4stufig in Quadraten, Eiche furn., offenes Regal 1,90 x 0,75 m, ☎ 0961/35585

Neuwertige Krankenbettmatratze,
4 Wochen in Gebrauch, NP 220,-€, VB 120,- € in Mitterteich zu verk. Bei Interesse kurze Mail an marion190664@freenet.de mit Tel.Nr. (Rückruf erfolgt)

Massivholz-Fichte-Terrarium, 1,50m lang, 1,25 m hoch, 0,5 m tief, wasserfester Boden, Bodeneizung, 2 Deckenfassungen f. Licht u. Wärme, Selbstabholung, gg. Inseratskosten zu verkaufen.
☎ 0159 06428030, gerne WhatsApp

Eichen-Baumstamm. Ideal als Nutzholz od. handwerkl. Projekte, Länge 5,50 m, Durchm. Mitte 50 cm, muss selbst verladen u. abtransportiert werden. VB 170,-.
☎ 0176/84228270

Verkaufe SLF Mercury light Mobilchoke, Kal.12/76, Stahlschrotbeschuss, feiner Nussbaumschaft, LL=71cm, VB € 400,-, nur Selbstabholer, TEL: 0176 41706743

Elektrolux Standgefrierschrank
m. 6 Fächern, 80,- €.
Standherd Amica m. Cerankochfeld, 120,- € VB. ☎ 0174/8403023

Kapp - u. Gehrungssäge, Elektra Beckum, KGS 250, 2 Sägeblätter, guter Zustand, VB 100,- €.☎ 09607/245 o. 0176/64016491

Winteräpfel, ungespritzt **und Walnüsse** günstig zu verkaufen.
☎ 09663/638

Christbaumverpackungsgerät,
stabile Metallausführung, passend f. Netze mit 45 cm ø, verk. ☎ 09622/5425

Hochdruckreiniger, Wap L 3000, BJ. 1986 mit 10 m Hochdruckschlauch, incl. Pistole. ☎ 0160/3006560

Saeco Kaffemaschine, Intelia Evo, Kundendienst neu, 100,- €.
☎ 09671/1698

Schöne Adventstischgestecke und **selbstgestricke Socken,** von Größe 36 bis 44. ☎ 0961/29794

Verkaufe handgestrickte Kuscheldecken für die kalte Jahreszeit.
☎ 0151/26208373

Horizontal Fleischkutter 10 l GGM
Fast neuwertig Preis VB: 550 € Tel.: 09633/3313 Bitte nach 17:00 Uhr

Industrie Ledermaschine Adler
schwere Ausführung, Kraftstrom. VB 590,- €. ☎ 0163/7476770

Keyboard mit Zubehör und Ständer,
150,- €. Amberg ☎ 0151/61418369

Durchlaufkühler, 1 Leitung, mit CO_2 Anschluß. ☎ 0160/96893038

Verk. neue Rosenthal Glaskugeln,
a' 8,- €. ☎ 0176/77635893

BEKANNTMACHUNGEN

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. Kostenloser Wintercheck. ☎ 09621/9012162

Verschiedenes

Buch Weihnachtsgeschichten Oberpfalz von Peter Keck. Im Buchhandel und Internet. ISBN 978-3-8313-3009-6

HAUSTIERE

Haustiere

Katzenbabys: Wunderschöne, verspielte, stubenreine,12 Wochen alte Katzenbabys in sehr gute Hände gegen Schutzgebühr abzugeben.
☎ 0178 45 19 446

Zwei süße Maltipoo-Welpen, abgabebereit, nur in beste Hände abzugeben.
☎ 09645/917782

Vermisste Tiere

Tierschutzhund Joey wird vermisst!
Angsthund, braun-weiß, mit hellen Abz. im Gesicht, weiße Schwanzspitze Geschirr schwarz. Nicht einfangen! 92237 entlaufen. Info Polizei o. 01563 0125492

SENIOREN

Seniorenbedarf



MEDTRADE Aufstehsessel mit 1 Motor, klass. Komfort, Stoff ALTUS braun R++, neu, unbenutzt, bei Selbstabholung im Raum Luhe , NP 1.379,- €, VB 899,- €, verk. ☎ 0151/72211632





Warum ste… Christbäu…

Ein Christbaum steht bei uns für Tradition und… kann sie jetzt bereits wieder kaufen. Der Brau… geschmückten Baum aufzustellen, hat interes… Quelle, sondern mehrere Wurzeln, die in Mitte… flossen sind.

Die ältesten belegten Vorläufer sind die mitte… le, die am Vorabend des Weihnachtsfestes au… stellte ein mit Äpfeln behängter Baum, meist … Garten Eden dar. Aus diesem Paradiesbaum h… geln entwickelt, die heute noch den Christbau… spielte das alte Brauchtum eine Rolle, nach de… und Bäume als Zeichen der Lebenskraft in der… ten, verwandt mit dem Aufstellen von Maibäu…

Im sechzehnten Jahrhundert wurde der gesch… bewusst christlich gedeutet, zunächst vor allem… Raum um Straßburg, wo er ab etwa 1521 in A… Luther wird die Idee zugeschrieben, Kerzen an… gen als Sinnbild des Sternenhimmels über Bet… diese Überlieferung erst später aufgezeichnet… de. Über Adel und Bürgertum verbreitete sich … Baum im neunzehnten Jahrhundert in weite T… Europas und von dort in die ganze Welt.

Dass wir in der Oberpfalz vom Christbaum sp… chen, während anderswo vom Weihnachtsba… die Rede ist, hat sprachliche und konfessionel… Gründe. Der Begriff Weihnachtsbaum setzte sich erst im neunzehnten Jahrhundert durch, vor allem im protestantischen Norden Deutschlands. In den katholisch geprägten Regionen des Südens, zu denen die Oberpfalz gehört, blieb der ältere Name Christbaum erhalten. Dort sprach man traditionell vom Heiligen Abend oder von der Christnacht, und der Baum hieß entsprechend Baum Christi, als Symbol der Geburt Christi und des ewigen Lebens. Das Wort Christbaum ist also schlicht der ältere, süddeutsche Name, der sich bei uns bis heute gehalten hat.



ellen wir
me auf?

d gehört zum Fest. Man
ch, zu Weihnachten einen
ssanterweise keine einzige
eleuropa zusammenge-

lalterlichen Paradiesspie-
fgeführt wurden. Dabei
eine Tanne, den Baum im
haben sich die roten Ku-
um schmücken. Daneben
em immergrüne Zweige
r dunklen Jahreszeit gal-
umen im Sommer.

hmückte Baum dann
n im protestantischen
kten belegt ist. Martin
n den Baum zu hän-
thlehem, auch wenn
t wur-
der
Teile

re-
um
le
d

Christbäume
aus eigener Kultur
Baier
Passeldorf bei Nabburg
☎ 09433/202156

Kirndörfer
Christbaumverkauf
Nordmann- und Edeltannen
ab Samstag, 28.11.2026
Mo.–Sa. 9:30 – 18:00 Uhr
92245 Kümmersbruck
Bayernwerkstraße
beim Umspannwerk
Tel. 0170/7014754

OBI
Baumarkt
Sulzbach-Rosenberg
Krötenseestraße 2-6
Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/5090

frisch aus der eigenen Kultur
Christbaumverkauf
ab 4. Dezember
am
Gowerlhof
Familie Schedl
Rothenbürg 1 * 95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631/1533

OBI
Baumarkt
Amberg
Barbarastraße 2-6
Amberg
Tel. 09621/76610

Röckl
GASTHOF
Kolpingstraße 19
Waldsassen
ab 28. November 2026
frische
Nordmanntannen
aus dem Sauerland
Telefon 09632/5378
www.gasthof-roeckl.de

Christbaumverkauf
Nordmanntannen
aus eigener Kultur
ab 4.12.2026 in Kemnath
am Sportplatz
beim Raiffeisenlagerhaus
täglich Mo-Sa. / 10 - 17 Uhr
Fam. Baumgärtner
Stadtsteinach
09225/6631

Gärtnerei
Steinhilber
in Schirmitz,
Postkellerstraße 19
Tel. 0961 44426
Blumen Steinhilber
in Weiden,
Tannenbergstraße 1
Tel. 0961 37564

ab 28.11.2026 am
Blumenhof Butz
Donnerstag bis Samstag 9.00 - 17.30 Uhr
Sonntags 10.00 -16.00 Uhr
Kulmstraße 9, Pfreimd, Tel. 09606 8253
bei
Lebensgrün Schwandorf
Wackersdorfer Str. 56
Dienstag bis Freitag 9.30 - 17.00 Uhr
Samstags 8.30 - 16.00 Uhr
Lieferservice an beiden
Standorten möglich



SERVICE

Das perfekte Bewerbungsfoto – erster Eindruck zählt

Das Foto auf dem Lebenslauf ist häufig der erste Eindruck, den ein potenzieller Arbeitgeber erhält. Obwohl ein Bewerbungsfoto nicht verpflichtend ist, wird es gerne gesehen und kann helfen, sich positiv von anderen Bewerbern abzuheben.

Damit ein Foto überzeugt, sollte es professionell wirken und die Person von ihrer besten Seite zeigen. Folgende Punkte sind entscheidend:
Das Foto ist oft das Erste, was wahrgenommen wird. Es vermittelt sofort einen Eindruck – und dieser sollte sympathisch und professionell sein. Ein gelungenes Foto signalisiert Ernsthaftigkeit und Sorgfalt, während ein unpassendes Bild den Gesamteindruck schnell trüben kann.

Professionelle Qualität

Selfies oder Handyfotos sind ungeeignet. Ein Shooting bei einem professionellen Fotografen sorgt für optimales Licht, die richtige Perspektive und einen neutralen Hintergrund. Diese Investition lohnt sich, da ein hochwertiges Foto für mehrere Bewerbungen genutzt werden kann.

Passendes Outfit

Die Kleidung sollte gepflegt und zur Branche passen. Für kaufmännische Berufe sind Hemd, Bluse oder Blazer ideal. In kreativen Bereichen darf der Stil etwas lockerer sein, jedoch stets ordentlich und seriös. Auffällige Muster oder grelle Farben lenken vom Gesicht ab und sollten vermieden werden.

Haare, Make-up und Details

Dezentes Make-up wirkt frisch und natürlich. Auch die Frisur sollte ordentlich sein. Bei Männern ist ein gepflegter Bart wichtig. Ziel ist ein authentischer, professioneller Gesamteindruck.

Hintergrund und Haltung

Ein heller, neutraler Hintergrund lenkt nicht ab und rückt die Person in den Mittelpunkt. Eine aufrechte, entspannte Haltung und ein freundliches, leichtes Lächeln wirken sympathisch und professionell. Zu ernste oder übertriebene Gesichtsausdrücke sollten vermieden werden.

Häufige Fehler

- Freizeit- oder Urlaubsfotos
- Übermäßige Bildbearbeitung oder Filter
- Unpassende Kleidung wie T-Shirts oder Tanktops

Ein Bewerbungsfoto ist die visuelle Visitenkarte einer Bewerbung. Mit professioneller Qualität, passendem Outfit und einer offenen Ausstrahlung entsteht ein positiver erster Eindruck – die beste Grundlage für eine erfolgreiche Bewerbung.



Offener Blick, nur dezentes Make-up und für die Branche passende Kleidung gehören auf jeden Fall zu einem perfekten Bewerbungsfoto.
Bild: exb/Igor Link/Pixabay

Es geht auch anders

Die klassische duale Ausbildung, bei der praktische Arbeit im Betrieb mit Unterricht in der Berufsschule kombiniert wird, ist nach wie vor eine beliebte Möglichkeit, ins Berufsleben zu starten. Doch sie ist längst nicht die einzige Option.



Nach der Schule gibt es eine ganze Reihe von Ausbildungsmodellen, sie alle führen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zum Beruf.
Bild: exb/Silvia auf Pixabay

Viele Jugendliche, die auf der Suche nach einer praxisnahen, aber auch akademischen Alternative sind, entscheiden sich für andere Modelle. Duale Studiengänge und spezialisierte Ausbildungswege bieten spannende Alternativen, die Berufspraxis mit höherer Bildung oder besonderen Karrierewegen verbinden.

Duale Studiengänge: Theorie und Praxis vereint

Ein duales Studium kombiniert ein akademisches Studium an einer Hochschule mit längeren Praxisphasen in einem Unternehmen. Die Studierenden erwerben so nicht nur einen Hochschulabschluss wie etwa einen Bachelor, sondern sammeln gleichzeitig wertvolle Berufserfahrung.

Viele duale Studiengänge sind in Bereichen wie Betriebswirtschaft, Ingenieurwesen oder IT angesiedelt, aber auch im Sozialwesen und in kreativen Branchen gibt es zunehmend Angebote.

Der Vorteil liegt auf der Hand: Die Studierenden haben von Anfang an einen engen Bezug zur Praxis und können theoretisches Wissen direkt anwenden. Darüber hinaus sind sie oft finanziell abgesichert, da viele Unternehmen ein monatliches Gehalt zahlen und manchmal auch Studiengebühren übernehmen. Die Anforderungen an die Studierenden sind jedoch hoch, da sie Studium und Arbeit gleichzeitig meistern müssen. Eine gute Organisation und Durchhaltevermögen sind hier unverzichtbar.

Schulische Ausbildungen: Alternative mit Theorie-Schwerpunkt

Ein weiteres Ausbildungsmodell, das abseits der klassischen dualen Ausbildung liegt, sind schulische Ausbildungen. Diese finden überwiegend an Berufsfachschulen oder Berufskollegs statt. Typische Beispiele sind Ausbildungen im Bereich Gesundheit, Pädagogik oder Design, etwa zur Erzieherin, zum Physiotherapeuten oder zum Grafikdesigner.

Im Gegensatz zur klassischen Ausbildung sind diese Bildungsgänge oft stärker theoretisch ausgerichtet, bieten jedoch auch praktische Einheiten, etwa in Form von Praktika. Viele dieser Ausbildungswege führen zudem zu staatlich anerkannten Abschlüssen oder eröffnen die Möglichkeit, zusätzliche Qualifikationen zu erwerben, wie etwa die Fachhochschulreife.

Ein Blick über den Tellerrand

Für Jugendliche mit Fernweh kann eine Ausbildung im Ausland eine spannende Option sein. Länder wie die Schweiz, Österreich oder auch Großbritannien bieten interessante Modelle, die sich teilweise deutlich von der Ausbildung in Deutschland unterscheiden. Dabei sammeln die Auszubildenden nicht nur Fachwissen, sondern auch interkulturelle Erfahrungen und Sprachkenntnisse – ein Vorteil, der auf dem Arbeitsmarkt geschätzt wird.

Kombination mit Abitur oder Fachabitur

Einige Ausbildungswege ermöglichen es, eine berufliche Qualifikation mit dem Erwerb der Hochschulreife zu verbinden. Diese Modelle sind besonders für Jugendliche interessant, die nach der Schule unschlüssig sind, ob sie eine Ausbildung machen oder studieren wollen. So können sie sich alle Optionen offenhalten und nach der Ausbildung entweder direkt ins Berufsleben starten oder ein Studium aufnehmen.

Karriere über Weiterbildungen

Für Jugendliche, die sich zunächst für eine klassische duale Ausbildung entscheiden, bieten Weiterbildungen später attraktive Aufstiegsmöglichkeiten. Der Meisterbrief oder die Qualifikation zum staatlich geprüften Techniker eröffnen nicht nur Perspektiven auf verantwortungsvolle Positionen, sondern sind auch ein Sprungbrett in die Selbstständigkeit.

Diese Möglichkeiten zeigen, dass eine duale Ausbildung kein Endpunkt, sondern ein Ausgangspunkt für eine vielfältige Karriere sein kann.

Vielfalt nutzen, Chancen ergreifen

Die Welt der Ausbildung ist heutzutage vielfältiger denn je. Ob duales Studium, schulische Ausbildung oder internationale Optionen – es gibt zahlreiche Alternativen zum klassischen Ausbildungsberuf.

Wichtig ist, dass Jugendliche und ihre Eltern sich frühzeitig informieren und ausprobieren, was am besten zu den eigenen Interessen, Zielen und Talenten passt. Denn der passende Einstieg ins Berufsleben ist der erste Schritt in eine erfolgreiche und erfüllende Karriere. (mia)











Interessen und Stärken erkennen

Die Wahl des richtigen Ausbildungsberufs ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben junger Menschen. Doch wie findet man heraus, welcher Beruf wirklich zu einem passt?

Der Schlüssel liegt darin, die eigenen Interessen und Stärken zu erkennen. Sich selbst besser kennenzulernen, hilft nicht nur bei der Berufsorientierung, sondern gibt auch Sicherheit und Klarheit für die Zukunft.

Es gibt zahlreiche Tests und Methoden, die Schüler dabei unterstützen können, sich ihrer Fähigkeiten und Vorlieben bewusst zu werden.

Warum Selbstanalyse wichtig ist

Viele Jugendliche stehen vor der Herausforderung, aus einer Vielzahl von möglichen Berufen denjenigen zu wählen, der letztendlich am besten zu ihnen passt. Das Angebot ist riesig: von kreativen Berufen über handwerkliche Tätigkeiten bis hin zu Berufen im Bereich Technik oder Gesundheit.

Ohne ein klares Bild der eigenen Interessen und Stärken kann die Auswahl schnell überwältigend wirken. Die Selbstanalyse hilft, die Suche zu strukturieren und darüber hinaus erste Anhaltspunkte zu finden. Sie schafft ein Bewusstsein dafür, wo die eigenen Talente liegen und welche Tätigkeiten wirklich Spaß machen.

Tests zur Berufsorientierung

Es gibt eine Vielzahl von Berufswahltests, die online oder bei Beratungsstellen zur Verfügung stehen. Solche Tests analysieren oft Interessen, Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale und schlagen darauf basierend passende Berufe vor.

Besonders empfehlenswert sind Tests von anerkannten Institutionen wie der Bundesagentur für Arbeit, die ihren „Berufswahltest“ kostenlos anbietet. Alternativ gibt es auch kommerzielle Plattformen, die ausführlichere Analysen durchführen.

Ein weiterer beliebter Ansatz sind Interessenprofile, wie sie von psychologischen Modellen verwendet werden. Diese ordnen Interessen in Kategorien wie „praktisch-technisch“, „künstlerisch-kreativ“ oder „sozial-helfend“ ein. Das Ergebnis zeigt, in welchen Bereichen die eigenen Neigungen besonders stark ausgeprägt sind.

Methoden zur Selbstreflexion

Neben standardisierten Tests gibt es auch einfache Methoden, mit denen Schüler selbst herausfinden können, was sie auszeichnet. Eine Möglichkeit ist das Erstellen eines Stärken-Tagebuchs. Hier notieren Jugendliche über mehrere Wochen hinweg, welche Tätigkeiten ihnen leichtfallen und welche sie mit Freude erledigen. Auch die Rückmeldung von Freunden, Lehrern oder Familienmitgliedern kann hilfreich sein: Oft sehen andere Talente, die man selbst übersieht.



Oft hilft es auch, sich mit Freunden oder der Familie zusammenzusetzen, um Ideen für mögliche Berufswege zu sammeln. Ein Blick von außen bringt nämlich oft Einsichten, auf die man selbst vielleicht gar nicht gekommen wäre. Bild: exb/Sum2000/Pixabay

Eine weitere Methode ist die Mindmap-Technik. Schüler schreiben ihre Interessen in die Mitte eines Blattes und ergänzen drumherum Tätigkeiten oder Themen, die sie faszinieren. Wer sich beispielsweise für „Tiere“ interessiert, könnte Tierpflegeberufe, Biologie oder kreative Berufe rund um Tiere eintragen. Dies schafft eine Übersicht über mögliche Berufsfelder.

Praktische Erfahrungen sammeln

Theorie ist wichtig – doch oft wird erst in der Praxis klar, ob ein Beruf wirklich der richtige ist. Deshalb sollte die Selbstanalyse durch praktische Erfahrungen ergänzt werden. Schüler können durch Praktika, Schnuppertage oder Ferienjobs ausprobieren, wie sich die Arbeit in einem bestimmten Beruf anfühlt. Dabei lernen sie nicht nur die Tätigkeiten kennen, sondern bekommen auch ein Gefühl für die Arbeitsumgebung und das Betriebsklima.

Geduld und Offenheit sind entscheidend

Die Suche nach dem passenden Beruf ist ein Prozess, der Zeit braucht. Es ist völlig normal, dass sich Interessen im Laufe der Zeit ändern oder erweitern. Wichtig ist, offen zu bleiben und verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren. Ein guter Ausgangspunkt ist immer das, was einem Spaß macht und leichtfällt – denn das sind oft die Bereiche, in denen man langfristig erfolgreich sein kann. Die Entscheidung für einen Ausbildungsberuf ist außerdem nicht in Stein gemeißelt. Viele Wege können später noch angepasst oder erweitert werden. Doch wer seine Interessen und Stärken kennt, legt den Grundstein für eine erfüllte berufliche Zukunft. Mit den richtigen Tests und Methoden gelingt der erste Schritt in diese spannende Lebensphase. (mia)



Oft hilft es, ein paar Wochen lang ein Tagebuch zu führen um sich klar zu machen, welche Tätigkeiten Spaß machen und was einem leicht fällt. Bild: exb/ free stock photos from www.picjumbo.com/Pixabay

SCHÜCO
Partner

Alu – Fenster – Türen
Alu – Glas – Fassaden

Auszubildende
Metallbauer (m/w/d)
Fachrichtung:
Konstruktionstechnik
zu bewerben ab sofort
für Ausbildungsbeginn 1.9.2027

metallbau vollmuth gmbh
Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550



Tierhilfe Frankens ärmste Tiere

Unsere Schwächsten brauchen Sie! Jeder Euro entscheidet!



Tragisches Leid hier

Viele von ihnen haben das Schlimmste erlebt und nicht ihren Lebensmut verloren. Zustände, die wir vor wenigen Jahren niemals für möglich gehalten hätten, sind Wirklichkeit geworden. Von jedem Schicksal berührt, helfen wir, wenn es irgendwie geht, doch unsere finanziellen Ressourcen sind absolut knapp geworden. Wir brauchen Ihre Hilfe, denn wir stehen mit dem Rücken zur Wand. Unser Verein trägt sich zu 100 % selbst - wobei die extrem hohen Kosten für Tierarzt, Medikamente und Spezialfutter ins Unermessliche gehen.

Not kennt keine Wartezeit – das war in den letzten Wochen bittere Realität. Abgemagert, gequält, mit Schmerzen und Hunger, komplett vergessen und andere Tiere wiederum fast zu Tode gefüttert. Die vielen alten und kranken Tiere, die ihren Lebensabend bei Pflegefamilien verbringen dürfen, verursachen unglaublich hohe Dauerausgaben, die wir tragen. Aber was hätten sie für eine Perspektive anderswo in einem Zwinger? Fürsorge und die Chance auf einen würdevollen Lebensabend sind bei uns gewiss.

Finanzielle Not trennt oft Mensch und Tier – nicht die fehlende Liebe

Essen, Heizen oder zum Tierarzt gehen... natürlich kann man der Meinung sein, dass diese Menschen sich unbedacht ein Tier zugelegt haben. Der gesamte Kostenanstieg, Rentenbeginn oder auch Witwenstand - und das geliebte Tier wird unbezahlbar.

Spenden Sie heimatverbunden! Spenden Sie regional!

Auch die kleinste Spende bewirkt bei uns Großes. Selbstverständlich ist die Tierhilfe Franken e.V. gemeinnützig, als besonders förderungswürdig anerkannt und ehrenamtlich tätig.

Büro: 0 92 44 / 9 82 31 66
Sonja Neumann: 0 91 52 / 92 18 90
Brigitte Seufert: 09 11 / 7 54 04 38

www.tierhilfe-franken.de

Spendenkonto:
IBAN: DE60 7605 0101 0005 4970 11
Sparkasse Nürnberg

VERANSTALTUNGEN

oberpfalz medien präsentiert



29.01.2027 / 20:00 UHR / WEIDEN / MAX-REGER-HALLE
20.03.2027 / 20:00 UHR / AMBERG / CONCRESS CENTRUM
Tickets & Infos bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter **www.star-concerts.de**

oberpfalz medien präsentiert



28.02.2027 / 20:00 UHR / AMBERG / CONCRESS CENTRUM
Tickets & Infos bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter **www.star-concerts.de**

Leser-Service 0961/85-501 oberpfalz medien

TICKETS

oberpfalz medien

für **ROCK & POP**, **SPORT**, **MUSICAL**, **KLASSIK**, **THEATER** und mehr!

okticket.de · eventim · 1. FCN · Stage · lms ticket www.lms-ticket.de · reservix dein ticketportal



Bei uns an den **Ticketschaltern** in **Weiden** und **Amberg**!

Oberpfalz Medien – Der neue Tag
Weigelstraße 16 92637 Weiden
Telefon 0961/85-550
nt-kartenservice@oberpfalzmedien.de

Amberger Zeitung
Mühlgasse 2 92224 Amberg
Telefon 09621/306-230
az-kartenservice@oberpfalzmedien.de