

AUSGABE 01/2026

ISSN 2943-5307

8. JAHRGANG

3,90 EUR

#oberpfälzerin

www.oberpfaelzerin-magazin.de

**CHRISTINA ANNA
SPERBER**

**KUNST-
HANDWERK**

Drei Oberpfälzerinnen
im Portrait

BEAUTY & A BEAT

Playlist für Selfcare-Momente

GANZ SCHÖN AUFGETISCHT

Accessoires für den perfekten Look

GRENZENLOS MEDITERRAN

Sommerlicher Wohn(t)raum

KUNSTVOLL

INSPIRIEREND. GEFÜHLVOLL. NATÜRLICH.

Ein Produkt von
oberpfalz
medien



analog.
digital.



überall.



Im Abo und an über 700 Auslagestellen
in der Oberpfalz erhältlich.

www.oberpfaelzerin-magazin.de

KUNST (VOLL)

Kunst beginnt dort, wo wir den Alltag mit anderen Augen sehen. Wo ein Moment nicht nur vergeht, sondern bleibt. Wo Farbe, Form, Klang und Bewegung zu einer Sprache werden, die uns verbindet – mit uns selbst, mit anderen, mit der Welt.

In dieser Ausgabe unseres Magazins widmen wir uns genau diesem „Kunstvoll-Sein“ in all seinen Facetten. Denn Kunst ist nicht nur etwas, das in Museen hängt oder auf Bühnen stattfindet – sie lebt in uns, in unseren Entscheidungen, in unserer Art zu fühlen, zu arbeiten, zu wohnen und uns auszudrücken.

Im Mittelpunkt steht unsere Coverstory mit Christina Anna Sperber, die mit ihrer Kunst nicht nur Formen schafft, sondern Verbindungen – zwischen Menschen, Emotionen und Perspektiven. Ihre Arbeit erinnert uns daran, dass Kreativität weit mehr ist als Ausdruck: Sie ist Begegnung.

In unserer Fotostrecke begleiten wir Frauen, die ihr kreatives Schaffen mit Leidenschaft und Präzision leben – vom freien Töpfern über kraftvolles Goldschmieden bis hin zur Malerei, die Räume und Gedanken öffnet.

Doch kunstvoll bedeutet auch, sich selbst bewusst zu begegnen: mit einer Playlist für mehr Selbstliebe und -akzeptanz, mit Bewegung, die Emotionen sichtbar macht, oder mit kleinen Ritualen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Schönheit wird dabei nicht zum Ideal, sondern zur Haltung – sei es beim Blick auf gepflegte Füße, ein strahlendes Lächeln oder gut geschützte Haut in der Sommersonne.

Wir hinterfragen, wie wir wohnen, genießen, arbeiten – und wo dabei die Grenze zwischen Alltag und Kunst verschwimmt. Ist ein kunstvoll angelegter Teller noch Küche oder schon Ausdruck? Sind Accessoires wichtige Essentials oder ein Statement?

Das gesamte Team von #Oberpfälzerin freut sich, dass du diese Ausgabe in deinen Händen hältst und wir dich durch einige Stunden deines Alltags begleiten dürfen. Schön, dass wir uns gefunden haben!

P.S.: Keine Ausgabe mehr verpassen: #Oberpfälzerin gibt's auch im Abo.

Herzlichst, Ivana Zang

meet
the team



#inhalt

#menschen

- 8 **CHRISTINA ANNA SPERBER**
Mit Kunst Verbindungen schaffen
- 14 **KUNST UND HANDWERK**
Frauen im kreativen Schaffen
- 16 **SABINE SOMMER**
Präzision beim freien Töpfern
- 18 **MARIA OBERMEIER**
Kreative Malermeisterin
- 20 **PIA GRUHLE**
Mit Kraft beim Goldschmieden
- 23 **BEAUTY & A BEAT**
Songs für deinen Selfcare-Moment



16



30



#vitalität & beauty

- 28 **STRAHLEND WEISSE ZÄHNE**
10 Fragen und Antworten
zum Zahnbleaching
- 30 **SONNENANBETER(INNEN)**
Geschützt mit Creme,
Öl oder Stick
- 34 **GEPFLEGT VON „HEAD TO TOE“**
Füße im Fokus

LIKE US ON SOCIALS



oberpfaelzerin_magazin

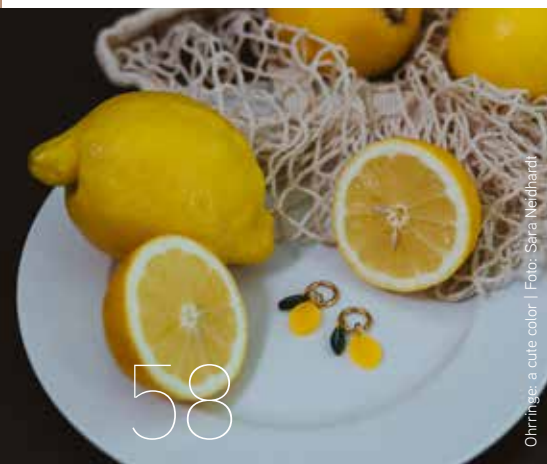
#leben

- 38 **AUSDRUCK VON EMOTIONEN**
Tanz- und Bewegungstherapie mit Romy Nießner
- 42 **WALL PILATES**
Fit mit Sandra von Bodylates
- 46 **FRAUEN MACHEN KARRIERE**
Wie man als Frau weiter kommt



Foto: Sara Neidhardt

42



Ohrhinge: a cute color | Foto: Sara Neidhardt

58



© Jeeerawat - stock.adobe.com

#lifestyle

- 54 **10 FRAGEN AN**
Kunsttherapeutin
Stephanie Meiler
- 58 **FRISCH SERVIERT**
Wir bringen Accessoires
auf den Tisch
- 64 **BADEMODEN-ABC**
Finde die passende Beachwear
- 70 **MEDITERRANES WOHNEN**
Von Innen nach Außen
- 78 **THE ART ON PLATE**
Ist das Kunst oder essbar?
- 82 **KOLUMNE**
Kunstvoll inszeniert

Als moderner Verlag setzen wir KI verantwortungsvoll ein.



MEDIEN- BERATUNG & VERKAUF



PIA SCHIFFNER

0961/85-355
pia.schiffner@oberpfalzmedien.de

ROLAND BRANDT

0961/85-587
roland.brandt@oberpfalzmedien.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16 | 92637 Weiden

GESAMTVERANTWORTUNG ANZEIGEN / REDAKTION / DESIGN

Ivana Zang

REDAKTION

Lea-Mareen Kuhnle
Max Friedl
Lea Zirkelbach
Isabell-Katrin Diehl
Reiner Wittmann
Evi Wagner

GESTALTUNG

Ramona Hanisch
Laura Wiesgickl-Urban
Isabell-Katrin Diehl
Barbara Schlicht

TITELBILD

Sara Neidhardt

DRUCKEREI

Gebr. Geiselberger GmbH
Druck und Verlag, Altötting

INFOS UND ANREGUNGEN

oberpfaelzerin@oberpfalzmedien.de

ISSN 2943-5307

#oberpfälzerin



Sichern Sie sich die neue Ausgabe.

- ✔ Limitiert
- ✔ Versandkostenfrei
- ✔ Erscheinung: 2 x jährlich
- ✔ Einzelheftpreis: nur 3,90 €



www.oberpfaelzerin-magazin.de/abo/
oder www.onetz.de/abo-oberpfaelzerin