GRATIS ZUM MITNEHMEN | AUSGABE 3/2026

AllerTage

Familien- und Seniorenmagazin für Celle



Gute Tage im Herbst

Inklusive
Veranstaltungs-kalender Celle
Seite 14

5 Fragen
Heidi Bente
Seite 6

Genießen
Apfel-Carpaccio
Seite 11

DIY-Tipp
Praktisches aus Nussschalen
Seite 13

CELLE
TOURISMUS

In Celle ist einfach mehr drin!

Königliche Geschichten, Fachwerkkulisse, Shoppen im Altstadtflair und dabei ganz nah im Grünen.

www.celle-tourismus.de

Notrufnummern Celle



Notruf	Telefon
Polizei	110
Feuerwehr / Notruf	112
Rettungsleitstelle Celle	05141 911911
Bereitschaftsdienstpraxis Celle	116117
Zahnärztlicher Notdienst	www.zahnarzt-notdienst.de
Giftnotruf	0551 19240
Senioren- und Pflegestützpunkt	05141 9013101
AWO Pflegenotaufnahme	0800 4204201
Hausnotruf Johanniter	0800 0019214
Evangelische Telefonseelsorge	0800 1110111
Katholische Telefonseelsorge	0800 1110222
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	116016
Frauenhaus Celle e.V.	05141 25788
Haus der Familie	05141 6633
Tierschutz Celle	0171 8657386
Deutsche Depressionshilfe	0800 3344533
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800 4040020
Gewalt und Missbrauch	0800 2255530
Medizinische Kinderschutzhotline	0800 1921000
Kinder- und Jugendtelefon	116111
Elterntelefon	0800 1110550
Sorgentelefon Kinderhospiz	0800 88884711
Pflegetelefon	030 20179131
Hilfe bei Einsamkeit im Alter	0800 4708090
Caritasverband Celle	05141 750820
DRK Kreisverband Celle	05141 9013127
Johanniter	05141 2789201
Malteser	05141 90540
AWO	05141 34889
Paritätischer	05141 93980
compass Pflegeberatung	0800 1018800

Krankenhäuser	
AKH Celle	05141 720
Psychiatrische-Psychosomatische Klinik	05141 59350
Auf der Bult Tagesklinik/Institutsambulanz	05141 977240

Inhalt



4 **Sagen Sie mal …**
Dorothee Gerke, 1. Vorsitzende, Landfrauenverein Celle

5 **Gute Tage im Herbst**
Tipps des Fördervereins für den Heilpflanzengarten Celle

6 **Interview Thema Ehrenamt**
5 Fragen an Heidi Bente von der Freiwilligenagentur KELLU in Celle

8 **Auf Entdeckungstour im Herbstwald**
Leckereien und mehr

10 **Bunte Farbsinfonie statt grauem Herbstblues**
Gut durch die dunkle Jahreszeit kommen

11 **Rezept: Apfel-Carpaccio mit Roter Bete und Walnuss-Crunch**

12 **Viel mehr als nur ein Zeitvertreib**
Warum Kinder und Eltern öfter gemeinsam spielen sollten

13 **Zum Wegwerfen zu schade: Walnuss-Schalen**
Schöne und praktische Untersetzer

14 **Veranstaltungen in Celle**

Impressum

„AllerTage“ erscheint quartalsweise
Ausgabe 3/2026

Verlag und Herausgeber: Fuchs Verlag Regional GmbH, Geschäftsführer/in: Gerhard Ulmer, Barbara König, Hannoversche Str. 54 D, 30916 Isernhagen, Telefon: (05 11) 58 98 98-0, E-Mail: info@fuchsverlag.de www.allertage.de, Handelsregister-Nr.: HRB 54568, Hannover, Amtsgericht: Hannover

Redaktion: Karin Trampus

Anzeigen: Barbara König

Verteilung: Eigenverteilung, Auslage

Titelbild: Rido – stock.adobe.com

Möchten Sie uns etwas mitteilen? info@fuchsverlag.de



Das Vorstandsteam der Landfrauen Celle um die beiden Vorsitzenden Dorothee Gerke (obere Reihe Mitte) und Katrin Beinsen (untere Reihe, zweite von links).

Foto: Landfrauen Celle

Sagen Sie mal…

Dorothee Gerke, 1. Vorsitzende, Landfrauenverein Celle

Die Freizeit mit Gleichgesinnten zu verbringen – wie ginge das besser als in einem Verein? Aller Tage fragt bei den dort Engagierten nach, was ihren Verein in und um Celle ausmacht.

Unser Verein ist besonders, weil…

wir Gemeinschaft und Zusammenhalt leben, immer offen sind für Neues und uns gern über den Tellerrand hinaus informieren.

Unser Highlight des Jahres…

ist das tolle Miteinander bei schönen Fahrten und Konzerten.

Den Herbst verbringen wir…

zwischen Kürbis, Erntedank, Apfelfest und unseren ersten Vortragsveranstaltungen.

Mit 525 Mitgliedern ist der Landfrauenverein Celle der größte von 16 Mitgliedsvereinen im Landfrauen-Kreisverband Celle, der dem Niedersächsischen Landfrauenverband Hannover (NLV) angehört.

(Quelle: landfrauen-celle.de)

Wer bei uns mitmacht…

ist herzlich willkommen, kann viel Interessantes erfahren und erlebt viel Spaß und schöne Momente.

An Celle mögen wir…

das Schloss, die Fachwerkhäuser, die gemütliche Atmosphäre und die vielfältigen Veranstaltungen.

Weitere Infos und Veranstaltungskalender:
www.landfrauen-celle.de



Am 24. Juli feierte der Heilpflanzengarten Celle sein Sommerfest. Auch im Herbst stehen einige Veranstaltungen auf dem Programm.

Foto: Förderverein Heilpflanzengarten Celle

Gute Tage im Herbst

Der Herbst hat seinen ganz besonderen Reiz. Die Tage werden kürzer, die letzten Blumen blühen, es ist Erntedank – alles wird etwas ruhiger und entspannter.

Aller Tage hat bei Thomas Brinkmann, dem 1. Vorsitzenden des Fördervereins für den Heilpflanzengarten Celle e. V., nachgefragt, welche persönlichen Tipps er für einen schönen Herbst und gute Tage in der dritten Jahreszeit hat.

In Bewegung

Sehr naheliegend (im wahrsten Sinne des Wortes) sind Spaziergänge an den Dammaschwiesen mit Abschluss im Heilpflanzengarten (HPG) und Kaffeetrinken im Cafe Thears (Mi-Sa jetzt noch bis Anfang Dezember).

Sehr schön ist auch das Radfahren oder Wandern im Lüßwald bei Unterlüß. Der Lüßwald ist ein Urwald mit einem phantastischen Bestand unter anderem an Buchen- und Eichenbäumen und lädt im Spätsommer und Herbst bei schönem Wetter und wunderbarer Laubfärbung zum Spaziergang oder einer kleinen Radtour ein. Der Lüßwald liegt wie auch einige der größten Heideflächen in der Lüneburger Heide gar nicht weit von Celle im Naturpark Südheide: im Spätsommer und frühen Herbst gehört die Heideblüte zu den schönsten Naturerlebnissen in der Umgebung von Celle.

Zur Inspiration

Ganz sicher eine Attraktion im Herbst ist das Celler Schlosstheater, das im September mit der neuen Spielsaison beginnt und einige interessante Stücke im Programm hat.

Zum Entspannen

Stimmungsaufhellende Heilpflanzen des Herbstes sind Johanniskraut, Rosmarin, Lavendel und Passionsblume. Man kann sie als Tee oder in Kapselform zu sich nehmen – ätherische Öle wie Zitrusfrüchte, Bergamotte, Lavendel und Rosmarin können prima auch in Duftlampen oder Diffusoren verwendet werden. Verschiedene Workshops im HPG haben die Anwendung und Zubereitung von Heilpflanzenrezepturen zum Inhalt.

Zum Erleben

Auf dem 7000 Quadratmeter großen Gelände des Heilpflanzengartens Celle gibt es noch bis Ende November einiges zu erleben. Der HPG bietet im Herbst zahlreiche Veranstaltungen und Exkurse an, das Programm ist auf der Homepage: https://www.celle-heilpflanzengarten.de/Events-Termine zu finden. Im Dezember beginnt dann die Winterpause, die bis Februar dauert.

5 Fragen an Heidi Bente von der Freiwilligenagentur KELLU in Celle

„Wer sich engagiert, erhält viel Freude zurück“

Lust auf eine Beschäftigung im Ehrenamt? Dazu hält die städtische Freiwilligenagentur KELLU aus Celle interessante Einsatzbereiche bereit. Leiterin Heidi Bente erklärt im Aller Tage-Interview, was man dazu wissen muss und warum es richtig gut ist, sich in seiner Freizeit für andere zu engagieren.

Wer eignet sich fürs Ehrenamt?

Menschen, die gern andere Menschen in ihrer jeweiligen Situation unterstützen möchten, die gern der Gesellschaft etwas zurückgeben möchten, die sich gern ehrenamtlich, das heißt unentgeltlich zum Wohl anderer Menschen, zwecks Umsetzung von Projekten einbringen möchten. Bei KELLU werden Menschen ihren Wünschen, Kenntnissen, Fähigkeiten und Kompetenzen entsprechend in ein Ehrenamt vermittelt.

Warum engagieren sich Menschen Ihrer Erfahrung nach in Celle ehrenamtlich?

Die Motivation Ehrenamtlicher ist so unterschiedlich wie die Ehrenamtlichen selbst. Wer sich ehrenamtlich engagiert, möchte gern andere Menschen unterstützen. Sie erhalten viel Freude und Dankbarkeit durch das Ehrenamt zurück – sei es das Lächeln einer Person, die an Demenz erkrankt ist, nicht mehr sprechen kann, aber auf Berührungen positiv reagiert und mit einem Lächeln antwortet. Übers Ehrenamt suchen Freiwillige neue Kontakte, durch das Ehrenamt gewinnen Freiwillige an Struktur für ihren Alltag. Menschen möchten einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen, wenn sie keine anderen Aufgaben mehr haben, die sie erfüllen. Durch das Ehrenamt und damit die Gesellschaft mit anderen bleiben Freiwillige jung und gesundheitlich fitter, ihr Blickwinkel erweitert sich.

In welchem Bereich gibt es die meisten ehrenamtlich Tätigen in Celle?

Das Angebot an ehrenamtlichen Einsatzbereichen in Celle ist breit gefächert. Kinder werden gern in der Leseförderung und Kinder und Jugendliche ebenfalls in der Hausaufgabenbetreuung unterstützt. Es nehmen sich auch wieder Menschen – gerade auch jüngere – nach Corona die Zeit, Bewohnerinnen und Bewohner von Senioreneinrichtungen zu besuchen, um ihnen ihr Leben mit ihrer Zeit, die sie ihnen schenken, zu verschönern.

Und wo fehlt es eher an Helferinnen und Helfern?

Dazwischen gibt es vom IT-Einsatz über das Wunschgroßelternprojekt und die gesellschaftliche Integration von Gefangenen über Gartenpflege, Brillenherstellung bis hin zum Formularlotsen unterschiedlichste Einsatzbereiche, die immer wieder Bedarf an Freiwilligen aufzeigen.

Was war Ihr erstes ehrenamtliches Engagement?

Elternbeirätin im Kindergarten – und informell habe ich schon ganz früh ältere Menschen bei ihnen zu Hause besucht, Gespräche geführt.

Dafür sucht KELLU aktuell Ehrenamtliche

- Bei einer Grundschule in der Altstadt: Hier werden für die spielerische Sprachförderung in Kleingruppen Freiwillige gesucht. Gemeinsam wird mit zwei bis drei Kindern gespielt, das Sprechen und die Aussprache in einem kleinen Rahmen geübt. Eine Reihe von geeigneten Spielen sowie eine Anleitung stehen zur Verfügung.
- Bei einem Verein, der sich dem fairen Handel verschreibt: Benötigt wird Unterstützung in unterschiedlichsten Bereichen vom Rechnungswesen, IT-Anwendungen über die Öffentlichkeitsarbeit bis hin zum Einsatz im Verkauf der fair gehandelten Produkte.
- Bei einer anerkannten Hilfsorganisation: Gesucht sind Menschen, die Schwerkranke und Sterbende auf ihrem letzten Lebensweg begleiten und auch den Angehörigen zur Seite stehen. Auf diese besondere Aufgabe bereitet die Qualifizierung „Der Tod ist ein großes Geheimnis“ vor, die im Oktober 2026 beginnt.



Das KELLU-Team und langjährige Freiwillige verkaufen bei der Markt-Eröffnungsfeier Waffeln für den guten Zweck. Mittendrin Heidi Bente (blaue Bluse).

Freiwilligenagentur KELLU.

„Ich mag Celle, weil es wunderschöne Fachwerkhäuser, Gassen und jetzt natürlich den neu gestalteten Markt vor der Freiwilligenagentur KELLU gibt“

Heidi Bente
Leiterin der Freiwilligenagentur KELLU

Info: Informationen zu diesen und weiteren ehrenamtlichen Einsatzbereichen gibt es im KELLU-Büro, Markt 18, Celle zu folgenden Öffnungszeiten: dienstags, 10 bis 12 Uhr, mittwochs 9 bis 12 Uhr, donnerstags 14 bis 17 Uhr und montags nach Terminvereinbarung. Telefonisch ist das KELLU-Team unter (0 51 41) 12 51 11 zu erreichen. Internet: freiwilligenagentur.celle.de

(Quelle: Pressestelle / celle.de)

Zahlen zum Ehrenamt

Eine Brücke zum Miteinander

64 Prozent der bundesweit Befragten einer YouGov-Studie sind überzeugt, dass Begegnungen mit Menschen unterschiedlicher Hintergründe den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken.

82,4 Prozent der Menschen sind offen für Begegnungen und Dialog.

45 Prozent unter den Befragten bemängeln, dass ihnen im Alltag Begegnungsräume jenseits digitaler Filterblasen fehlen.

36 Prozent der Befragten sind grundsätzlich bereit zum ehrenamtlichen Engagement, aber der Meinung, dass Hürden oft den Einstieg verhindern.

Die Aktion Mensch und das Telekommunikationsunternehmen congstar haben gemeinsam die Plattform www.congstar.de/ehrenamt gestartet, um den Zugang zu gesellschaftlichem Engagement zu erleichtern. Auch viele Städte und Vereine in der Umgebung bieten die Möglichkeit zum Ehrenamt.

Quelle djd: YouGov-Studie im Auftrag von congstar, Köln

Ehrenamt verbindet und öffnet Perspektiven

60 % sind bereits ehrenamtlich tätig oder würden es gerne sein



Ehrenamtliches Engagement in Deutschland: Bereitschaft und Motivation



erhoffen sich vom Ehrenamt eine Erweiterung des Horizonts

Sechs von zehn Menschen in Deutschland sind ehrenamtlich aktiv oder würden es gerne tun.

Quelle: djd/congstar



Foto: nataba - stock.adobe.com

Auf Entdeckungstour im Herbstwald

Ein Herbstspaziergang im bunt belaubten Wald macht viel Freude. Es gibt einiges zu entdecken, Blätter und Zweige für eine stimmungsvolle Deko – Nüsse, Beeren und Früchte als Leckereien aus der Natur. Doch aufgepasst: Es gilt die sogenannte Handstraußregel. Sie besagt, dass Waldbesucherinnen und -besucher nur eine Handvoll wilde Beeren und Früchte für den Eigenbedarf sammeln dürfen. Gut zu wissen ist in jedem Fall, was wo wächst und was beim Verzehr zu beachten ist. Der PEFC, eine Institution zur Sicherstellung nachhaltiger Waldbewirtschaftung, hat wichtige Informationen dazu zusammengetragen.

Brombeeren

Brombeeren kommen an Lichtungen oder Waldrändern auf kalk- und stickstoffreichen Böden vor. Man kann sie zu Konfitüren, Säften und Likören weiterverarbeiten oder in Kuchenrezepte einbauen. Wer sie frisch verzehren möchte, sollte aber Beeren wählen, die nicht in Bodennähe wachsen – vor allem wegen der Tiere, die daran streifen können.

Holunderbeeren

Die Beeren des Schwarzen Holunders sind in rohem Zustand nur in geringen Mengen unbedenklich, da sie Glykoside enthalten. Deshalb sollten größere Mengen immer heiß verarbeitet werden, um den Giftstoffanteil zu verringern. Beim Pflücken besteht Verwechslungsgefahr mit den stark giftigen Beeren des Zwergholunders.

Walnüsse

Walnüsse reifen im September und Oktober. Die Reife erkennt man daran, dass die grüne Umhüllung aufplatzt. Walnussbäume tragen erst ab einem Alter von 10 bis 20 Jahren Früchte. Später im Advent gehören sie auf jeden Naschteller.

Haselnüsse

Haselnusssträucher finden sich an sonnigen Standorten wie Waldrändern. Die Erntezeit liegt wie bei den Walnüssen im September und Oktober. Nicht nur Eichhörnchen lieben sie, auch alle Kuchenfans.

Bucheckern

Gegen September werden die Bucheckern reif. Nach dem Sammeln sollten sie leicht geröstet werden; das reduziert zum einen Giftstoffe, zum anderen wird damit das Aroma verbessert. Ähnlich wie Pistazien dekorieren sie Gerichte und Salate.

Esskastanien

Esskastanien können vielfältig genutzt werden – als heiße Maronen, Mehlersatz, in Suppen oder Süßspeisen. Sie werden ab September gesammelt. Früchte, die früh vom Baum fallen, sind im Übrigen weicher als spätere.

Wacholderbeeren

Wacholder wachsen auf trockenen Böden. Die Beeren können im Oktober und November geerntet werden. Als Gewürz eignen sie sich frisch, getrocknet, ganz, zerdrückt oder gemahlen. Das einzigartige Aroma macht Sauerkraut, Wildmarinaden oder Sauer-

braten zu einem Geschmackserlebnis. Auch Sirup und Schnaps (Gin) sind beliebt.

Hagebutten

Die Erntezeit von Hagebutten reicht vom September bis November. Die Sträucher befinden sich meist an Waldrändern und Böschungen. Die Rosenfrüchte können zu Marmelade eingekocht oder auch roh gegessen werden. Je später sie gepflückt werden, desto süßer sind sie.

Eicheln

Bei den Eicheln entspricht die Sammelzeit der der anderen Nüsse. Die Früchte müssen nach dem Schälen in Wasser von den Gerbstoffen befreit werden. Nostalgiker verwenden sie wie Mehl oder (ähnlich wie vorbehandelte Bucheckern) als Kaffeeersatz.

Wer sich auskennt, findet zudem eine reiche Auswahl an Speisepilzen in den Wäldern. Aber auch hier gilt die Handstraußregel und hier ist besondere Vorsicht geboten: Speisepilze und Giftpilze sind leicht zu verwechseln; nur wer sich sehr gut damit auskennt, kann sich auf ein leckeres Pilzgericht freuen.

Quelle: www.pefc.de



Im Herbst sind die Wälder reich an Beeren und anderen Früchten, die sich in der Küche verwenden lassen. Die Waldschutzorganisation PEFC Deutschland e.V. gibt Tipps zum Sammeln und Zubereiten.

Grafik: www.pefc.de

Pilotprojekt zu Trockenheit und Wasserknappheit

Landkreis Celle als eine von sechs Kommunen bundesweit ausgewählt

Trockenperioden, hohe Temperaturen und sinkende Grundwasserstände stellen Kommunen zunehmend vor Herausforderungen. Der Landkreis Celle ist eine von bundesweit sechs Kommunen, die für das Forschungs- und Praxisprojekt „Wasserbewusste Stadtentwicklung: Umgang mit Trockenheit und Wasserknappheit in Kommunen – Handelnde im Dialog“ ausgewählt worden sind. Das Vorhaben wird vom Deutschen Institut für Urbanistik (Difu) durchgeführt und von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) gefördert. Mit der Teilnahme am Projekt erhält der Landkreis die Möglichkeit, gemeinsam mit Fachleuten und weiteren ausgewählten Kommunen konkrete Strategien und Maßnahmen für einen klimaresilienten Umgang mit der Ressource Wasser zu entwickeln.

„Die Auswahl des Landkreises Celle ist eine wichtige Anerkennung und zugleich eine große Chance“, sagt Landrat Axel Flader. „Die Folgen von Hitze und Trockenheit sind längst keine abstrakte Zukunftsfrage mehr. Sie betreffen unsere Natur, die Landwirtschaft, die Wasserversorgung und damit die Lebensqualität in unserem Landkreis. Im Projekt wollen wir vom Fachwissen und den Erfahrungen anderer Kommunen profitieren sowie Impulse für einen langfristig verantwortungsvollen Umgang mit Wasser gewinnen.“

Der Landkreis Celle bringt seine lokalen Erfahrungen und Perspektiven in den bundesweiten Austausch ein. Gleichzeitig profitiert er von Fachwissen, praxistauglichen Werkzeugen und Beispielen anderer Kommunen. Die im Projekt erarbeiteten Erkenntnisse sollen schließlich in einen Praxisleitfaden einfließen, der Kommunen und Planungsbüros künftig bei der Bewältigung von Trockenheit und Wasserknappheit unterstützen soll.

„Klimaanpassung ist eine gemeinsame Zukunftsaufgabe“, betont Landrat Flader. „Es geht darum, Wasser als unverzichtbare Ressource verantwortungsvoll zu schützen, Nutzungskonflikte frühzeitig zu erkennen und die Widerstandsfähigkeit unseres Landkreises gegenüber Hitze und Trockenheit zu stärken.“

Neben dem Landkreis Celle nehmen die Städte Leipzig, Minden und Worms sowie die Landkreise Bamberg und Oberallgäu an dem DBU-geförderten Difu-Projekt teil.

Quelle: Landkreis Celle



Ein Spaziergang bei Tageslicht an der frischen Luft wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Foto: KI-generiert

Bunte Farbsinfonie statt grauem Herbstblues

Der Herbst hat viele Gesichter: Mal bunt und golden, dann wieder regnerisch, trüb und kalt – zeigt er sich von seiner launischen Seite, geht es auch mit unserer Stimmung nicht selten bergab: Der Herbstblues ist da. Was das Tageslicht damit zu tun hat und wie sich der Herbstblues vermeiden lässt, erklären Experten von WetterOnline.

Dunkelheit macht Schlafhormone munter

Ab dem Herbst sind viele Menschen oft antriebslos oder sogar schlecht gelaunt. Ein Grund für die träge Herbstlaune ist das Schlafhormon Melatonin. Dieses produziert der Körper vermehrt bei Dunkelheit. Vom 21. Juni bis zum 21. Dezember werden die Tage kürzer. „Die Dunkelheit spüren wir aber erst ab dem Herbst deutlicher. Dann wendet sich die Nordhalbkugel der Erde allmählich immer weiter von der Sonne ab: Wir bekommen weniger Sonnenlicht und längere Nächte“, wissen die Experten von WetterOnline. Bei mangelndem Sonnenlicht bildet unser Körper zudem weniger von dem Gute-Laune-Hormon Serotonin. Kein Wunder also, dass viele Menschen dann schneller müde, gereizt und launisch sind. Aus medizinischer Sicht gilt der sogenannte Herbstblues als saisonal abhängige Depression – also eine emotionale Störung, die in Verbindung mit den dunklen Jahreszeiten auftritt. In Deutschland sind den Angaben zufolge etwa ein Drittel der Bevölkerung von diesem Stimmungstief betroffen.

Doch anstatt sich unter der Decke zu verkriechen und Trübsal zu blasen, gibt es viele Möglichkeiten, dem Herbstblues ein Schnippchen zu schlagen.

Tipp 1: Bewegung

Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt für körperliche Bewegung bei Tageslicht zum Beispiel in der Mittagspause an der frischen Luft. Bereits ein strammer Spaziergang oder leichtes Laufen kurbeln die Produktion von Glückshormonen wieder an und heben die Laune.

Tipp 2: Ein Bad

Für ein angenehmes Wohlgefühl sorgt auch ein warmes Bad. Mit Kräutern angereichert, dient es gleichzeitig als Vorsorgemaßnahme gegen Erkältungen. Die ätherischen Öle haben eine antiseptische Wirkung und helfen somit, gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Tipp 3: Farben

Bunte Farben fördern dank ihrer stimmungsaufhellenden Wirkung die gute Laune. Wer zum Beispiel bei der Kleidung auf farbenfrohe Stoffe setzt, kann auf diese Weise einem Stimmungstief entgegenwirken. Doch nicht nur bei der Kleidung, auch bei der Ernährung sollte im Herbst auf viel Farbe gesetzt werden. Buntes Obst und Gemüse schmeckt gut, macht munter und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

Tipp 4: Ruhe

Ausreichend lange Schlafphasen und regelmäßige Ruhepausen sind ebenfalls wichtig, da sie uns ausgeglichener und belastbarer machen. Mit einer Tasse Tee gemütlich auf dem Sofa sitzend und den Blick aus dem Fenster auf buntes Herbstlaub gerichtet, lässt sich die herbstliche Schwermut dann ganz schnell vergessen.

Quelle: WetterOnline Meteorologische Dienstleistungen GmbH

Apfel-Carpaccio mit Roter Bete und Walnuss-Crunch

Für 4 Personen
(als Vorspeise oder kleine Mahlzeit)
Zubereitungszeit:
etwa 20 Min. /einfach

Zutaten

1 EL	Rohrzucker
3 EL	Olivenöl
	Meersalz
1	Ziegen-Camembert (200 g)
2	Rote Bete (vorgekocht)
3	Äpfel (z. B. Elstar, Boskoop, Granny Smith)
2 TL	Honig
2 EL	Weißweinessig
	Pfeffer
1	Baguette

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C vorheizen. Walnüsse, Zucker, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz in einem Schälchen vermengen. Camembert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und Nüsse darüber geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10–12 Min. goldbraun backen.

- Währenddessen Äpfel waschen, trockenreiben und Kerngehäuse herausstechen. Rote Bete schälen und zusammen mit den Äpfeln in hauchdünne Scheiben schneiden, z. B. mit einem Gurkenhobel. Auf einem flachen Teller gefächert anrichten und den gebackenen Käse zusammen mit den Nüssen darübergeben.

- Aus Honig, Essig und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Carpaccio träufeln. Auf Teller geben und mit einem knackigen Baguette servieren.

Quelle: BVEO

Apfelland Deutschland

Im Jahr 2025 wurden in Deutschland auf rund 32.700 Hektar knapp 1,14 Millionen Tonnen Äpfel geerntet. Damit entfielen fast 89 Prozent der gesamten deutschen Baumobsternte auf die beliebte Frucht. Und die Nachfrage ist entsprechend groß: Im vergangenen Jahr wurden hierzulande ganze 13,3 Kilogramm Tafeläpfel pro Kopf verspeist. Einschließlich verarbeiteter Apfelprodukte lag der Pro-Kopf-Verbrauch sogar bei 21,2 Kilogramm. Bedeutende Apfelanbaugebiete gibt es sowohl im Süden und Norden wie auch im Osten und Westen Deutschlands. Besonders prägend sind jedoch Baden-Württemberg mit der Bodenseeregion sowie Niedersachsen und Hamburg mit dem Alten Land: Gemeinsam vereinten sie 2025 rund 65,5 Prozent der Anbaufläche und 72,6 Prozent der Erntemenge auf sich.

Quelle: „BVEO"/„Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse" / (*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI), Destatis & GfK-Haushaltspanel)



Foto: © Ariane Bille für BVEO, Pressebüro deutsches Obst und Gemüse



Gemeinsame Spielzeit macht Spaß und kurbelt ganz nebenbei die Ausschüttung des Glückshormons Oxytocin an.

Foto: djd/Ferrero/Getty Images/F. J. Jimenez

Viel mehr als nur ein Zeitvertreib

Warum Kinder und Eltern öfter gemeinsam spielen sollten

Dass Eltern und Kinder spontan zusammen etwas spielen, kommt im vollgepackten Alltag häufig zu kurz. Dabei ist Spielen eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London. So deuten die Ergebnisse beispielsweise darauf hin, dass die Herzfrequenzen von Eltern und Kindern während gemeinsamer Spielmomente häufiger im Gleichklang sind als außerhalb von Spielsituationen – ein mögliches Zeichen für geteilte emotionale Erfahrungen und Nähe. Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation des Kindes entsteht und keinen Regeln folgt. „Wenn Erwachsene sich auf das freie Spiel von Kindern einlassen, ohne zu lenken oder zu bewerten, entsteht echte Verbindung“, sagt der Professor für Lernen und Entwicklung an der Universität Hamburg: „Kinder fühlen sich gesehen und ernst genommen – eine Grundlage für sichere Bindung und emotionales Vertrauen.“

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug“ mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontanität, Augenhöhe und Improvisation“, sagt Zimpel. Tipps, wie Familien die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach in ihren Alltag integrieren können, gibt es unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielens. So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt. So entstehen skurrile Geschichten. Oder die Eltern lassen das Kind ein Lied aussuchen und alle tanzen zusammen – je alberner, desto besser. Lassen Eltern sich darauf ein, können auch sie kurz abschalten. So wird das freie Spiel zu einer Pause, die allen guttut.

Quelle: djd, Studie: Im Auftrag der Marke „kinder“/Ferrero

Zum Wegwerfen zu schade: Walnuss-Schalen

Schöne und praktische Untersetzer

Ob für Kanne oder Topf – ein Untersetzer aus einer stabilen Filzplatte und aufgeklebten Walnusshälften ist schnell gebastelt. Und Nusskerne naschen kann man nebenbei auch noch!













Mit wenig Aufwand lässt sich etwas Nachhaltiges und Praktisches erschaffen.

Bildquelle: Karin Trampus

Sie benötigen:

- Eine stabile Filzplatte in Wunschfarbe
- Walnüsse
- Für Filz geeigneten Klebstoff
- Schere, Messer, Bleistift, Hammer, Brett, Geschirrtuch, Topf

Und so geht's:

Der Topf dient als Maß für den Untersetzer. Topf auf die Filzplatte stellen, mit dem Bleistift die Konturen nachzeichnen. Aus der Filzplatte den Kreis ausschneiden.

1. Um die Walnüsse exakt zu halbieren, Geschirrtuch etwas zusammenknüllen und auf das Brett legen. Walnuss mit der Spitze nach unten in das Tuch betten. Messer auf der Walnussnaht ansetzen, mit dem Hammer vorsichtig auf den Messerschaft klopfen. Messer etwas hin und her bewegen. So lässt sich die Nuss in zwei Hälften trennen. Nusskerne mit dem Messer vorsichtig auslösen.

2. Den Filzkreis mit den Walnusshälften belegen und so austesten, wie viele Hälften benötigt werden – und welche Anordnung am besten aussieht.

3. Rand der Walnusshälften nacheinander mit Kleber bestreichen und Nuss für Nuss auf den Filzkreis kleben. Dabei gut andrücken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Veranstaltungen in Celle

Eine Auswahl aus dem vielfältigen Kulturangebot in Celle

Oktober

Gemeinsame Runde spannende Stunde, Märchen aus aller Welt mit Karola Franke
01.10.2026, 15–17 Uhr
Stadtbibliothek Celle

Seniorenkino, Film: Ein fast perfekter Antrag mit Heiner Lauterbach und Iris Berben
02.10.2026, 15.30 Uhr
Alte Exerzierhalle Celle

Cry Baby Cry – ein Janis-Joplin-Abend
07. + 18.10.2026, 20 Uhr
Halle 19

Das Escape Dinner in Celle Rätselspaß trifft Genuss!
09.10.2026, 19–22 Uhr
Strandhaus Celle

Hans Hermann Thielke – Egal was kommt, Comedy
09. + 10.10.2026, 19 Uhr
CD-Kaserne

Cocktailkurs mit Häppchen
10.10.2026, 16–18 Uhr
Celler Tor OHG

Herbstzeit ist Pilz-Zeit, Ausflug zum Pilzesammeln mit Natur- und Landschaftsführerin Gabriele Link
10.10.2026 + 24.10.2026
8–13 Uhr, Heilpflanzengarten

Classic Computing, die Vielfalt historischer Computer
10.10.2026 + 11.10.2026
10 Uhr, CD-Kaserne Celle

Timm Thaler oder das verkaufte Lachen von James Krüss
11. + 21. + 25.10.,
01.11.2026, 16 Uhr, Halle 19

Friedenskonzert mit dem Trio Irith Gabriely & Friends
11.10.2026, 17-19 Uhr
Synagoge Celle

Sprechstunde des Seniorenbeirats
14.10.2026 + 21.10.2026
10 Uhr, Altes Rathaus Celle

Tito & Tarantula Best of Tour 2026
14.10.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Heinz-Erhardt-Dinner mit Andreas Neumann
16.10.2026, 18 Uhr
Waldwirtschaft Alter Kanal

Emmi & Willnowsky 30 Jahre Jubiläumstour
17.10.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Das Musical Dinner
18.10.2026, 17 Uhr
Hotel zur Heideblüte

Sternstunde am Klavier Liszts monumentale h-Moll-Sonate
18.10.2026, 17-19 Uhr
Büchtmannshof

Spieletreff für Menschen ab 60 Jahren
22.10.2026, 15–17 Uhr,
Stadtbibliothek Celle,
Zweigstelle Lauensteinplatz

Sicher online und mobil bezahlen, Informationsveranstaltung des Seniorenbeirats
22.10.2026, 15 Uhr, Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, Schlossplatz Celle

GummiCelle Die Gedanken sind frei und Gummicelle lässt sie fliegen
23.10.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Nacht der Gitarren feat. Minnie Marks, Roxane Elfasci, Niwel Tsumbu, André Cavalcante
29.10.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

kids just wanna have fun Halloween Party
30.10.2026, 17-20 Uhr
CD-Kaserne

Escape Games, ab 14 Jahren
30.10.2026, 18–20 Uhr
Stadtbibliothek Celle,
Westercellertorstraße

Queen & ABBA Konzert bei Kerzenschein
30.10.2026, 19 Uhr
CD-Kaserne

„SchlagerErlebnis“ Kerstin Ott, Norman Langen, Anna Maria Zivkov, Julian David
30.10.2026, 19.30 Uhr
Congress Union

Die Comedian Harmonists Musiktheater
31.10.2026, 20 Uhr
Schlosstheater Celle

November

Pettersson und Findus Figurentheater Gespielt vom Berliner Puppentheater
01.11.2026, 15 Uhr
CD-Kaserne

20 Jahre Bürgerstiftung Celle

Die Bürgerstiftung Celle feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Am 9. Oktober wird das Jubiläum mit einem Festakt in der Stadtkirche Celle begangen. Fester Bestandteil seit 16 Jahren ist auch das Senioren-Erzählcafé, ein offener Treff, der jeden ersten Montag im Monat im Mehrgenerationenhaus in der Fritzenwiese 46 in Celle stattfindet. Bei der nächsten Erzählcafé-Veranstaltung geht es am 5. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr, um eine Reise zum Himalaya. Jürgen Höper zeigt mit seinem bebilderten Bericht Eindrücke von seiner Wanderung zum Basislager.

Weitere Infos unter www.buergerstiftung-celle.de

Nichts wie hin

Veranstaltungstipps für Kinder

Ferienkunstwoche im Kunstmuseum Celle
12. bis 15. Oktober und
19. bis 22. Oktober
Weitere Infos: Kinder- und Familienführung – für Jung und Alt,
11. und 18. Oktober,
11.30 Uhr, Schloss Celle

Pflasterpass – Erste-Hilfe-Kurs für Kinder, 5 bis 7 Jahre
23. Oktober,
von 13.30 bis 15.00 Uhr
DAK-Gesundheit
Servicezentrum Celle

Bücherbabys: Schnuller raus und losgelesen. Für Kinder zwischen 12 und 36 Monaten und ihre Eltern/ Großeltern.
Am 3., 10., 17. November und 1. Dezember,
von 9.00 bis 10.00 Uhr
Stadtbibliothek Celle.
Anmeldung:
stadtbibliothek@celle.de

Laternenumzug
01.11.2026, 17 Uhr
Dammaschwiesen

VIP – Very Important Pflägekraft!
Sybille Bullatschek
01.11.2026, 19 Uhr
CD-Kaserne

Take It To The Limit
A Celebration Of The Eagles
02.11.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Gemütliches Fahrradfahren, Veranstalter: Freiwilligenagentur Kellu
03.11.2026, 14.15 Uhr
Markt 18, Celle

Blutspenden, Rotes Kreuz
03.11.2026, 14.30–19 Uhr
CD-Kaserne

Herdensingen, Jubiläumsshow mit den CD-Kasernenpiraten
06.11.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Hallenflohmarkt
07.11.2026, 9–16 Uhr
CD-Kaserne

Reinhold Beckmann Trio „Haltbar bis Ende“
08.11.2026, 19 Uhr
CD-Kaserne

Cüneyt Akan – Drama King
12.11.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Gemeinsam basteln, Freiwilligenagentur Kellu
16.11.2026, 14.30 Uhr
Markt 18, Celle

Kammermusikring Spielzeit 26/27
Berliner Solistensextett
17.11.2026, 20 Uhr
Schlosstheater Celle

K-POP LIVE!
Die Hits. Die Moves. Die Show.
18.11.2026, 18 Uhr
CD-Kaserne

Adventskränze binden
20.11.2026, 16-18 Uhr
Heilpflanzengarten

uHu-Party –
Das Tanzvergnügen Ü50
20.11.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Legenden des Rock ’n’ Roll
Elvis, Jerry Lee und Johnny Cash
21.11.2026, 20 Uhr
CD-Kaserne

Dr. Jekyll & Mr. Hyde
22.11.2026, 18 Uhr
Hotel Zur Heideblüte

Eröffnung des Weihnachtsmarktes mit Deep Passion
23.11.2026, 17 Uhr
Stechbahn, Altstadt

Offene Erzählwerkstatt
24.11.2026, 15–18 Uhr,
Stechbahn

D.I.S.C.O. – Das barrierefreie Tanzvergnügen
26.11.2026, 18 Uhr
CD-Kaserne

Besuch vom Weihnachtsmann auf dem Celler Weihnachtsmarkt
28.11.2026, 15-17 Uhr
Stechbahn, Altstadt

Wochenmärkte

Wochenmarkt Heese,
samstags, 7.30–12.30 Uhr,
Heeseplatz.

Wochenmarkt in der historischen Altstadt,
mittwochs und samstags,
Oktober 7–13.30 Uhr,
November 8–13.30 Uhr
Stechbahn.

Wochenmarkt Westmarkt,
freitags, 7.30 bis 12.30 Uhr,
Witzlebenstraße

Celler Demenz Initiative

Fritzenwiese 117
(1. OG rechts), 29221 Celle

Demenz – Angehörigen-Treffpunkt:
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.
Jeden 3. Dienstag im Monat, 18–19.30 Uhr.

Die jungen Angehörigen:
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von jüngeren Menschen mit Demenz.
Die aktuellen Termine erfahren Sie im CDI-Büro.

Seminare: Menschen mit Demenz verstehen.

StartUp Seminar 5:
30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 18.11., 25.11.2026

StartUp Seminar 4:
24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2026
Jeweils in den Räumen der CDI
(ohne Gewähr)

Celler Demenz Initiative e.V.

Demenz braucht Verstehen –

und Menschen, die begleiten.



Fritzenwiese 117 (1.OG rechts), Celle
Rufen Sie uns an! Telefon: 05141-9348580



Wer wir sind – Der Puls hinter Ihrem Erfolg

Unternehmen sind lebendig. Sie haben Energie, Dynamik – und einen Pulsschlag. Wir sorgen dafür, dass dieser Puls **kraftvoll, stabil und klar sichtbar** wird. Erfolgspuls ist Ihre regionale Digitalagentur für nachhaltige Sichtbarkeit.

Was uns antreibt?

Unternehmerinnen und Unternehmer spürbar zu stärken – mit echter Beratung, zuverlässiger Begleitung und digitalen Lösungen, die wirklich funktionieren.

Regional verbunden

Wir kennen die Herausforderungen vor Ort.

Sicher begleitet

Wir stehen Ihnen jederzeit beratend zur Seite.

Sichtbar

Dort, wo Ihre Kunden suchen.

Unsere Leistungen auf einen Blick:

Webdesign

Ihr digitales Schaufenster – modern, schnell & wirkungsvoll.

Online Complete Listing

Sichtbar auf allen wichtigen Plattformen – mit nur einem System.

Social Media Betreuung

Sichtbarkeit, Vertrauen & regionale Reichweite.

SEA

Gezielt werben. Schnell wachsen. Erfolgreich bleiben.

SEO

Nachhaltig gefunden werden – regional & zuverlässig.

Fuchs Verlag REGIONAL · Erfolgspuls · AllerTage Familien- und Seniorenmagazin für Celle

Fuchs Verlag Regional GmbH
Hannoversche Str. 54d · 30916 Isernhagen
mail@erfolgspuls.de · www.erfolgspuls.de