

Mit anderen Lesern die Welt entdecken.

leserreisen



In der Klinik Naila geht's voran

Seite 3



Naila lädt zum Rupperichmarkt ein

Seite 5



Die kalten Tage: Aufpassen auf das Herz

Seite 8

WOCHENSPIEGEL

Münchberg & Naila

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

kontakt@hcs-medienwerk.de oder Telefon 09281/5954444

3. Jahrgang / 2. Dezember 2023 / Nr. 48

DIE WOCHENZEITUNG IN DER REGION

www.wochenspiegel.digital · Gesamtauflage 25288

# Besonderer Artenschutz auf der Wiese

Naturschutzpreis für findige Landwirtschaftsfamilie aus Obersteben und ihr Projekt „Wiesenbrüder“

## ■ BAD STEBEN

Jedes Jahr vergibt der Bund Naturschutz – Ortsgruppe Frankenwald Ost – seinen Naturschutzpreis. Heuer geht er an einen ganz besonderen Bauernhof in Obersteben, der sich für den Erhalt von regionalem Saatgut engagiert.

Der Naturschutzpreis 2023 wurde dieser Tage dem Bioland-Hof Rank aus Obersteben für seine Wiesensaatgutgewinnung und jahrzehntelanges Engagement im Biolandbau, als Grundlage dafür, überreicht.

Christian Rank, der für Idee und Umsetzung zum Wiesendrusch und damit zur Regio-Saatgut-Gewinnung verantwortlich zeichnet, nahm den Preis auch im Namen seiner Ehefrau, Kinder, Geschwister, Eltern und Mitarbeiter entgegen.

Die Wiesensaatgut des Hofes werden unter dem Markennamen „Wiesenbrüder“, vermarktet. Ein Kunstwort aus der Wiesenbrüder-Kulisse rund um Bad Steben und Geroldsdorf, wo noch stark gefährdet bodenbrütende Arten wie Braunkehlchen und Wiesenpieper vorkommen. In Anlehnung an seine drei Söhne entstand so der Name „Wiesenbrüder“.

Klaus Schaumberg, Vorsitzender der BN-Ortsgruppe begrüßte die Gäste, darunter etliche Vertreter des Marktgemeinderates von Bad Steben, des Landesbundes für Vogel- und Naturschutz, von Artenreich Oberfranken sowie der BN-Kreisgruppe Hof. Wie er erklärte, sind Wiesen Lebensräume, die ohne die Kulturlandschaft und bäuerliche Bewirtschaftung nicht existieren würden. Zur Futtergewinnung für eine ertragsoptimierte Milchviehwirtschaft benötigt man heute Fettwiesen, die mit entsprechender Düngung und



Große Freude bei der Preisverleihung (von links): Der Vorsitzende der BN-Ortsgruppe, Klaus Schaumberg, die Preisträger Christian Rank, Schwester Eva-Maria und Mitarbeiter Maurice Browa

Foto: BN Frankenwald

mehrfachem Schnitt vor allem energiereiche, schnellwüchsige Gras- und Kleesorten aufweisen.

## Weniger Düngung, mehr Artenvielfalt

Die traditionelle Heuwirtschaft mit einem Sommerschnitt im Juni und einem zweiten Schnitt im Herbst ist ein Auslaufmodell. Gerade diese mäßig mit Nährstoffen versorgten Berg- oder Flach-

landmähwiesen strotzen vor Artenvielfalt mit bis zu 60 verschiedenen Kräutern und Gräsern. Doch diese Wiesen verschwinden zusehends. Regelmäßig mit Gülle gedüngt, haben die schwachwüchsigen Pflanzen keine Chance mehr und werden von den Futterpflanzen verdrängt. Bisher war dies eine Einbahnstraße. Den Naturschützern blieb nur der Schutz und die artgerechte Pflege der mittlerweile spärlich verblie-

benen Magerwiesen-Restflächen. Und hier setzt „Wiesenbrüder“ an: Der „MissingLink“ also das fehlende Bindeglied zur Rückkehr der Artenvielfalt, hat Christian Rank mit seinem Wiesendrusch erstmals möglich gemacht. Wertvolle Wiesenbiotope können mit der Einsaat nun wieder geschaffen werden – ein Zusammenspiel von mehreren glücklichen Umständen und dem Erfindungsgeist und den Macherqualitäten von



Die Bioland-Flächen der Familie Rank beherbergen sogar Schätze wie das Holunderknabenkraut, eine Orchideenrarität, die in Deutschland vom Aussterben bedroht ist.

Foto: privat

Rank. Die Grundlage dafür legten seine Eltern mit der über Jahrzehnte praktizierten extensiven Bewirtschaftung der Bioland-Flächen. Diese beherbergen sogar Schätze wie das Holunderknabenkraut, eine Orchideenrarität, die in Deutschland als vom Aussterben bedroht gilt.

Die Familie entwickelte sogar spezielle Ernte- und Aufbereitungsmaschinen oder baute sich diese zweckmäßig um. Auch die Vorgehensweise auf der Wiese, mit zeitlich und räumlich versetzten Drusch, musste erst optimiert werden. Denn es werden nicht alle Gräser und Kräuter gleichzeitig reif. So müssen die verschiedenen Chargen am Ende der mehrfachen Einbringung wieder vermischt werden, um alle gewünschten Samensorten im Saatgut zu vereinen.

Die Wiesen mäh Familie Rank umsetzenschonend mit Balkenmäher in Schrittgeschwindigkeit, der Schnitt wird getrocknet und in Reihen geschwadet. Mit einem umgebauten Mähdrösch werden die Schwaden aufgenommen und schließlich die reifen Wiesensamen gedroschen. Das verbliebene Heu wird zu Rundballen gepresst.

Am Ende des Jahres stapeln sich nicht nur die Heuballen, die vorzugsweise von Pferdehaltern und Bio-Milchviehbetrieben als kräuterreiches Qualitätshheu abgenommen werden. Die Papierstapel der überbordenden Bürokratie sind obendrein auch noch zu bewältigen. Doch Christian Rank ist Überzeugungstäter und nimmt all diese Herausforderungen für eine enkeltaugliche Landwirtschaft an.

Als erster zertifizierter Anbieter in Bayern kann nun Familie Rank mit „Wiesenbrüder“ regionales, autochthones, also gebietsechtes Wiesensaatgut für das Ursprungsgebiet Frankenwald, Vogtland und Thüringer Wald anbieten und vermarkten.



Mit einem umgebauten Mähdrösch werden die gemähnten Schwaden aufgenommen und schließlich die reifen Wiesensamen gedroschen.

Foto: privat

**SPIELPLAN**  
02.12. - 15.12.

**02 Sa** 19:30 The Legend of Georgia McBride  
19:30 Timetraveller's guide to Donbas mit Einführung 18.45 Uhr

**03 So** 14:00 & 16:00 Der kleine Prinz  
19:30 Der rote Löwe

**06 Mi** 19:30 The Legend of Georgia McBride Party im Anschluss

**08 Fr** 19:30 Der rote Löwe

**09 Sa** 19:30 The Legend of Georgia McBride  
19:30 Bilder deiner großen Liebe

**10 So** 11:00 *Mattinee* Wie einst im Mai & Die bitteren Tränen der Petra von Kant  
16:00 Sofageschichten  
19:30 The Legend of Georgia McBride  
19:30 Bilder deiner großen Liebe

**15 Fr** 19:30 The Legend of Georgia McBride

09281-7070-290 | kasse@theater-hof.de

HAUSBAU-INFO № 13

**ADLERHAUS**  
BEGEISTERTE HAUSER AUS HOLZ

Schon gewusst?  
Ein ADLERHAUS schenkt Ihnen ein besonders gesundes Raumklima.  
Dafür sorgt u.a. unsere umweltverträgliche Holzwerkstoffplatte Livingboard in der Decken- und Wandkonstruktion.  
Sie ist ein heimisches Bio-Produkt aus waldfrischen getrockneten Nadelhölzern!

Adlerhaus GmbH  
Titschendorfer Str. 10 · 96365 Nordhalben  
Tel. 09267 914033-0  
www.adlerhaus.de

## Kabarett mit Musik

### ■ BAD STEBEN

Politisches Kabarett mit Musik präsentiert Heinz Klever am morgigen Sonntag, 3. Dezember, um 19 Uhr im Großen Kurhaussaal in Bad Steben. Seit gut 20 Jahren gehört Heinz Klever zum lebenden Inventar der „Leipziger Pfeffermühle“ und arbeitet außerdem als Komponist und Texter. Sein aktuelles Soloprogramm „Allgemeine Realitätstheorie“ ist von der Seele auf den Leib geschrieben. Politisch unkorrekt, subversiv, kreuz und quer gedacht, gereimt oder auch nicht, gesprochen und gespielt. Vor allem aber: so gemein(t)! Karten für diesen amüsanten Abend gibt es an der Abendkasse. Der Eintritt kostet 17 Euro, mit Gastkarte 15 Euro.



## Bilder aus dem Frankenwald

In der Kleinen Galerie des Landratsamtes Hof wurde in diesen Tagen die Ausstellung des Malers Harald Menzer aus Schwarzenbach am Wald eröffnet. Der Künstler präsentiert 40 Werke, die einen nahezu fotorealistischen Spaziergang durch die Region ermöglichen. Vom „Blick nach Schwarzenstein“ über das „Bamberger Tor in Kronach“ führt die Reise über die „Selbitztaubücke“ bis zu den „Wellen im Sonnenuntergang“. Die Werke sind noch bis Ende Dezember in der Kleinen Galerie im 1. Stock zu den regulären Öffnungszeiten des Landratsamtes zu bewundern. Anbei die Ausstellungseröffnung mit Harald Menzer und Oliver Bär (links).  
Foto: Landratsamt Hof

## Weihnachtliches Konzert

### ■ HELMBRECHTS

Die Gruppe „Akkordeon & Friends“ meldet sich nach einer längeren Pause zurück: Am Sonntag, 10. Dezember, sind die Akkordeonisten im Bauernhof-Café Geigersmühle (zwischen Helmbrechts und Münchberg) zu Gast und laden zu weihnachtlichen Akkordeonklängen ein. Ihr Auftritt beginnt um 16 Uhr. Für Speisen und Getränke ist gesorgt. Der Eintritt ist frei.

WOCHENSPIEGEL  
Münchberg & Naila

Mit uns sind Sie rundum informiert!

**75 Jahre biller** seit 1948

Zum **JUBILÄUM**

**BETTEN-TAUSCHPRÄMIE BIS ZU 2000,- FÜR IHR ALTES BETT**

**ALLES INKL. BEIM SERVICEPIONIER**

- Abbau und Mitnahme am Liefertag
- Umweltgerechte Entsorgung
- zusätzlich ab 0% bis 75 Monate finanzieren

Alle Informationen zu unseren Jubiläums-Aktionen finden Sie auf biller.de

Möbelcenter biller GmbH, 95032 Hof/Moschendorf, An den Mühlwiesen 2  
Mo-Fr von 10-19 Uhr, Sa von 9:30-19 Uhr  
www.biller.de



# Zuhause gesucht

Diese Woche: Tierheim Pfaffengrün



**Richy**



**Lolek**

## ■ PFAFFENGRÜN

Auch diese Woche, stellen wir Ihnen, liebe Leser, Tiere aus dem Tierheim vor, die ein neues Zuhause suchen. Diese Woche aus dem Tierheim Pfaffengrün.

**Richy:** Dervier Monate alte Richy ist seinem Alter entsprechend ein lieber, verspielter und aufgeweckter Jungspund. Natürlich muss er erst noch alles lernen, was er für seinen Alltag braucht, aber er ist interessiert und neugierig. Wer hat dafür ausreichend Zeit und möchte gerne diese Aufgabe übernehmen, ihm mit Liebe und Konsequenz alles beibringen? Richy ist noch nicht ausgewachsen und wird vermutlich mittelgroß bis groß.

**Lolek:** Der zehn Monate alte

Lolek ist ein ganz lieber und menschenbezogener junger Rüde. Seinem Alter entsprechend ist er lebhaft und verspielt und sehr gerne mit anderen Hunden zusammen. Er wäre etwas für sportliche Leute, die genügend Zeit haben, denn er liebt das Gassigehen sehr. Seine unterschiedliche Augenfarbe macht ihn zu etwas ganz Besonderem. Er ist zirka 38 Zentimeter groß. Wer möchte ihn gerne näher kennenlernen?

**Info:** Sie interessieren sich für eines unserer Tiere?

### Kontaktieren Sie uns:

Tierheim Pfaffengrün  
Telefon: 09284/4050  
www.tierheim-som.de  
Kennenlerntermine sind von 14.30 bis 18 Uhr möglich.

# Klinikausbauten schreiten voran

Am Standort Naila wird momentan noch kräftig saniert

## ■ NAILA

**Der Landkreis Hof erweitert und erneuert seine beiden Kliniken an den Standorten Münchberg und Naila. In Naila wird demnächst wieder ein Bauabschnitt fertig.**

Landrat Dr. Oliver Bär hat sich jetzt, gemeinsam mit Klinikchef Peter Wack und dem Nailaer Bürgermeister Frank Stumpf über den Stand der Bauabschnitte an der Klinik in Naila informiert.

„Wir brauchen auch in ländlichen Regionen erstklassige Krankenhäuser. Deshalb war und ist es uns wichtig, unsere Kliniken fit für die Zukunft zu machen. Mit den Erweiterungen und Erneuerungen unserer beiden Kliniken schaffen wir ein modernes und zukunftsfähiges Arbeitsumfeld für unsere Mitarbeiter, ebenso Orte, in denen eine gute Genesung unserer Patienten im Mittelpunkt steht“, so Landrat Dr. Oliver Bär.

Bürgermeister Frank Stumpf ergänzt: „Mit der Eröffnung des neu geschaffenen Bettenhauses 2019 haben wir bereits einen wichtigen Meilenstein für den Klinikstandort Naila gesetzt, den



Klinikvorstand Peter Wack, Landrat Dr. Oliver Bär und der Nailaer Bürgermeister Frank Stumpf freuen sich über den Baufortschritt in Naila.

Foto: Landratsamt Hof

wir jetzt mit dem zweiten Bauabschnitt fortsetzen.“

Der Bauabschnitt 2 ist eine reine Sanierungsmaßnahme und gliedert sich in zwei Teilbereiche. Der erste, gerade vor der Fertigstellung stehende Teil, umfasst die früheren Pflegestationen 1, 3 und 5. Dazu wurden zuletzt die Gebäudebereiche komplett entkernt, neu ausgebaut, möbliert und mit neuen Geräten ausgestattet.

Im zweiten Teil werden dann die derzeitigen Räume von Endo-

skopie, Labor, Ambulanzen und Notaufnahme saniert und zur neuen Notaufnahme umgebaut.

„Das alles findet bei laufendem Klinikbetrieb statt“, erklärt Klinikvorstand Peter Wack. „Eine

herausfordernde Situation, die unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hervorragend meistern. Mein Dank gilt dabei aber auch unseren Patientinnen und Patienten, die großes Verständnis aufbringen.“

## Umzug im Januar

Der Umzug und die Inbetriebnahme der neu gestalteten Räume für Endoskopie, Labor, der Untersuchungs- und Behandlungsräume sowie der Zentralen elektiven Aufnahme findet in der zweiten Januar-Woche statt. Bis dahin laufen die letzten, abschließenden Feinarbeiten, wie etwa die Fertigstellung der Beleuchtung und die Möblierung.

Ab Februar 2024 beginnen dann Arbeiten zum zweiten Teilbereich des Bauabschnitts 2.

# Beratungstag für Existenzgründer

Jetzt anmelden für den 19. Dezember

## ■ HOF

Am Dienstag, 19. Dezember, findet der nächste Beratungstag für Existenzgründer im Landkreis Hof statt. Es ist ein Angebot für alle, die ein Unternehmen gründen wollen, sich in der Gründung befinden oder eine Unternehmensnachfolge planen. Für den nächsten Termin am Dienstag, 19. Dezember, der wieder als Webex-Meetings stattfindet, sind noch Plätze frei. Notwendig ist lediglich eine Terminreservierung, damit genug Zeit für die Einzel-Beratung eingeplant wird.

**Terminvergabe** bei Birgid Benedikt unter Telefon 09281/57-407 oder per E-Mail an birgid.benedikt@landkreis-hof.de.

von den Fachleuten beantwortet. Zudem gibt es Informationen zu Themen, die über die klassischen Bereiche wie Businessplan, Förderung, IHK oder KfW hinausgehen, beispielsweise wie „Ist meine Geschäftsidee überhaupt gut?“ oder „Welcher Standort ist richtig?“.

Für den nächsten Termin am Dienstag, 19. Dezember, der wieder als Webex-Meetings stattfindet, sind noch Plätze frei. Notwendig ist lediglich eine Terminreservierung, damit genug Zeit für die Einzel-Beratung eingeplant wird.

**Terminvergabe** bei Birgid Benedikt unter Telefon 09281/57-407 oder per E-Mail an birgid.benedikt@landkreis-hof.de.

Neue DEUTZ-FAHR Serie 6 Powershift & RCshift  
**Pure Leistung. Purer Komfort.**  
Keine Aufgabe kann Sie stoppen!

**Einladung zur Hausausstellung am 02. & 03. Dezember in Creußen**

VON 160 BIS 230 PS

Mehr Komfort, dank der neuen MaxiVision® Kabine mit gemischter Hydraulikkonfiguration, 4.1 Premium Soundanlage, Kühlbox und neuem Federungssystem.

- 8 Modelle mit 4 und 6 Zylinder Motoren, von 160 bis 230 PS
- Bis zu 20% mehr Drehmoment, ermöglichen das Arbeiten bei geringerer Motordrehzahl
- Lange Arbeitstage, dank des geringen Spritverbrauchs und dem Tankvolumen von bis zu 410 L

**MILDE GMBH** 95473 Creußen  
Tel: 09270/991790  
www.milde-gmbh.de

DEUTZ FAHR

# Winterzeit heißt Brettspiel-Zeit

## ■ MÜNCHBERG

Am 1. Advent, Sonntag, 3. Dezember, kann in Münchberg wieder gespielt werden. Beim „Spielen in den Advent“ lädt der Verein „Games Of Another Time“ Groß und Klein zum gemeinschaftlichen Spiel im Bürgerzentrum Münchberg ein. Neben

einer Spiele-Rallye, bei der man tolle Preise gewinnen kann, gibt es auch einen Escape Room. Dazu wird weihnachtlicher Punsch und Kuchen angeboten. Der Eintritt ist frei. Die „Games Of Another Time“-Organisatoren stehen als Spieleerklärer zur Seite. Es sind also keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**THÜRINGEN**  
Mein Urlaubsland

Das beliebte Magazin **JETZT NEU und erstmals DIGITAL!**

Jetzt reinklicken!  
Südthüringen.de

Südthüringens starke Seiten | Meininger Tageblatt | Südthüringer Zeitung | Freies Wort

**Krafft Metzgerei**  
Hof • Konradstraße 09281/2722  
info@landmetzgeri-krafft.de

**Unser Angebot der Woche**  
gültig vom 04.12. bis einschließlich 09.12.2023

- Rinderbraten** 100 g **1.59 €** (kg 15,90 €)
- Puppenwiener und Puppenbauern** 100 g **1.49 €** (kg 14,90 €)
- Wacholderschinken** 100 g **1.59 €** (kg 15,90 €)
- Hofer Knacker** 100 g **0.99 €** (kg 9,90 €)
- Fleischsalat mit Mayonnaise** 100 g **1.05 €** (kg 10,50 €)

Motivsalami, ideal für den Nikolausstiefel

**WOCHENSPIEGEL**  
TOTAL LOKAL

**Hackfleisch gemischt**  
**5,50 €/kg**

**Gültig vom 05.12. bis 09.12.2023**

- Rinderbrust ohne Knochen **9,50 €/kg**
- Ochsenschwanz **7,90 €/kg**
- Gyros \*pfannenfertig\* **5,90 €/kg**
- S-Schmetterlingsteaks/Lachse **5,90 €/kg**
- Lendchen geräuchert **10,90 €/kg**
- Puppenwiener/-bauern/-weißwurst **8,90 €/kg**
- Frischwurst-Aufschnitt **7,90 €/kg**
- Frikadellen gebraten **7,90 €/kg**

Neu: EC-Kartenzahlung möglich

Rudolf-Strunz-Straße 2, 95111 Rehad  
Tel.: 09283/898435  
www.fleischwaren-munzert.de



**DER MINI COOPER 3-TÜRER**  
GOKART-FEELING CLASSIC. AB 119,-

Ersparnis: (gegenüber UPE des Herstellers) **EUR 6.079,-**

100 kW (136 PS), z.B. Melting Silver III, Neuwagen, 15" MINI Leichtmetallräder, LED Scheinwerfer, Klimautomatik, Park Distance Control (PDC) hinten, Driving Assistant, Sport Lederlenkrad mit Multifunktion, Premium First Paket, MINI Driving Modes, Smartphone Integration, Driving Assistant u.v.m.

Andere Farben, Ausstattungen und Motorisierungen gerne auf Wunsch.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts (NEFZ): -, außerorts (NEFZ): -, kombiniert (NEFZ): -, (WLTP): 5,5 CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km (NEFZ): -, (WLTP): 126; Effizienzklasse -

**Unser Aktions-Barpreis** (inkl. Bereitstellungskosten) **EUR 21.900,-**

Unser Finanzierungsangebot\*) (individuell abänderbar)  
Anzahlung: EUR 2.999,- (geme verrechnet über Ihren jetzigen)  
Fahrzeugpreis: EUR 20.831,38 Laufzeit: 24 Monate  
Bereitstellungskosten: EUR 899,- Effektiver Jahreszins: 4,69 %  
Nettodarlehensbetrag: EUR 17.832,38 Sollzins p.a.: 4,59 %  
Darlehensgesamtbetrag: EUR 19.415,- Zielrate (24 Rate) EUR 16.678,-

**23x monatliche** **Finanzierungsrate: EUR 119,-**



**DER MINI COOPER CABRIO**  
NUR FÜR KURZE ZEIT. AB 139,-

Ersparnis: (gegenüber UPE des Herstellers) **EUR 6.471,-**

100 kW (136 PS), z.B. Melting Silver III, Neuwagen, 15" MINI Leichtmetallräder, LED Scheinwerfer, Klimautomatik, Park Distance Control (PDC) hinten, Driving Assistant, Sport Lederlenkrad mit Multifunktion, Premium First Paket, MINI Driving Modes, Smartphone Integration, Driving Assistant u.v.m.

Andere Farben, Ausstattungen und Motorisierungen gerne auf Wunsch.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts (NEFZ): -, außerorts (NEFZ): -, kombiniert (NEFZ): -, (WLTP): 6,0 CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km (NEFZ): -, (WLTP): 135; Effizienzklasse -

**Unser Aktions-Barpreis** (inkl. Bereitstellungskosten) **EUR 26.200,-**

Unser Finanzierungsangebot\*) (individuell abänderbar)  
Anzahlung: EUR 3.999,- (geme verrechnet über Ihren jetzigen)  
Fahrzeugpreis: EUR 25.332,96 Laufzeit: 24 Monate  
Bereitstellungskosten: EUR 899,- Effektiver Jahreszins: 4,69 %  
Nettodarlehensbetrag: EUR 21.333,96 Sollzins p.a.: 4,59 %  
Darlehensgesamtbetrag: EUR 23.231,- Zielrate (24 Rate) EUR 20.043,-

**23x monatliche** **Finanzierungsrate: EUR 139,-**

**Rhein**  
IMMER IN IHRER NÄHE

Zweigniederlassung der Herrmann und Rhein GmbH  
95447 Bayreuth Justus-Liebig-Str. 41 Tel. (0921) 757 47-0 verkauf@rhein-bayreuth.de  
95032 Hof Schneebergstraße 5 Tel. (09281) 75 73-0 verkauf@rhein-hochfranken.de  
www.rhein-bmw.de

**UNSERE LIMITIERTEN TOP-ANGEBOTE.**  
GOKART-FEELING ZU EINMALIGEN KONDITIONEN.



\*) Ein unverbindliches Finanzierungsangebot der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München, alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., Stand 11/2023. Sollzins gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht. Angebot gültig so lange Vorrat reicht. Fahrzeugabbildung z.T. ähnlich und losgelöst vom Angebot. Nach den Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007. In der jeweils geltenden Fassung. Angaben im NEFZ berücksichtigen bei Spannbreiten Unterschiede in der gewählten Rad- u. Reifengröße. Im WLTP jegliche Sonderausstattung. Für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß abstellen, sowie ggf. für die Zwecke von fahrzeugspezifischen Förderungen werden WLTP-Werte verwendet. Aufgeführte NEFZ-Werte wurden ggf. auf Basis des neuen WLTP-Messverfahrens ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf das NEFZ-Messverfahren zurückgerechnet. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ unter www.bmw.de/wtp

**WOCHENSPIEGEL**  
Münchberg & Naila

Mit uns sind Sie rundum informiert!

## Notrufe vom 2. bis zum 8. Dezember

### Apotheken Münchberg

**Samstag:** Leopold-Apotheke Hof, Leopoldstraße 14, Telefon 09281 / 8609130

**Sonntag:** Engel-Apotheke, Karlstraße 16, Münchberg, Telefon 09251/6868

**Montag:** Stadt-Apotheke, Luitpoldstraße 29, Helmbrechts, Telefon 09252/91240

**Dienstag:** Stadt-Apotheke, Bayreuther Straße 4, Münchberg, Telefon 09251/1301

**Mittwoch:** Pittroff-Apotheke, Münchberger Straße 10, Helmbrechts, Telefon 09252/6191

**Donnerstag:** Aesculap-Apotheke Hof, Wunsiedler Straße 59, Telefon 09281 / 730840

**Freitag:** Pluspunkt Apotheke Hof, Altstadt 35, Telefon 09281 / 1409850

### Apotheken Naila

**ab Freitag, 1. Dezember:** Löwen-Apotheke, Selbitz, Bahnhofstraße 21, Telefon 09280/92181

**ab Freitag, 8. Dezember:** Franken-Apotheke, Naila, Kronacher Straße 2a, Telefon 09282/5041

### Notrufnummern

**Rettungsdienst:** 112

**Polizei:** 110

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116 117

**Bundespolizeiinspektion:** 09287 / 96510

### Zahnärztlicher Dienst

**Samstag/Sonntag, 2./3. Dezember**

Dr. Artur Materny, Münchberg, Zelchstraße 18, Telefon 09251/ 1214

Jörg Sommer, Hof, Enoch-Widman-Straße 80, Telefon 09281/44343

(Dienstbereitschaft in der Praxis jeweils von 10 bis 12 und 18 bis 19 Uhr)

### Sozialpsychiatrischer Dienst

**Hof:** Telefon 0 92 81/ 83 75 30

**Münchberg:** 0 92 51/ 85 01 31

### Frauennotruf

Telefon 0 92 81/7 76 77

### Kinder- und Jugendtelefon

Telefon 0 13 08/1 11 03

### Krisendienst Oberfranken

Telefon 0800/6553000 (kostenlos, rund um die Uhr erreichbar)

### Tierärztlicher

**Notdienst für Kleintiere**

www.tbvoberfranken.de

**Samstag/Sonntag, 2./3. Dezember**

Kleintierpraxis Ludwigsühle, Selb, Ludwigsühle 11, Telefon 0173/5774450 (Rufbereitschaft Samstag 7 Uhr bis Montag 7 Uhr)

**Montag, 4. Dezember**

Sönke Bruhns, Marktredwitz, Ludwig-Thoma-Straße 9, Telefon 09231/81040 (Rufbereitschaft Montag ab 19 Uhr bis Dienstag 7 Uhr)

**Dienstag, 5. Dezember**

Dr. Olaf Fialkowski, Telefon 0157/72679499 (Rufbereitschaft Dienstag ab 19 Uhr bis Mittwoch 7 Uhr)

**Mittwoch, 6. Dezember**

Gemeinschaftspraxis Falk, Dr. Broschk und Stefan, Selb, Lessingstraße 6, Telefon 09287/889800 (Rufbereitschaft Mittwoch ab 19 Uhr bis Donnerstag 7 Uhr)

**Donnerstag, 7. Dezember**

Dr. Norbert Deuerling, Rehau, Birkenstraße 24, Telefon 09283/899171 (Rufbereitschaft Donnerstag ab 19 Uhr bis Freitag 7 Uhr)

**Freitag, 8. Dezember**

Dr. Christiane Herten, Telefon 0152/59071032 (Rufbereitschaft Freitag ab 19 Uhr bis Samstag 7 Uhr)

**Samstag/Sonntag, 9./10. Dezember**

Kleintierzentrum Münchberg, Karlstraße 14, Telefon 09251/8798800 (Rufbereitschaft Samstag 7 Uhr bis Montag 7 Uhr)

# Was du heute kannst besorgen...

## Kampf gegen die „Aufschieberitis“ – wie man den inneren Schweinehund besiegt

### ■ HOF

**Prokrastination heißt der Fachausdruck für die Unart, unsere eigentlichen Aufgaben aufzuschieben und uns stattdessen Unwichtigem zu widmen. Doch es gibt einen Ausweg.**

Der E-Mail-Eingang quillt über, daheim stapelt sich die Wäsche, für die Prüfung müsste man lernen und das eine oder andere unangenehme Gespräch will auch noch geführt werden? Statt aber die Dinge endlich konsequent anzugehen, checken Sie lieber Ihre Nachrichten auf Instagram oder gucken Ihre Lieblingsserie auf Netflix? Damit sind Sie nicht allein, schreibt die Hochschule Hof in einer Mitteilung. Im Gegenteil: Das Phänomen hat sogar einen wissenschaftlichen Namen und ist sehr weit verbreitet: „Prokrastination“ heißt es, und gemeint ist das, was uns hindert, konsequent mit unseren Aufgaben zu beginnen.

Wie man der „Aufschieberitis“ begegnet, erläutert jetzt ein Kurs für Studierende an der Hochschule Hof. Dozentin Professor Dr. Cynthia Sende gibt praktische Tipps zur persönlichen Verhaltensänderung.

**Lieber Wohnung putzen als „Steuer“ machen**

Prokrastinieren – der Begriff stammt vom lateinischen „procrastinare“, was „aufschieben“ oder „schlicht“, „auf Morgen verlegen“ bedeutet. Es ist ein weitverbreitetes Phänomen, das keinesfalls mit reinem Mangel an Disziplin gleichzusetzen ist. Gemeint ist vielmehr: Anstehende berufliche oder private Pflichten werden durch Übersprungshandlungen und Ersatztätigkei-



Prof. Dr. Cynthia Sende gibt an der Hochschule Hof praktische Tipps zur persönlichen Verhaltensänderung. Foto: privat

ten möglichst weit hinausgezögert. Prokrastinierende putzen also etwa lieber die Wohnung, bevor sie sich an die Steuererklärung setzen oder den Vorsorgetermin beim Arzt wahrnehmen. Auch und gerade im Studium kann die „Aufschieberitis“ schnell zum Problem werden, wenn zum Beispiel Prüfungen nach hinten verlegt oder Hausarbeiten erst „auf den letzten Drücker“ angefertigt werden. Cynthia Sende, die Professorin für Wirtschaftspsychologie ist, informiert: „Aus Umfragen unter unseren Studierenden wissen wir: Gerade am Anfang des Studiums fehlen oft Lernstrategien und das richtige Zeitmanagement. Im Ergebnis wird mehr Stress wahrgenommen, nicht selten verschlechtern sich die Klausurergebnisse, und die Prüfungsangst nimmt immer weiter zu.“ Insbesondere in der Corona-

Zeit hätten sich diese Probleme zunehmend verschärft. Sende hat auch viele Gespräche mit ihren Kolleginnen und Kollegen darüber geführt. Befragungen der Hofer Studierenden ergaben, dass rund die Hälfte eine mittlere bis hohe Prokrastination aufweisen. Manche nationalen und internationale Studien sprechen gar davon, dass 70 bis 90 Prozent aller Studierenden prokrastinieren. „Nicht selten wird auch bereit, sich nicht frühzeitig mit dem Thema Zeitmanagement auseinandergesetzt zu haben“, weiß Cynthia Sende. Für Studierende der Hochschule Hof gibt es nun praktische Hilfe: Nach einem Pilottraining im Fach Wirtschaftspsychologie im Sommersemester steht allen Studierenden im ersten bis zum dritten Semester ein Training in zwei Blöcken offen, um das

Selbstmanagement zu verbessern: „Wir arbeiten besonders mit Ansätzen und Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie – schließlich sind es in der Regel unangenehme Aufgaben, die mit besonders negativen Emotionen belegt sind, denen man bevorzugt aus dem Weg

einer Leistungsbewertung oft zu spät kämen, um das Verhalten nachhaltig zu verändern. „Zudem ist problematisch, dass auch Ersatzhandlungen positive Konsequenzen haben können und befriedigen, während die negativen Konsequenzen des Aufschiebens erst später zutage treten.“ Darum sei es im Studium hilfreich, die soziale Kontrolle zu stärken. „Das Bilden von Lerngruppen, die sich gemeinsame Ziele oder Deadlines setzen, ist ein sehr effektives Mittel, um gegen das persönliche Aufschieben vorzugehen“, rät Cynthia Sende. So könne man sich gegenseitig oft am besten unterstützen, Verhaltensbarrieren auflösen, eigene Ausreden „enttarnen“ und sich Anregungen von anderen holen. „Hilfreich ist es in jedem Fall, von guten Studierenden höherer Semester zu lernen. Auch diesen Austausch fördern wir gezielt. Zudem vermitteln wir, sich statt Ergebniszielen wie etwa diese oder jene Note im Fach XY lieber kontrollierbare Verhaltensziele zu setzen, etwa jeden Mittwoch eine Stunde XY üben.“ Während Ergebnisziele häufiger zu Frustrationen führen, können bei Verhaltenszielen schon während des Handelns Erfolgsergebnisse auftreten.

**Prioritäten setzen, Ablenkung vermeiden**

Richtige Prioritäten setzen und Ablenkungen vermeiden sei ebenfalls wichtig: „Die emotionale Befreiung ist nach dem Erledigen der schwierigsten Aufgabe am höchsten, sodass auch kleinere Anforderungen schließlich viel einfacher von der Hand gehen. Das habe ich auch persönlich immer als enorm motivierend empfunden“, sagt die Dozentin abschließend.

**„Nicht selten wird bereit, sich nicht frühzeitig mit dem Thema Zeitmanagement auseinandergesetzt zu haben“**

Prof. Dr. Cynthia Sende

## 50 Bäume zum Geburtstag

Naturpark Frankenwald spendiert Linden und Ahornbäume

### ■ ISSIGAU

Der Naturpark Frankenwald feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Zum Abschluss des Jubiläumsjahres hat der Naturpark nun insgesamt 50 Laubbäume an seine Mitglieds-gemeinden sowie für Landkreisflächen in Hof, Kulmbach und Kronach gespendet. Die Bäume wurden jetzt an die Gemeinden geliefert und durch die jeweiligen Bauhöfe gepflanzt. Der offizielle Auftakt fand im Issigauer Ortsteil Kemlas statt. Hier wurde der erste von insgesamt vier Bäumen auf Landkreisfläche durch Landrat Dr. Oliver Bär, die Geschäftsführerin des Naturparks Frankenwald, Beate Singhartinger, und Bürgermeister Dieter Gemeinhardt gepflanzt.

Als „tolle und nachhaltige Maßnahme“ bezeichnete Landrat Dr. Oliver Bär die Geburtstagsaktion des Naturparks und bedankte sich bei Beate Singhartinger für die zur Verfügung gestellten heimischen Bäume. Die ausgewählten Baumarten, darunter Winter-Linde, Feld-Ahorn, Spitz-Ahorn und Berg-Ahorn, wurden den örtlichen Standortgegebenheiten angepasst. Die Pflanzorte wurden sorgfältig ausgewählt, um einen nachhaltigen Beitrag zur natürlichen Umgebung zu leisten. Die Bäume schmücken künftig die freie Natur an Aussichtspunkten, laden zur Entspannung an Ruhebänken ein, zieren Wanderwege oder bereichern innerorts naturnah gestaltete und gepflegte Grünflächen. „Mit der Baumpflanz-Aktion



Im Issigauer Ortsteil Kemlas wurde der erste der insgesamt 50 Laubbäume gepflanzt, die der Naturpark Frankenwald anlässlich seines 50. Geburtstags spendiert. Foto: Landratsamt Hof

möchte der Naturpark Frankenwald ein Zeichen für den Erhalt der regionalen Vielfalt und einen bewussten Umgang mit der Natur setzen“, so Beate Singhartinger. Gleichzeitig hoffen die Ver-

antwortlichen, dass die Aktion weitere Gemeinden und Organisationen dazu inspiriert, sich ebenfalls für den Umweltschutz und die Erhaltung heimischer Flora einzusetzen.

## Besonderer Adventskalender

Lokaler Einzelhandel bietet Aktionen und Rabatte

### ■ LANDKREIS

Auch in diesem Jahr gibt es wieder einen Heimatladen-Adventskalender – eine vorweihnachtliche Aktion des Einzelhandels im Landkreis Hof. Hinter den 24 Türen erwartet die Bürger eine Vielzahl attraktiver Rabatte und Aktionen der teilnehmenden Einzelhändler in der Region.

Das Besondere in diesem Jahr: Der Heimatladen-Adventskalender bietet nicht nur attraktive Angebote des lokalen Einzelhandels. Darüber hinaus zaubert er auch eine stimmungsvolle Atmosphäre, wenn der Adventskalender als Deko-Element vor einer LED-Lichtquelle positioniert wird. Einfach an den Seiten einklappen und aufstellen.

Den Adventskalender gibt es im Landratsamt Hof sowie in den teilnehmenden Heimatläden im Landkreis. Details zu den teilnehmenden Geschäften in Naila, Bad Steben, Schwarzenbach an der Saale, Helmbrechts, Münchberg, Selbitz und Rehau sind im Internet zu finden unter [www.landkreis-hof.de/heimatladen](http://www.landkreis-hof.de/heimatladen).



Den Adventskalender gibt es zum Beispiel in Mussen auf dem Kartoffelhof Harles. Unser Bild zeigt (von links): Landrat Dr. Oliver Bär, Lena Reintgen von der Landkreisentwicklung, Wirtschaftsfor-derer Klaus Gruber und die Familie Harles in der Kartoffel-Packhalle. Foto: Landkreis Hof

## Weihnachtliche Kunstwerke im Bürgerzentrum

### ■ MÜNCHBERG

Der Kunst-Weihnachtsbasar und die Weihnachtsausstellung des Arbeitskreises Kunst Münchberg finden vom 9. bis zum 23. Dezember im Bürgerzentrum Münchberg statt. Zu sehen gibt es die Werke vieler Künstler. Darüber hinaus werden Weihnachtskarten und weihnachtliche Dekostücke verkauft. Die Vernissage im weihnachtlichen Rahmen findet am Samstag, 9. Dezember, um 16 Uhr im und vor dem Bürgerzentrum statt.

## Adventsdorf rund um die Bartholomäuskirche in Döbra

### ■ DÖBRA

Das Adventsdorf Döbra findet am heutigen Samstag, 2. Dezember, von 16 bis 19 Uhr auf dem Kirchplatz der Bartholomäuskirche statt. In den Buden und Ständen gibt eine Auswahl an größtenteils selbst hergestellten Produkten. Vereine und Geschäfte bieten zudem Essen und Getränke an.

Casa Animale lädt wieder ein

■ GEFREES

Am Sonntag, 3. Dezember, findet wieder der Interessententag in der Casa Animale bei Gefrees-Witzleshofen statt. Von 13.30 bis 16 Uhr können Interessierte wieder die Hunde kennen lernen, die die Tierschützer vermitteln, den Kalender für 2024 erwerben und sich einen Glühwein schmecken lassen.

Sicherheitstipps für Senioren

■ MÜNCHBERG

Der ACE-Kreisclub Münchberg lädt am Donnerstag, 7. Dezember, um 19 Uhr zum nächsten Clubabend ins Gasthaus Stricker nach Laubersreuth ein. Dieses Mal gibt es Sicherheitstipps für Senioren im Straßenverkehr. Referent ist Thomas Goller vom TÜV Süd.

Ein Abend mit Heinz Erhardt

■ BAD STEBEN

Am Montag, 11. Dezember, findet um 19 Uhr im Kurhaus in Bad Steben wieder ein „Heinz Erhardt-Abend“ statt. Michael Asad liest Texte des berühmten Komikers. Der Eintritt kostet 9 Euro, mit Gastkarte 8 Euro.

# Es duftet nach Glühwein...

## Naila lädt wieder zum Rupperichmarkt ein

■ NAILA  
Von Sandra Hüttner

**Am Vortag des 1. Adventssonntages – also am heutigen Samstag, 2. Dezember, – lädt die Stadt Naila zum „25. Naalicher Rupperichmarkt“ ein und bietet den Besuchern ab 14 Uhr ein buntes Angebot.**

Auf die Gäste warten vielerlei kulinarische Genüsse und zahlreiche Stände im Rathaus-In-

nenhof sowie rund um die evangelische Stadtkirche am Marktplatz. Außerdem haben die Nailaer Einzelhändler zahlreiche Aktionen geplant.

**Besinnliche Klänge**

Auch musikalisch wird's weihnachtlich, denn mit Einbruch der Dunkelheit werden Mädchen und Jungen der Grundschule Naila Lieder singen. Selbstverständlich wird auch der Weih-

nachtsmann erwartet, der sich unter die Gäste mischen wird und sicherlich in seinem Gabensack für die kleinen Besucher so manche Nascherei parat hält. Auch das Christkind hat sich angekündigt. Es wird hoch oben vom einem der Rathausfenster in den Innenhof hinein einen Prolog sprechen. Und alle Jahre wieder ein besonderes musikalisches Highlight ist das Spiel der Jagdhornbläser der Jägerschaft Naila mit First Pless- und Parforce-Hörnern.

Auch Bürgermeister Frank Stumpf trägt zum musikalischen Repertoire bei – mit dem Spiel auf der Drehorgel. Der Jugendtreff JuNaited lädt nachmittags zum Advents-Café und die Evangelische Kirche zum Adventskonzert ein. Romantische Kutschfahrten, eine Märchen-Oma, eine Stollenverkostung mit Prämierung und weitere Attraktionen lassen den „Rupperichmarkt“ wieder zu einem besonderen Erlebnis werden. Auch kulinarisch ist einiges

geboten von Glühwein und Kaffee mit Plätzchen oder einem Stück Stollen, frisch gebackene Waffeln bis hin zu Wienern, Bauernwürsten oder Käsewienern aus dem heißen Kessel. In Zusammenarbeit mit MetaSind sind laut einer Mitteilung die BrewSociety und der Bäckerei Artur Weber wird in diesem Jahr erstmals „Naalicher Bierbrot“ mit und ohne Treber angeboten, obenauf je nach Wunsch Quarkla oder Obatzder. Auch verschiedene Biersorten werden im Angebot sein.

Baustelle an Nailaer Kreuzung

■ NAILA

Aufgrund von Tiefbauarbeiten im Bereich der Kreuzung Hauptstraße und Anger („Sparkassenkreuzung“) in Naila, wird der Verkehr in diesem Bereich bis voraussichtlich Freitag, 8. Dezember, durch eine Baustellenampel geregelt. Betroffen sind laut einer Mitteilung die Hauptstraße, die Albin-Klöberstraße, der Anger und die Weststraße. In den genannten Bereichen gilt zudem ein absolutes Halteverbot, damit der Durchgangsverkehr gewährleistet bleibt.



Für die Kinder hat der Nikolaus sicher auch heuer wieder Süßes dabei. Fotos: Sandra Hüttner



Gemütlich über den Markt bummeln, Freunde treffen und bei einem Glühwein die Zeit genießen – der Naalicher Rupperichmarkt lädt heute dazu ein, sich auf die Adventszeit einzustimmen.

Beim VdK wird's besinnlich

■ MÜNCHBERG

Die Adventsfeier des VdK-Ortsverbands Münchberg findet am morgigen Sonntag, 3. Dezember, in Wulmersreuth statt. Die Veranstaltung, unter Mitwirkung der Helmbrechtser Kirchbergsaiten und den Kindern vom evangelischen Kinderheim Münchberg, beginnt um 14 Uhr und endet um 18 Uhr. Es gibt Kaffee und Stollen. Für Besucher, die keine Möglichkeit haben, den Veranstaltungsort zu erreichen, bietet der VdK einen Fahrdienst an. Wer diesen nutzen will, meldet sich unter der Telefonnummer 09251/80630 bei Harald Griefhammer.



Florian Rank (Sparkasse Hochfranken), Dr. Birgit Rauschert, Renate Günther, Bürgermeister Frank Stumpf, Altbürgermeister Hannsjürgen Lommer und Dieter Krantz von der Sparkasse Hochfranken (von links) bei der Ausstellungseröffnung. Foto: Stadt Naila

# Kunst in der Sparkasse

## Ausstellung des Nailaer Künstlers Günther Wolfrum

■ NAILA

„Im Untergrund erworben“, so lautet der Titel einer Ausstellung des Nailaer Künstlers Günther Wolfrum in den Räumen der Sparkasse Hochfranken. Der Nailaer Geschäftsstellenleiter Dieter Krantz freute sich über die Bereicherung in der Eingangshalle. Die Sparkasse Hochfranken bietet immer wieder gerne regionalen Künstlern die Möglichkeit, eine kleine Ausstellung zu zeigen, so Krantz. Zwölf Werke im Landschaftsstil

mit Motiven aus der Region, sind dort noch bis zum 15. Dezember zu sehen und können auch erworben werden. Die anderen weit über 100 Werke von Günther Wolfrum können im Kreuzknockhaus bei Presseck nach telefonischer Absprache ebenfalls besichtigt werden. Bürgermeister Frank Stumpf freute sich über die gelungene Ausstellung. „Es ist immer wieder schön, wenn es die Gelegenheit gibt, Künstlern eine Plattform zu geben“, so Stumpf. Altbürgermeister Hannsjürgen

Lommer war ein guter Bekannter des Künstlers. Ihm ist es auch gelungen, die Ausstellung, die oberfrankenweit unterwegs ist, nach Naila zu holen.

**Infos zum Künstler:**

Günther Wolfrum wurde 1948 in Naila geboren, lebte zehn Jahre in der Stadt und wurde nach seinem Tod vor zwei Jahren auch in Naila beigesetzt. Zuletzt lebte er 40 Jahre lang mit seiner Frau Renate im Kreuzknockhaus bei Presseck, wo sich auch das Archiv seiner Werke befindet.

# Das ändert sich ab Januar für Bus- und Bahnfahrergäste

## Stadt und Landkreis Hof treten großem Verkehrsverbund bei

■ HOF

Stadt und Landkreis Hof treten zum 1. Januar 2024 dem Verkehrsverbund Großraum Nürnberg bei und zählen damit neben den Landkreisen Coburg, Kronach, Kulmbach, Wunsiedel und Tirschenreuth sowie der kreisfreien Stadt Coburg zu den neuen Verbundregionen des VGN. Das Landratsamt Hof erklärt, welche Vorteile und Veränderungen der VGN-Beitritt für das Hofer Land mit sich bringt und was es in diesem Zusammenhang zu beachten gilt.

**1. Was ist der VGN?**

Der VGN ist ein Zusammenschluss von Städten und Landkreisen sowie von Verkehrsunternehmen als gleichberechtigte Partner. Ab dem 1. Januar umfasst der VGN insgesamt zehn kreisfreie Städte, 22 Landkreise sowie rund 150 Verkehrsunternehmen.

**2. Welchen Vorteil habe ich durch den VGN-Beitritt?**

Innerhalb des VGN gilt für alle Fahrgäste ein einheitlicher Tarif und ein gemeinsamer Fahrplan. Mit einer einzigen Fahrkarte können alle VGN-Linien genutzt werden. Wer zum Beispiel auf seiner Fahrt zuerst den Stadt- oder Regionalbus nimmt und dann auf die Bahn umsteigt, muss keine zweite Fahrkarte lösen.

**3. Wo bekomme ich Tickets?**

Wie gewohnt gibt es Fahrkarten beim Busfahrer, an den Fahrkartenautomaten, an Bahnstationen sowie in den Kundenbüros und Verkaufsstellen der Verkehrsunternehmen vor Ort. Zudem können Fahrkarten auch im Onlineshop unter [www.shop.vgn.de](http://www.shop.vgn.de) als Handy- oder PrintTicket gekauft werden. Mobile Fahrplanauskünfte, Fahrplaninformationen in Echtzeit und Online-Ticketkauf in einem gibt es auch in der App VGN Fahr-

plan & Tickets. Darüber hinaus bietet der VGN mit dem e-Tarif „egon“ eine weitere flexible und einfache Form der Fortbewegung. Via App werden Fahrten digital erfasst und monatlich abgerechnet.

**4. Welche Tickets gibt es?**

Unbegrenzt fahren ermöglichen die Zeitkarten mit und ohne Abo, wie etwa das Deutschlandticket (49- beziehungsweise 29 Euro-Ticket), das 365-Euro-Ticket für Schüler oder Wochen- und Monatskarten. Für gelegentliche Fahrten stehen Einzelfahrkarten, Streifenkarten, 4er-Tickets und Tagestickets zur Verfügung. Auch die Eintrittskarten für viele Kultur- und Sportveranstaltungen gelten künftig als Fahrkarte für die Hin- und Rückfahrt.

**5. Was ändert sich?**

Das regionale Liniennetz in Stadt und Landkreis Hof bleibt unver-

ändert, lediglich die Nummern der Buslinien werden geändert. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Buslinien stehen in Kürze online auf den Homepages von Stadt und Landkreis Hof sowie der HofBus GmbH. In Stadt und Landkreis Hof gilt zudem ab dem 1. Januar das Zonen-Tarifsystem des VGN. Das heißt die Fahrpreise berechnen sich nach durchfahrenen Tarifzonen von 1 bis 10 Zonen. Der maximale Fahrpreis liegt dabei bei 10 Zonen – darüber hinaus wird nicht berechnet.

**6. Was muss ich beachten?**

Zur bereits erworbene Fahrkarten behalten auch nach dem VGN-Beitritt ihre Gültigkeit im entsprechenden Geltungsgebiet. Die reguläre Fahrplanänderung für Stadt und Landkreis Hof findet wie bisher und trotz des VGN-Beitritts bereits am 10. Dezember statt. Auch die Bezeichnung der Linien wird dann bereits auf

das VGN-System umgestellt. Die entsprechenden Fahrplanhefte des VGN in gedruckter Form erscheinen etwa eine Woche später.

Fahrgäste können sich grundsätzlich an den alten Fahrplanheften, an den Aushängen an den Bushaltestellen sowie online orientieren. Zudem wird es Flyer zu den Fahrplanänderungen innerhalb der Stadt Hof geben.

**7. Weitere Informationen**

Ständig aktualisierte Informationen rund um den Beitritt von Stadt und Landkreis Hof zum VGN findet man auf den Websites der Stadt, des Landkreises sowie der HofBus GmbH.

**Infostand:** Am Samstag, 16. Dezember, wird es zum Thema VGN-Beitritt einen Infostand auf dem Hofer Weihnachtsmarkt geben. Von 10 bis 16 Uhr werden dort Fragen beantwortet.



Das VGN-Verbundgebiet ab 1. Januar 2024.



**Transportunternehmen Václav Sivulka**

### Wir bieten Ihnen

Personenbeförderung mit Bussen, Kapazität 16, 20 und 45 Sitzplätze:  
geeignet für Transfer von Beschäftigten  
geeignet für Schulen  
geeignet für Vereine und Organisationen

- Veranstalten Sie eine Gruppenreise?
- Möchten Sie mit Kollegen ins Theater?
- Planen Sie einen Ausflug zur Entspannung?

... dann wenden Sie sich an uns ☺

Václav Sivulka  
AUTODOPRAVA  
Vančurova 30  
352 01 AS  
Česká republika  
Telefon: +420603145182  
Email: [Vaclav.Sivulka@seznam.cz](mailto:Vaclav.Sivulka@seznam.cz)



**Kinderwagen**  
Geslein · Emmaljunga · Hartan · Hauck · Joie · etc.

• **RIESENAUSWAHL** •  
Einkaufsparadies für Zwillinge  
Wickelkommoden, Kinderbetten, Autositze  
Kinderwagen Trio Set ab 249,- €  
Kinderbetten komplett ab 129,- €  
Babyfachmarkt Seeber, Hof, Marienstr. 55+59  
[www.baby-seeber.de](http://www.baby-seeber.de)

**Verschiedenes**

**Gesucht!**  
[www.azv-hof.de](http://www.azv-hof.de)  
Die regionale Tauschbörse!

Haben Sie Geld zu verschenken?  
Dann an die alte Heizung denken!  
Ihren Oldtimer im Keller tauscht preiswert und schnell

**prell**  
Heizung · Sanitär

Inhaber Michael Schlegel · ☎ 09256/960626

Betten- und Daunereinigung  
Textilreinigung  
**FRANZ** 09281/84335  
Hof · Rehau · Naila  
[www.textilreinigung-hof.de](http://www.textilreinigung-hof.de)

# Autohaus EXNER

Mit großer Markenvielfalt.



[automobile-exner.de](http://automobile-exner.de)

**LUISENBURG FESTSPIELE WUNSIEDEL**

SPIELZEIT 2024

PIPPI LANGSTRUMPF  
EIN SOMMERNACHTSTRAUM  
JESUS CHRIST SUPERSTAR  
DER WATZMANN RUFT  
EXTRAWURST  
DIE LUSTIGEN NIBELUNGEN  
DER FLIEGENDE HOLLÄNDER

LUISENBURG-AKTUELL.DE  
INFOS UND KARTEN  
09232 / 602 6000

SWW wunsiedel  
wir bewegen



**Was tun bei ARTHROSE?**

Wenn die Arthrose weit fortgeschritten ist, entschließen sich immer mehr Menschen zu einem künstlichen Gelenk. Nur allzu verständlich sind jedoch die Gedanken und Sorgen, die man sich vor dieser großen Operation macht, ganz gleich, ob sie an Hüfte, Knie, Schulter oder Sprunggelenk durchgeführt wird. Wie sollte man sich daher auf den Eingriff vorbereiten? Was kann man selbst zum Gelingen beitragen? Zu diesen wichtigen Fragen und zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. in ihrem Ratgeber „Arthrose-Info“ wertvolle, praktische Empfehlungen. Zudem fördert sie die Arthrosenforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten und einer Stiftungsprofessur. Eine Sonderausgabe des „Arthrose-Infos“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,85-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de) (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).

# VeranstaltungskALENDER

DEBORAH SASSON & UWE KRÖGER



**DAS PHANTOM DER OPER**  
DIE ORIGINALPRODUKTION VON SASSON/SAUTTER  
**FREIHEITSHALLE HOF**  
**20. MÄRZ 2024 20 Uhr**  
Eintrittskarten in den bekannten VVK-Stellen und bei Eventim, Reservix und ADticket

THE ORIGINAL  
**GOLDEN VOICES OF GOSPEL**



Der Erfolgs-Chor bekannt aus den TV-Shows von HELENE FISCHER und FLORIAN SILBEREISEN  
Samstag, 03.12.2023 Hof Freiheitshalle

Unsere **GESCHÄFTSSTELLE**  
**HOF**  
Poststraße 9 – 11  
09281 816235

**Jetzt Tickets sichern!**



Auch Online unter:  
[www.lesershop-online.de](http://www.lesershop-online.de)



# FRANKENPOST INITIATIVE vorteilhaft leben

www.vorteilhaftleben.de

## So passen Sie an kalten Tagen gut auf Ihr Herz auf

Minusgrade sind eine Belastung für unser Herz-Kreislauf-System. Hier kommen drei Dinge, die Herzpatientinnen und -patienten an klirrend kalten Tagen beachten sollten.

Brrrr! Bei niedrigen Temperaturen will der Körper möglichst wenig Wärme verlieren. Umgibt uns Kälte, ziehen sich daher die Blutgefäße im Körper zusammen. Das hat laut der Deutschen Herzstiftung Folgen, die für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht ohne sein können. Der Blutdruck steigt, weil die verengten Gefäße zu mehr Widerstand führen, wenn das Herz das Blut durch den Körper pumpt. Der Herzmuskel muss also stärker arbeiten. Wer nun noch körperliche Anstrengung drauflegt, riskiert eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels.

Die Herz-Experten raten daher, bei folgenden Erkrankungen an kalten Tagen besonders aufzupassen: mit einer koronaren Herzkrankheit, nach einem Herzinfarkt, mit einer Angina Pectoris, mit Bluthochdruck, Herzschwäche, Vorhofflimmern oder tiefen Beinvenen-Thrombosen.

### Für Betroffene sind drei Dinge wichtig:

#### 1. Den Körper nicht zu stark fordern

Sanfte Bewegung wie Spazieren und Walken sind auch an kalten Tagen drin. Doch alles, was das Herz zu stark belasten könnte, lässt man besser sein, wie die Herzstiftung rät. So etwa das Schneeschippen. Der Grund: Bei vielen Herzpatienten ist nach zehn Minuten Schneeschippen die maximale Herzfrequenz erreicht. Und schon wer nur für zwei Minuten die Schneeschaukel schwingt, kann das Herz stark belasten. Wer diese Aufgabe nicht abgeben kann, sollte zumindest einen Schal



Die Kälte kann unserem Herz-Kreislaufsystem ganz schön zu schaffen machen.

Foto: dpa-tmn/Frank Rumpfenhorst

vor den Mund legen, sodass weniger Kälte in die Atemwege gelangt, rät die Herzstiftung. Und natürlich: Pausen, Pausen, Pausen.

#### 2. Medikamente anpassen

Da die Kälte den Blutdruck steigen lässt, kann es sinnvoll sein, die Dosis der Blutdruckmedikamente anzupassen. Auf eigene Faust sollte man das aber nicht angehen, wie die Herzstiftung warnt. Die Rücksprache mit Arzt oder Ärztin ist immer ein Muss.

#### 3. Signale des Körpers ernstnehmen

Sie gehen bei eisigen Temperaturen vor die Tür und spüren auf einmal Herzschmerzen? Wer Atemnot und/oder ein Drücken oder Brennen im Brustkorb erlebt, sollte das dringend ärztlich untersuchen lassen. Diese Warnzeichen sollten laut der Herzstiftung übrigens auch alle ernstnehmen, die keine Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems haben.

### Wollen Sie Partner werden?

„Vorteilhaft leben“ ist Name und Programm einer besonderen Initiative der Frankensteinpost, die mit starken Partnern ins Leben gerufen wurde. Wollen auch Sie Partner werden, dann melden Sie sich und lassen Sie sich beraten!

E-Mail:  
kontakt@hcs-  
medienwerk.de

### Unsere Partner:

Sana Klinikum  
Hof



## Fahrdienste im Überblick

### Patientenfahrdienste/Arztfahrdienste/ Kranken- und Rollstuhlfahrten

#### Fahrdienst Jackson – Ihr Fahrdienst im Fichtelgebirge

Inh. Yvonne Jackson  
Bachnest 9, 95679 Waldershof  
Tel. 09234/980 658  
www.fahrdienst-jackson.de  
• Krankenfahrten liegend oder mit dem Tragestuhl  
• Rollstuhlfahrten (Beförderung von Elektrorollstühlen möglich)  
• Fahrten zum Arzt, Krankenhaus oder sonstigen medizinische Einrichtungen  
• Einweisungs-, Entlassungs- und Verlegungsfahrten  
• Dialyse-, Strahlen- und Chemotherapiefahrten  
• Fahrten zur Kurzzeitpflege  
• Fahrten Kurort oder ähnlichen  
• Betreuung während der Fahrt (keine medizinische Betreuung)

#### Mietwagen

**Mietauto ADRIAN**  
Wölsau 5, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/9 73 7 73 7  
www.mietauto-taxi-marktredwitz.de  
adrianruml@t-online.de  
Krankenfahrten sitzend oder im Rollstuhl (auch Elektrostuhl möglich)  
Fahrten zum Arzt,  
Krankenhaus oder sonstige med. Einrichtungen  
Auslandsrückholung  
Dialysen / Bestrahlung  
Chemotherapien  
Fahrten zur Kurorten  
Kleinbusse für bis zu 8 Personen

**Mietauto Brunner**  
Zelchweg 12, 95659 Arzberg  
Tel. 09233/82 82 oder mobil 0170/414 82 18  
brunner-joerg@web.de  
Krankentransporte sitzend  
Dialysefahrten  
Bestrahlungsfahrten  
Berufsgenossenschaftsfahrten  
Besorgungsfahrten aller Art  
Flughafentransfer  
Ausflugsfahrten  
Fahrten zu Fachärzten  
Kleinbusse für bis zu 7 Personen

**Mietauto Cieslik**  
Waldershofer Str. 49, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/973 49 49  
cieslik-mietauto@t-online.de  
Kleinbus – Rollstuhltransport (kein Liegendtransport)  
Dialyse, Chemo und Strahlentherapie für alle Krankenkassen  
und priv. Patienten, Stadt-, Fern-, und Kurierfahrten  
Berufsgenossenschaftsfahrten

**Mietauto Helmut Cieslik**  
Thiersheimer Str. 30, 95706 Schirnding  
Tel. 09233/55 44  
cieslik-mietauto@t-online.de  
Kleinbus – Rollstuhltransport (kein Liegendtransport)  
Dialyse, Chemo und Strahlentherapie für alle Krankenkassen und  
priv. Patienten, Stadt-, Fern-, und Kurierfahrten  
Berufsgenossenschaftsfahrten

**Mietauto Gruber**  
Sedanstraße 36, 95100 Selb  
Tel. 09287/500 90 87  
www.mietauto-gruber.de  
mietauto-gruber@t-online.de  
Stadtfahrten – Krankenfahrten – Besorgungsfahren – Kurierfahrten

**Privater Fahrdienst – Helmut Hirschmann**  
Am Voitsberg 20, 95100 Selb  
Tel. 09287/88 27 512  
Krankentransporte sitzend / Fahrten zu Fachärzten  
Dialysefahrten / Bestrahlungsfahrten  
Berufsgenossenschaftsfahrten / Ausflugsfahrten  
Besorgungsfahrten aller Art / Flughafentransfer

**Mietauto Joppe**  
Koppentendorstraße 2, 95632 Wunsiedel  
Tel. 09232/20 68  
www.mietauto-joppe.de  
info@mietauto-joppe.de  
Krankentransporte sitzend – Dialysefahrten –  
Bestrahlungsfahrten – Fahrten zu Fachärzten –  
Besorgungs- und Botenfahrten –  
Flughafentransfer – Ausflugsfahrten

**Mietauto Licha**  
Rupprecht Straße 4, 95100 Selb  
Tel. 09287/500 789  
www.mietauto-licha-selb.de  
mietauto-licha@t-online.de  
Privatfahrten – Patientenfahrten  
Chemo- und Strahlentherapiefahrten  
Kurierdienst und Flughafentransfer

**Mietauto Sieber**  
An der Rollbahn 3, 95168 Marktleuthen  
Tel. 09285/66 11  
www.mietauto-sieber.de  
sieber-peter@t-online.de  
Krankentransporte – alle Kassen, Rollstuhltransporte  
Kleinbusse für bis zu 8 Personen  
Flughafentransfer, Kurierfahrten, Dialysefahrten,  
Chemo- und Strahlentherapiefahrten, Privatfahrten

**Rawetzer Mietauto**  
(ehem. Mietauto Günther)  
Max-Reger-Str. 7, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/8 16 18  
mak-mietauto@t-online.de  
Krankenfahrten – alle Kassen-, Einkaufsfahrten,  
Eiltransporte, Shuttleservice bis 8 Pers.,  
Kurierfahrten, Dialysefahrten, Bestrahlungsfahrten

**Mietauto Schindler**  
Wölsauer Str. 1, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/20 47  
mw-schindler@t-online.de  
Krankentransporte sitzend  
Dialyse-, Chemotherapie- und Bestrahlungsfahrten  
Fahrten zur Kur-,  
Erholungs- Rehabilitationseinrichtungen  
Berufsgenossenschaftsfahrten, Fahrten zum Arzt

#### Taxi

**Taxi Bär**  
Bahnhofplatz 10, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/95615  
www.taxi-baer.de  
Stadt-, Bahnhof-, Flughafen- und Krankenfahrten

Wollen auch Sie Ihre Dienstleistung anbieten?  
Dann melden Sie sich bitte per E-Mail an:  
kontakt@hcs-medienwerk.de

Stollen, Plätzla und Glühwein

# Gemeinsam für die Demokratie

**NAILA**

Passend zur Vorweihnachtszeit gibt es zum Nikolaus-Bauernmarkt am heutigen Samstag, 2. Dezember, in Naila von 8 bis 12 Uhr Plätzchen, Stollen und Glühwein. Als Besonderheit bietet Familie Mergner vom Mergnerhof in Saalenstein zudem ab 9 Uhr Rahmgulasch vom Gallo-way-Rind mit Serviettenklößen und grünen Klößen zum Mitnehmen an. Die Direktvermarkter bieten neben saisonalem Obst und Gemüse natürlich auch wieder Wurst- und Fleischspezialitäten aus eigener Schlachtung sowie weitere selbst hergestellte Waren an, zum Beispiel frischer und geräucherter Fisch, Quarkkäse, Schafskäse und Schafsjoghurt, Brot, Kuchen, Marmeladen, Kräutersalze und Rosenzucker, Honig, Liköre, Nudeln, Geflügel, Eier, Bauern-Butter, Erzeugnisse von Lamm und Schaf, Aronia- und Hanf-Produkte.

Zehntklässler informieren mit einer Ausstellung ihre Mitschüler, Eltern und Lehrer

**HELMBRECHTS**

**Die Zehntklässler der Realschule Helmbrechts erklären ihren Mitschülern auf Augenhöhe die Bedeutung der Demokratie.**

An der Realschule Helmbrechts konnten Schüler, Lehrer und Eltern im November die Ausstellung „Demokratie stärken und Rechtsextremismus bekämpfen“ besuchen. Erstellt wurden die drei Leuchttische, ein digitaler Tisch sowie neun Textwürfel von der Friedrich-Ebert-Stiftung. Damit soll den Schülern die Bedeutung von Demokratie beziehungsweise ihre Bedrohungen durch rechtsextreme und rechtspopulistische Bewegungen den Schülern anschaulich und unmissverständlich nahegebracht werden.

Die Führungen durch die Ausstellung wurden von 19 Zehntklässlern übernommen, die sich bereitwillig für ein Schülercoaching bei Rechtsextremismus-Expertin Birgit Mair vom Institut



Mit dem wichtigen Thema Demokratie befassten sich die Schüler der Realschule Helmbrechts im Rahmen einer Ausstellung.

für sozialwissenschaftliche Forschung, Bildung und Beratung Nürnberg meldeten. Ein Unterrichtstag diente dem Training vor Ort, um die Inhalte der Exponate kennenzulernen. Zu Hause entwickelten die Schülerteams dann eigene Strategien und

Abläufe, um ihren Mitschülern, Eltern und Lehrkräften die Thematik auf Augenhöhe darzustellen. Zur offiziellen Eröffnung begrüßte Schulleiterin Frau Sommerer zahlreiche geladene Gäste. Sie zitierte mit dem Satz von Wolf-

stellvertretende Landrätin Annika Popp, dass es immens wichtig sei, dass sich junge Menschen mehr für unsere Gesellschaft engagieren und sie auch mitgestalten müssen. Umso erfreulicher waren dann auch die Rückmeldungen einiger Schüler, die sich im Jugendstadtrat der Stadt Helmbrechts und in der Schülermitverantwortung der Schule einbringen. Birgit Mair rückte die Gefahren der Demokratie ins Blickfeld, über die sie anschließend in einem Vortrag über „Rechtsextremismus und Rechtspopulismus in Bayern“ vor Lehrkräften, Eltern und Gästen referierte. Dabei analysierte sie vor allem die Strukturen rechtsextremer und rechtspopulistischer Gruppierungen und wie diese im Alltag das Zusammenleben der Menschen einwirken. Man müsse sich der Menschenfeindlichkeit dieser Bewegungen entgegenstellen, denn nur gemeinsam lässt sich Demokratie schützen und erhalten.



WOCHENSPIEGEL  
Münchberg & Naila

Mit uns sind Sie rundum informiert!

**WOCHENSPIEGEL**  
Münchberg & Naila  
Ihr perfekter Begleiter für den Alltag

**Stellen-Angebote**

**Museumswarthelfer/in (m/w/d)**  
in Voll- oder Teilzeit. Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie auf der Homepage des Bauernhofmuseums [www.kleinlosnitz.de](http://www.kleinlosnitz.de) oder unter [www.landkreis-hof.de/stellenangebote/](http://www.landkreis-hof.de/stellenangebote/).

**Landkreis Hof**  
wir sind Heimat

Der Landkreis Hof sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit eine/n **Straßenwärter/in (m/w/d) oder Straßenarbeiter/in (m/w/d)** mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung in einem handwerklichen Beruf (vorzugsweise als Maurer/in bzw. Baugewerbe). Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie unter [www.landkreis-hof.de/stellenangebote](http://www.landkreis-hof.de/stellenangebote). Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit aussagekräftigen Unterlagen. Bitte übermitteln Sie uns diese bis zum **10.12.2023**.

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

**Verkäufe**

**Haushaltsgeräte**  
**Kaffeevollautomat**, AEG-CF300/400, guter Zustand, 60,- €. ☎ 09281/91215

**EURONICS LAGERVERKAUF**  
Waschmaschinen (ab 120,-€), Trockner, Geschirrspüler, Kühlschränke, Herde, Kücheneinbaugeräte neu mit Garantie oder gebraucht.  
**Auslieferung, Anschluss und Reperaturservice vor Ort. Rufen Sie an 09251/5256 Euronics Hofmann Münchberg**

**Spielzeug**  
**Coca-Cola Sammlung**, Matchbox, Herpa usw. viele Kleinfiguren, Modelleisenbahn HO/N, viel Zubehör. ☎ 09251/3780

**Kaufgesuche**  
**Antiquitäten & Kunst**  
**AN- & VERKAUF** Porzellan & Trödel Selb, Ludwigstr. 53 ☎ 0151/17976106

**Reiseangebote**

**Bayerischer Wald**  
Idyll. Lage, kuschelige Komfortzimmer, kl. Wellnessbereich, Bayer. Küche mit einzigartiger Schmankerlhalpension, Lügen/Winter-Wanderwege/Schneeschuhtouren in der Nähe.  
**TOP Weihnachts- & Winterangebote**  
Natur- & Wandersport Mühle - Zimmer 10 - 94269 Rinnshaus  
Inn. Kurt Erdl - Tel. 09922 1206 - [www.wandersport-muehle.de](http://www.wandersport-muehle.de)

**Landwirtschaft**  
**Gesuche**  
**Kaufe Maissägegerät** m. Plastikbehälter Gruse-Kartoffellegger, Drehpflug, Kreiselhauer, hydr. Klappbar, evtl. kaputt. ☎ 0157/53630117  
**Suche Mengele** Ernte-Ladewagen Garant-Quadro; Kartoffelvollmelter, Mährescher, Vakuumpfand auch defekt. ☎ 0151/25524545  
**Suche** älteren, kl. Schlepper u. Forstseilwinde. ☎ 0151/10643965

**hudetz hilft.**  
Wir suchen Dich!  
Seniorenheim  
Haus Frankenhöhe  
Steinbacher Str. 174  
95179 Geroldsdgrün  
Tel.: 09288-97110  
bewerbung@hudetz.de  
[www.hudetz.de](http://www.hudetz.de)

**Pflegefachkraft (m/w/d)**  
**Ergotherapeut (m/w/d)**  
**QM-Beauftragter (m/w/d)**  
**Azubi Pflegefachfrau/-mann (m/w/d)**  
**Azubi zur/zum Pflegefachhelfer/-in (m/w/d)**

**Stellen-Gesuche**  
**Biete** Haushalts- und Putzhilfe am Vormittag für Privathaushalte, nach Absprache. ☎ 09252/9613670

**Mini-Job Gesuche**  
**Suche Putzstelle** in Privathaushalt oder Büro, auch einkaufen, Hof oder Umgebung, bin 35 Jahre ☎ 0155/10425724

**WOCHENSPIEGEL**

**GLOBAL WIRKEN**  
Die Global 200 Regionen bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie als „Global Protector“, diese zu erhalten!  
WWF Deutschland • Claudia Bierhoff • Reinhardtstr. 18 • 10117 Berlin  
[claudia.bierhoff@wwf.de](mailto:claudia.bierhoff@wwf.de) • Tel. 030 311 777-578 • [www.wwf.de/protector](http://www.wwf.de/protector)

**Musikinstrumente**  
**Suche Musikinstrumente aller Art** alt u. neu. ☎ 09560/921080

**Sammeln & Seltenes**  
**Autogramme, 4 Luxusalben** mit ca. 150 Prominenten aus den 80er Jahren sowie signierte Playboyhefte, Besichtigung möglich. ☎ 0151/28878671

**Sonstiges**  
**Antike Möbel und Uhren** von 1860-1910, div. Großpflanzen. ☎ 0172/3831815  
**Masseurin**, mit heilenden Händen, Handlesen, kostenlose Beratung. ☎ 09282/9842183  
**Weihnachtsgeschenk**, gr. Puppensammlung abzugeben, Einzelverkauf Stück ab 5€. ☎ 09286/8404 AB

**Musikinstrumente**  
**Kaufe alte E-Gitarren**, Verstärker, Synthesizer, Keyboards, Saxophon, usw. ☎ 0160/92198410

**Sonstiges**  
**Hallo liebe Leser - Kaufe:** Pelze, Teppiche, Porzellan, Münzen, Tafelsilber, Uhren, Schmuck, Schreibmasch., Fotoapp., Zinn, Musikinstr. ☎ 01578/8752166

**! Su. Porzellan**, LP's, Stereoanlagen, Bücher, Musikinstrum., Bierkrüge, Zinn, Jagdtrophäen, Münzen ☎ 0163-9117330

**Weltweit hilfsbereit.**  
60 JAHRE Diakonie Katastrophenhilfe

**WOCHENSPIEGEL**  
Nichts versäumen!  
Wissen, was wann wo los ist.

**Küche und Genuss**

**Bratwurst-Seminar**

Bei diesem Seminar stellen Sie Ihre eigenen Bratwürste selbst her. Entweder feine (katholische) oder grobe (evangelische) Bratwürste. Bevor das Seminar beginnt, stärken Sie sich erstmal mit einer Brotzeit. Danach erläutert Dipl.-Fleischsommelier Rüdiger Strobel den Arbeitsablauf von der Fleischvorbereitung, über die notwendigen Gewürze und Zutaten, das Abwiegen, Kattern, Füllen bis hin zum Grillen selbst. Dabei lernen Sie die Unterschiede der Bratwurstsorten und vieles über das richtige Fleisch kennen. Selbstverständlich werden die Bratwürste dann gemeinsam gefüllt, gegrillt und gegessen. Hausgemachte Beilagen der Saison sowie Getränke (alles inklusive) runden den Fleischgenuss ab. (Sollten Sie nicht alle Bratwürste aufgegessen haben, dürfen Sie Ihre Bratwürste natürlich mit nach Hause nehmen.)

Teilnahmegebühr nur **99 €**

**Kurstermin:** Sa. 20.04.2024, 09:00–13:00 Uhr  
**Kursort:** Metzgerei Strobel, Dörnthal 71, 95152 Selbitz  
**Kursgebühr:** 99 €

**Kursleiter:** Rüdiger Strobel  
Diplom Fleischsommelier  
Robin Zimmer  
Metzgermeister und Grillxperte

**Frankenpost**  
**AKADEMIE**

Anmeldungen nimmt entgegen:  
Anja Teschner, Regionalmanagerin Lesermarkt  
unter Tel. 09281/816138 oder  
[akademie@frankenpost.de](mailto:akademie@frankenpost.de)

**Kfz-Verkäufe**

**Subaru**

Erleben Sie Subaru bei einer Probefahrt im  
**Autohaus Exner GmbH & Co.KG**  
 Hans-Böckler-Str. 30 · 95032 Hof  
 Telefon 09281/540140  
 E-Mail: info@automobile-exner.de

**Opel**

**Opel Corsa D**, EZ 2009, TÜV neu, Topzustand, Extras, VB 3.200,- €.  
 ☎ 0151-51920348

**Volkswagen**

**VW-Tiguan**, Allrad+AHK, EZ 20.09.12, TÜV neu, 8-fach Bereifung, VB 11.000,- €.  
 ☎ 0162/6026310

Winterreifen Alu VW Sportsvan Kirchenlamitz ☎ 0151 54 99 30 85

**Kfz-Zubehör**

**4 Winterräder** Continental WinterContact TS 860 185/60 R15 T XL, Profil 7mm, auf 5-Loch-Stahlfelgen u. Original-Skoda-Kappen.  
 ☎ 0151/41269603

**Corsa WR** auf Felgen 185/75 R14 80,- € ☎ 09281/51274

**Kfz-Kaufgesuche**

**Volkswagen**

**VW Passat oder Audi** gesucht.  
 ☎ 0151/17212867

**sonstige PKW**

Kaufe ständig Gebrauchtwagen sowie Baufahrzeuge aller Art, Hole Schrott u. Altfahrzeuge. Alles anbieten. Kfz-Hdl. ☎ 09251/6380 oder 0171/7711928

**Kaufe Gebrauchtwagen** Pkw/Busse, mit viel km, mit oder ohne TÜV, auch Unfall/defekt, jederzeit.  
**Telefon 0171/5279808**

**Kaufe Gebrauchtwagen** aller Art. Fa. ☎ 0171/6819446

**Kfz-Ankauf gegen Barzahlung!**  
 Zustand/Baujahr egal! Abh. + Abmekl. gratis!  
 Europa-Cars Chemnitz, Annaberger Str. 143,  
 0371-56073143 / 0174-3774506 (Whatsapp)

**Wohnmobile**

**Neuwertiges Wohnmobil gesucht.** ☎ 0171/5054602

**Suche Wohnmobil** von Privat auch Kostenwagen ☎ 0151/53252960

**Wohnwagen u.a.**

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Zweiradkaufgesuche**

**Motorräder**

**BMW**

**BMW Motorrad**, Modell F800GS oder Adventure und /7er Modelle.  
 ☎ 0173/5843453

**Immobilien-Gesuche**

**Wüstenrot Immobilien**  
 Wir suchen dringend für vorgemerkte Kunden: ETW, EFH, MFH und exklusive Villen  
**Bezirksleiter Lino Maugerl**  
 Tel.: 09287/998196 od. 0151/61480687

**Ein-/Zweifamilienhaus**

**Suche Haus** oder Wohnung in Hof auch reparaturbedürftig, alles anbieten.  
 ☎ 0171/9440398

**Wüstenrot Immobilien**  
 Wir suchen für vorgemerkte Kunden ETW/MFH/EFH in Hof und Hof-Land.  
**Bert Mai ☎ 09281/8609600**

MIT HERZ und Verstand für ... ALLES RUND UM DIE IMMOBILIE

**Die Immobilienprofis**  
 Hof + Bad Steben  
 HK Sachverständigen- und Immobilienkanzlei  
 Ankauf | Verkauf | Vermietung | Neubau | Gutachten | Finanzierungen...

**Schnell, sicher und zum besten Preis VERKAUFT**



Verkaufen auch Sie Ihre Immobilie mit der Hilfe von unserem erfahrenen Kompetenz-Team → besser, schneller + sicherer.

**Gut schein** über eine kostenfreie und unverbindliche **Marktpreisermittlung** Ihrer Immobilie durch unser Kompetenz-Team.  
 Gültig bis 15.12.2023

**ImmobilienSHOP Hof • Ludwigstr. 52** (Mo-Fr. 9-17h)  
**☎ 09281.860076** Bad Steben: **09288.4619620**

**Immobilien-Angebote**

**Immobilien-Angebote**

**Die Große Kreisstadt Selb** hat zwei Objekte geerbt.  
 Im Rahmen eines Tags der offenen Tür können die Immobilien besichtigt und im Nachgang Angebote abgegeben werden.

- 1.) Wohn- & Geschäftshaus in Selb
- 2.) Doppelhaushälfte in Selb-Erkerreuth

Die ausführliche Beschreibung zu den Objekten & Informationen über die Besichtigungen finden Sie im Internet unter [www.selb.de/immobilien](http://www.selb.de/immobilien)

**Ein-/Zweifamilienhaus**

**Reihenhaus** zu verkaufen, 3 Etagen, voll unterkellert, 5 Zi. + Küche, sofort beziehbar, kl. Garten, Gasheizung. ☎ u. PWH6889250Z a. d. Verlag

**MAK, Bj. 1964, DHH**, Öl-ZH, ruhige Lage, ca. 117m², teilw. Echtholz-Parkett, 3-4 Ki.-Zi., 1 Garage, Grundstück über 1000m², Haus guter Zustand, sofort bewohnbar, 195.000,- €. ☎ 09233/716371

**Gewerbeobjekt**

**Büro- u. Praxisräume**, Oberkotzau, 127 m², 950,- € Kalt. ☎ 0160/98593051

**Vermietungen**

**1 Zimmer**

**1 Zimmer Studio** in Bad Steben, 195 € + NK ☎ 0170/8226939

**Zu vermieten/Oberkotzau**, - Apartm. 30 m², EBK, Laminatb., Kaltmiete 205,70 €, NK 50 €, 3 MM Kaution ☎ 0160/1720764

**4 Zimmer u. mehr**

**5 Zi.-Wohnung** 1. OG, 127 m², ab 1.1.24 frei. Oberkotzau. ☎ 0160/98593051

**Mietgesuche**

**3 Zimmer**

**Berufstätige Frau** sucht Wohnung oder kleines Häuschen im Frankenwald Naila, Schwarzenbach/W, Helmbrechts etc. ☎ 0160/97093341

**4 Zimmer u. mehr**

**Einzigere Wunsch** zu Weihnachten ! Junge Familie, mit sicherem Einkommen und 2 kleinen Kindern (4+2) sucht nach Wohnungsbrand dringend ein neues zu Hause. Wir würden uns riesig freuen, einen netten Vermieter, ab einer 4 Zimmer Wohnung oder einem Haus zu finden. Bitte alles anbieten im Raum Hof, BT, KU Stadt und Land. ☎ 092815408777

**Pachtgesuche**

**Suchen Wiesen+Ackerflächen** ab 3 ha für Solaranlagen. Zwischen 3000-5000€ Pacht/ha und Gewinnbeteiligung möglich. ackersolar@isar.ventures

**Bekanntschaffen männl.**

**Er sucht Sie**

**Bin kein Prinz**, suche keine Prinzessin (auch m. leichtem Handikap), sondern einfach nur Dich mit Interesse fürs Land, ehrliche Beziehung u. mich. 29 J., 1,83 m. ☎ 0179/4279717

**Er, 52, LK WUN**, sucht Sie, zum Kennenlernen. SMS 0151/23194619

**Du auch alleine?** Suche ein liebes Herzblatt, was Krippeln im Bauch auch vermisst. Sympath. Mann (59) 1,74, sucht nette Frau für gem. Zukunft. ☎ 0176/43368527

**Bekanntschaffen weibl.**

**Sie sucht ihn**

**Hübsche Uschi 58J.** seit 3 Jahren Witwe, mit vollbusiger Figur, habe Herz und Humor, möchte mit Dir Hand in Hand durchs Leben gehen. Für ein Treffen melde Dich bitte ü.Pv 015127186363

**Frau allein**, humorvoll, 73 J., mobil, schlank u. viel Platz, freut sich über Zuschrift v. nettem Herrn. ☎ u. PWH6891113Z a. d. Verlag

**Liebevolle Heidi 69** fühle mich so allein, möchte so gerne das Weihnachtsfest zu zweit beginnen. Bin sehr häuslich, fließig, und liebe die Natur. Wünsche mir so sehr, dass du Dich meldest. ü.Ag VMA ☎ 01607998576

**Sonstige Bekanntschaften**

Single-Treff-Oberfranken ☎ 09285/8366 bzw. [ka7668-226@online.de](mailto:ka7668-226@online.de)

**Verschiedenes**

**Wohnungsaufösungen Entrümpelungen vom Keller bis zum Dach**  
 mit Wertverrechnung bei vorhandenem Hausrat, günstig bis kostenlos. Auf Wunsch Tapeten- u. Teppichbodenentfernung.  
**Firma Schönicke**  
 ☎ 09281/1405797 · ☎ 09252/7678

**Baumfällung-Heckenschnitt Wurzelstöcke Fa. Reichel**  
 ☎ 09251/6526, So-Do ab 19 h  
**Mobil 0151/22274212**

**Flohmarkt in 95697 Nagel**, Sonntag, 3. Dez., ab 13 Uhr

**Kellerflohmarkt**, Bücher, Weihnachts- und Osterdeko, uvm. Grünwaldweg 4, Marktredwitz, am 3.12.23 von 10-18 Uhr

**Malermeister OERTEL**  
 ☎ 09294/2261033

**Putzhilfe mit PKW** stundenweise dringend in Hof gesucht. ☎ u. GSH06890964Z a. d. Verlag

**Suche zuverlässige Putzhilfe** für Privathaushalt, 1x wöchentlich, Nähe Hof. ☎ 09281/8067065

**UMZÜGE**  
 günstigst, auch Sa + So  
 Fa. JOLY Transport 09281 / 8609110

**Modelle/Kontakte**

HOF! **GABY** rothaar. · 0160-95601080

**WOCHENSPIEGEL**

Alle Haushalte im Verbreitungsgebiet erreichen.

**Starten Sie mit unseren Kalendern in das neue Jahr 2024**

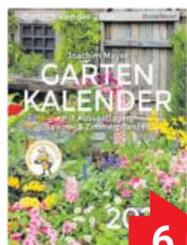
lesershop

**LESER-SHOP**

Bestell-Hotline 09281 - 81 6228

**Gartenkalender 2024**

Der Kalender führt nicht nur zuverlässig durch die Pflanzsaison, sondern auch durch Herbst und Winter.



6,00 €

**Rentner Abreißkalender 2024**

Ein unverzichtbarer Kalender für lebenslustige Senioren.



6,00 €

**Rätsel Abreißkalender 2024**

Blatt für Blatt ein neuer Rätselspaß und eine neue Herausforderung für die kleinen grauen Zellen.



6,00 €

**Mond Abreißkalender 2024**

Wie Sie sich jeden Tag von der Mondkraft unterstützen lassen können, zeigt dieser Kalender.



6,00 €

**Mondkalender 2024**

Natürlich und gesund leben mit dem Mond.



7,30 €

**Kalender „Frag doch mal die Maus“**

Mein Kalender für jeden Tag! 2024



13,00 €

**Best of Kartenglück Postkartenkalender 2024**



9,95 €

**Monatskalender Traktoren 2024**



9,95 €

**Wandkalender Motiv Hunde, Katzen oder Pferde**

Format 24 x 33 cm



je 7,95 €

**Buchkalender A5 grau**



9,95 €

**Terminplaner**

Dieser Kalender hat genug Platz für wichtige Telefonnummern, all Ihre Termine, Notizen und To-dos.



9,95 €

**Schutzengelkalender 2024**



8,95 €

**Aufstellkalender mit Rubbelstickern**

Auf der Suche nach dem perfekten Geschenk für jemand ganz Besonderen? Dieser zauberhafte Aufstellkalender macht das Überbringen von persönlichen Nachrichten zum echten Highlight!



Herzenswünsche

je 9,95 €

Schön, dass Du da bist!

Diese und viele weitere Produkte erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle in Hof oder online unter [www.lesershop-online.de](http://www.lesershop-online.de), zzgl. 3,90 € Versandkosten.