

Hören und Schutz der Ruhe

Flugzeug

Kirchenglocken

Tag gegen Lärm 25. April 2012

Baustelle

Stadtautobahn

Schulhof

HiFi-Anlage

Motorrad

Altglascontainer

Hupkonzert

Güterzug



**Programm für
München und Umgebung
17. April – Juli 2012**



Liebe Münchnerinnen und Münchner,

Autokolonnen, Lastwägen, Motorräder, quiet-schende Reifen, wer an einer der Münchner Hauptverkehrsstraßen wohnt, weiß, was es heißt Tag und Nacht von Lärm belästigt zu werden. Aber es ist nicht nur lästig, 24 Stunden am Tag Lärm zu ertragen; eine Dauerbelastung kann die Gesundheit in einem Ausmaß beeinträchtigen, die so nicht mehr hingenommen werden kann. Und dies ist wesentlich bedenklicher.

Lärm führt zur erhöhten Freisetzung von Stresshormonen, auch langfristig. Dies ist mittlerweile über Felduntersuchungen eindeutig nachgewiesen. Es ist zu befürchten, dass der dauerhafte Stress die Risiken für Krankheiten der Herz-Kreislauf-, Magen-Darm- und Immunsysteme in die Höhe treibt. Vor allem das durch Studien belegte erhöhte Herzinfarktrisiko gibt Anlass zur Sorge.

Die Landeshauptstadt München hat, auch im Sinne europäischer Vorgaben, einen umfangreichen Lärmaktionsplan erarbeitet. In einem ersten Schritt haben wir in diesem Zusammenhang vierundzwanzig ganz besonders laute Straßen, an denen zudem noch viele Münchnerinnen und Münchner wohnen, untersucht und zusammen mit den Anwohnerinnen und Anwohnern Maßnahmenpakete erarbeitet. Diesen sogenannten Lärmaktionsplan hat im März der Münchner Stadtrat verabschiedet. Die vorgeschlagenen und zu überprüfenden Maßnahmen reichen von baulichen Maßnahmen im Straßenbereich über Verkehrsverflüssigung und lärmarmen



Asphalt bis hin zu einem Schallschutzfenster-Programm.

Lärmschutz geht aber uns alle an. Denn der „beste“ Lärm ist der, der gar nicht entsteht. Und hier sind wir alle gefordert: Die meisten Ziele in der Stadt sind am schnellsten mit dem Fahrrad zu erreichen, München hat eines der best-ausgebauten Öffentlichen Nahverkehrsangebote, viele kurze Wege lassen sich gut zu Fuß bewältigen, bei der Anschaffung eines PKWs könnte dessen Geräuschpegel ein Kaufkriterium sein.

Gerne habe ich wieder die Schirmherrschaft für den „Tag gegen Lärm“ übernommen und wünsche uns allen anregende Veranstaltungen und einen sensiblen Umgang mit Lärm und Ruhe.

Joachim Lorenz
Referent für Gesundheit und Umwelt

Themen:

- Schwerhörigkeit, Tinnitus, Hyperakusis
- Für Azubis und Schüler
- Für Kinder
- Stadt-Akustik, Raumakustik
- Schönes hören, Meditatives
- Sonstiges, Themenübergreifendes

APRIL

Dienstag, 17. April, 18 – 20 Uhr

**Lärmbestimmt oder selbstbestimmt?
Qualifiziert mitreden**

Informationsabend zum Lärmaktionsplan

Bringt uns die über mehrere Jahre hineinge-steckte Arbeit der Stadt München, an der auch die Bezirksausschüsse und die BürgerInnen mitgewirkt haben, nun wirklich eine vertretbare Lärminderung?

Der Entwurf für den Lärmaktionsplan ist im März vom Stadtrat beschlossen worden.

Die Bezirksausschüsse erhalten nochmals die Möglichkeit, sich zu beteiligen.

Die Veranstaltung wendet sich darum insbesondere an Stadtteil-PolitikerInnen und interessierte BürgerInnen.

Vorträge und Podiumsdiskussion mit

- » Joachim Lorenz, Referent für Gesundheit und Umwelt,
- » Stadträten verschiedener Fraktionen und
- » Matthias Hintzsche, Umweltbundesamt

Ort:

Kleiner Sitzungssaal im Rathaus, 2. Stock

Veranstalter: Münchner Forum
und Gesundheitsladen München

Mittwoch, 18. April, 16 – 18 Uhr

**Schwerhörig? – Na und?
Treffpunkt für hörgeschädigte
Menschen!**

Die Initiativgruppe bietet eine Begegnungs-stätte für alle Schwerhörigen, Ertaubten, Tinnitus-Betroffenen, CI-Trägern (=Coch-lear Implantat) und Hörenden, um einer gesellschaftlichen Isolierung und persönlichen Vereinsamung vorzubeugen.

Ort: Alten-Service-Zentrum Isarvorstadt,
Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Email: asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de,

Fax: 089–23 23 98 84–6

Donnerstag, 19. April, 14 Uhr

Schwerhörigkeit – was tun?

Schwerhörigkeit kommt schleichend im Laufe der Jahre. Bei diesem Vortrag können Sie sich zur Hörgeräteversorgung informieren. Es werden Ihnen auch Hilfsmittel wie z.B. Lichtwecker und Telefonverstärker vorgestellt. Im Anschluss können Sie in begrenzter Zahl einen Hörtest durchführen lassen.

Referent: Andreas Pietsch, Hörgeräte-Akus-tik-Meister, Fa. Iffland.hören.

Ort: ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12

Bitte anmelden unter Tel. 089–26 40 46

Montag, 23. April – Freitag, 27.

April

**Projektwoche der Gräfelinger
Schulen: „Es geht auch leiser!“**

Lärmampeln zeigen den Schülerinnen und Schülern, ab wann die Lautstärke in den Gängen und der Cafeteria die Gesundheit gefährdet.

Psychoakustische Experimente

am Kurt-Huber-Gymnasium mit der
AG Technische Akustik, MMK, TU München



Montag, 23. April, 18 – 21 Uhr**Leise in den Frühling starten**

Grundkurs Fahrräder mit Kettenschaltung

Ort: ADFC-Geschäftsstelle,

Platenstraße 4, 80336 München

Anmeldung notwendig unter 089-77 34 29,

Telefonzeit: Do und Fr 17-19:30 Uhr

Kosten je Kursabend: 12,50 /ADFC-Mitglieder 7,50 €, Studenten 10.–/5.– €

Der ADFC bietet Radreparatur- und Technik-Kurse für Anfänger und Spezialisten sowie eine Selbsthilfewerkstatt und geführte Rad-touren in allen Schwierigkeitsgraden

Alle Termine auf www.adfc-muenchen.de

Montag, 23. April, 15 Uhr**Besser leise lernen****Wenn Akustik Schule macht**

Schlechte Akustik in Schulen führt zu unnötig viel Lärm. Die Auswirkungen sind fatal:

- » Die Gesundheit von Lehrkräften und Schülern wird gefährdet.
- » Erhöhte Stressbelastung führt zu schlechter Lernatmosphäre.
- » Der Lernerfolg der Schüler sinkt, besonders von ohnehin stark benachteiligten Kindern mit ADS, Hörschäden, Sprachlerndefiziten oder Kindern mit Migrationshintergrund.
- » Das soziale Klima an der Schule leidet, mit der Folge von erhöhtem Vandalismus.

Gute Akustik ist kein Luxus, sondern Vorbedingung! Mit geringem finanziellem und technischem Aufwand lässt sich eine gute Akustik nach DIN 18041 erreichen und die Arbeits- und Lernbedingungen optimieren – für Kinder und Lehrer/-innen.

Themen:

- » Einführung in das Uniklassenzimmer

- » Akustische Anforderungen an Klassen-zimmer
- » Auswirkungen auf Hörgeschädigte und Kinder mit Migrationshintergrund
- » Beobachtungen aus dem Schulalltag
- » Akustischer Vergleich mit dem Nachbar-klassenzimmer

Fachanhörung

Veranstalter:

BLLV Arbeitskreis Lärm, BLLV-Akademie & Gesundheitsladen München e.V.

Montag, 23. April, 18 – 19 Uhr**Meditationsgruppe „Oase“**

Zen-Meditation, Sitzen und Schweigen, Kon-templation für Hörgeschädigte

Beschreibung und Ort siehe bei 30. April

Dienstag, 24. April, 14.30 – 16.30 Uhr**Auf der Suche nach den Klängen**

Geräuscherallye durch den Englischen Garten mit Hörstationen zu den Themen: Geräusche in der Natur, Lärm, Musik und anderen Klän-gen.

Für 6 bis 12- Jährige

Ort: Natur- und Kulturtreff Rumfordschlößl, Englischer Garten 5,

U3/6 Giselastr. Bus 54 / 154 Chin. Turm,

oder Tram 17 Tivolibrücke

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 089-34 11 97

Bei Dauerregen entfällt die Veranstaltung.

Mittwoch, 25. April, 7:30 – 17 Uhr**Aktionstag der BG BAU in Stockdorf**

Über die gesundheitlichen Gefahren von Lärm in Beruf und Freizeit informiert die Berufsge-nossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU)



**Unsere Ohren sind immer
Deshalb lohnt es sich, aktiv zu werden**

Auszubildende im Baugewerbe während eines Aktionstages der BG BAU im Bauindustrie Zentrum Stockdorf des Bayerischen Bauindustrieverbandes e.V. in Stockdorf bei München. Dabei werden die theoretischen Grundlagen von Schall erklärt und die Auszubildenden können bei praktischen Schallmessungen erleben, wie laut verschiedene Baumaschinen und Werkzeuge sind. Im medizinischen Teil wird alles rund um das Ohr dargestellt und die Auszubildenden haben die Möglichkeit bei einem Hörtest zu prüfen, wie gut sie hören.

Ort: BauindustrieZentrum Stockdorf – ein Ausbildungszentrum des Bayerischen Bauindustrieverbandes e.V.

Mittwoch, 25. April, 8 – 17 Uhr
Prävention von Gehörschäden
Angebot für Schulklassen 8. – 10.

Vorführung für Klassen im Schulungsraum für Arbeitsschutz „Lärmgruppe“

Hier ist etwas ganz besonderes für die Schülerinnen und Schüler zu erleben:

- » sie horchen „durch die Ohren lärmgeschädigter Personen“ auf unterschiedliche Tondokumente;
- » auch altersbedingte Hörbeeinträchtigungen können ihren Ohren versuchsweise „übergestülpt“ werden;
- » hier erleben sie das Dezibel! – und erkennen, dass die Gefahr für unser Gehör nicht mit den Ohren wahrnehmbar ist;
- » aus einem Tageslauf mit typischen Geräuschen erhalten sie blitzschnell das exakte Rechenergebnis darüber, wie viel von ihrem täglichen Hörvermögen verbraucht wurde;
- » die Grundprinzipien der Schall-Vermin-

derung werden an Funktionsmodellen vorgeführt;

- » es werden die verschiedenen Möglichkeiten von Gehörschutz hörbar vorgestellt; eine Vorführung dauert 45 min, pro Gruppe können 30 Personen plus Lehrkraft teilnehmen.
- » Zusätzlich besteht für Ihre SchülerInnen die Möglichkeit, die Einstellung / Lautstärke von MP3-Playern mit dem Kunstkopf messen zu lassen.
- » Auch ein Gehörttest durch Herrn Reichart von Hörgeräte Reichart GmbH ist vor Ort möglich.

Ort: Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit LGL), Pfarrstraße 1 – 3, 80538 München (U-Bahn Lehel)

Terminvereinbarung bei Herrn Schmid, Tel. 09131–68 08–42 63

guenther.schmid@lgl.bayern.de

kostenfrei

Mittwoch, 25. April,
Aktionstag in einer Berufsschule

- » Fachvorträge zur Wirkung von Lärm und Lärmminderung
- » Schallpegelmessungen von MP3-Playern mittels „Kunstkopf“
- » Gehörttests im Audiomobil möglich
- » Interaktives Quiz zum Themenkomplex Lärm und Gehör
- » Individuelle Beratung zu Gesundheitsrisiken
- » durch Lärm und Lärmschwerhörigkeit
- » Infostände der Kommunalen Unfallversicherung Bayern und der Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Städtische Berufsschule für Bau- und Kunsthandwerk, Luisenstr. 9 – 11, 80333 München

offen, bei Tag und Nacht.
für eine Welt, die sich gut anhört.



Mittwoch, 25. April, 9 – 17 Uhr
Gute Akustik ist kein Luxus – den Unterschied hört man

Zwei verschieden ausgestattete Besprechungsräume zeigen, wie die unterschiedliche Gestaltung von Wänden und Decken das Verstehen erleichtern oder erschweren können.

Gute Akustik ist Voraussetzung für Sprachverständlichkeit und gute Leistung.

Ort: LGL, Pfarrstraße 1 – 3, München (U-Bahn Lehel)

Terminvereinbarung bei Herrn Schmid,
 Tel. 09131–68 08–42 63

guenther.schmid@gl.bayern.de
 kostenfrei

Mittwoch, 25. April, 9 – 13 Uhr
Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing

Infomarkt, Aktionen und Ausstellung u.a. Stattauto: „Autolärm reduzieren durch Carsharing“; Hörtests und Beratung von Hörgeräte Mierau;

Anschauungsmaterialien, Video.

10 Uhr: Begrüßung durch

Bürgermeister Christoph Göbel, Gräfelfing

Mittwoch, 25. April, 9 – 13 Uhr
Workshops für Grundschulklassen
„Intensives Hören“

Besuch einer Klangstrasse mit verschiedenen leisen und lauten Instrumenten und Spielen rund ums Hören und Lauschen

Leitung: Dr. Frauke Schwaiblmair;

Anmeldung für Schulklassen erforderlich, Eltern und Interessierte sind auch ohne Anmeldung jederzeit herzlich willkommen!

Ort: Bürgerhaus Gräfelfing, Bahnhofstr. 1

Mittwoch, 25. April,
während der Geschäftszeiten

Tag der offenen Tür beim Hörgeräteakustiker

kostenloser Hörtest und Beratung zum Gehörschutz und zum besseren Hören mit

Hörgeräte Hohenstein

München: Winterthurerstr. 5 im Sparkassenhochhaus

Iffland Hören

München: Marienplatz 28,
 Heimstetten: Räterstr. 22c

Luber Hörakustik

München: Sollner Straße 67,
 Boshetsrieder Straße 121a

Hörgeräte Mierau

Gräfelfing: Bahnhofstraße 15 ;
 Planegg: Bahnhofstraße 43

Hörgeräte Reichart

München: Sonnenstr. 7; Einsteinstr. 131

Hörgeräte Seifert

Wasserburger Landstraße 244; Nymphenburger Straße 154; Fürstenrieder Straße 35; Wilhelmstraße 30/Eingang Herzogstraße; Knorrstraße 91; Hanauer Straße 65; Thomas-Dehler-Str. 12; Bäckerstraße 5; Plinganserstraße 51; Tegernseer Landstraße 98; Max-Weber-Platz 8; Lindwurmstraße 9; Im Umland:

Fürstenfeldbruck; Olching; Puchheim; Gröbenzell; Karlsfeld; Unterschleißheim; Markt Indersdorf; Neufahrn; Ismaning; Baldham; Ottobrunn; Unterhaching

Hörakustik Zimmer

München: Leonrodstraße 10



**Schon eine beginnende Schwer
 mit Freunden zusammen zu sein,
 und am kulturellen**

Mittwoch, 25. April, 10:30 Uhr
„Vom Lärm zur Stille“
Entspannungsübungen

Wir leben in einer Welt voller Geräusche, Lärm und Unruhe. Auch unser permanenter Gedankenstrom und unsere Gefühle halten uns in Atem und verhindern dass wir still und ruhig werden.

Heute möchte Sie Horst-J. Lehmeyer (Psychotherapeut, HPG) einladen, sich auf den Weg vom Lärm, über Töne und Klänge und Musik zur (inneren) Stille einzulassen.

Ort: Alten- und Service-Zentrum Pasing, Bäckerstr. 14, 81241 München

Anmeldung erwünscht unter

Tel. 089-82 99 77-0

Kosten: 3,- €

Mittwoch, 25. April, 12 – 17 Uhr
Infomarkt zum Tag gegen Lärm

Informationen rund um Lärm und Lärmschutz, Messung von MP3-Playern, Schallpegelmessungen, Gehörtest und Beratung,

Informationen zur Lärminderungsplanung der Stadt München und zur Verbesserung der Akustik in Schulen und Kindergärten und viele Tipps, wie wir die Stadt leiser machen können.

Mit: städtischer Fachdienst Arbeitssicherheit, Hörakustik Zimmer,

Gesundheitsladen, Schwerhörigenverein, Interessengemeinschaften IG Allacherstraße Alt; IG Alte Allee/Bergsonstraße; IG Offenbach-/Meyerbeerstraße e.V.; „Bürgerinitiative Pro-Landshuter-Allee-Tunnel“ ,

Bund Naturschutz, VCD und weiteren Vereinen und Bürgerinitiativen u.a.

Ort: Rotkreuzplatz am Brunnen

Mittwoch, 25. April, 12:30 – 13 Uhr
Zur Stille kommen

Ökumenisches Mittagsgebet mit Texten und Liedern aus Taizé

Ort: Dreifaltigkeitskirche,

Pacellistr. 12 (gegenüber Maxburg)

S-Bahn, Tram 16,17: Stachus;

Tram 19: Lenbachplatz

Mittwoch, 25. April 2012, 14 Uhr
Nachmittag der Stille

Lärm prägt gerade in der Stadt unseren Alltag und ist ein großer Stör- und Stressfaktor. Ist es da nicht eine Wohltat, sich auf die innere Stille zu besinnen und achtsam mit sich selbst umzugehen?

Achtsamkeitstrainerin Juliana Raisch nimmt Sie mit auf eine Reise in die Stille, Sie lernen verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können. Anschließend genießen Sie die innere Ruhe bei einer Tasse Tee.

Ort: Alten- und Service- Zentrum Haidhausen, Wolfgangstraße 18 81667 München

Anmeldung unter T. 089-448 52 72

Kosten: 3,50 €

Mittwoch, 25. April, 16 – 18 Uhr
Bürgersprechstunde zum Thema
„Lärm“

mit Helmut Jahn vom Referat für Gesundheit und Umwelt, Immissionsschutz:

Was ist Lärm und wie gehe ich damit um? Seit Jahren nehmen die Geräuschpegel um uns herum stetig zu. Umfragen des Umweltbundesamtes zeigen, dass sich vor allem in Großstädten viele Bürgerinnen und Bürger durch Lärm beeinträchtigt fühlen. Das Referat für Gesundheit und Umwelt informiert über

**hörigkeit macht es mühsamer,
 sich im Beruf zu verständigen
 Leben teilzunehmen.**



mögliche Maßnahmen des Lärmschutzes, z.B. bei Gewerbelärm, Lärm durch Veranstaltungen im öffentlichen Raum sowie Lärm im privaten Bereich (Münchner Hausarbeits- und Musiklärmverordnung).

Ort: Stadt-Information im Rathaus

Mittwoch, 25. April, 19 Uhr

Stille in der Mitte – Meditation

Tausend Stimmen habe ich heute gehört – ich weiß die Worte nicht mehr und doch haben sie sich in meiner Seele festgesetzt – ich atme ein, bin da – ich atme tief aus, lasse die Stimmen verstummen und finde mich ein in der Stille vor Gott.

Friedenskirche, Gräfelting, Planegger Str. 16
Jeden letzten Mittwoch im Monat

Mittwoch, 25. April, 19 Uhr

Störung der sozialen Interaktion durch Tinnitus und Schwerhörigkeit

Der Tinnitus-Betroffene hat wie alle Hörgeschädigten auch in den vielen Funktionsbereichen des Hörens ein Handicap: In der sozialen Funktion, in der Kommunikation und Sprachverarbeitung, in der emotionalen Wahrnehmung, teilweise in der Orientierung, in der Information, in der Energetisierung des Ohres und zusätzlich häufig auch im psychosozialen Bereich.

Vortrag von Volker Albert

Der Referent ist Präsident der Deutschen Tinnitus-Liga eV (DTL) und informiert aus eigener Betroffenheit und dem unsichtbaren Leid der vielen Millionen Menschen in Deutschland, die noch nicht mal statistisch erfasst sind – also weder gehört noch gesehen werden.

HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31
U4 Prinzregentenplatz; Bus 54 Galileiplatz

Donnerstag, 26. April, 14 – ca. 16 Uhr

Klanglandschaft zwischen Straßen, Schienen, Wohnen und Ostfriedhof

Hörspaziergang in Obergiesing

Das Alten- und Servicezentrum Obergiesing zieht bald um.

Im Rahmen des „Tag gegen Lärm“ erkunden wir die alte und die neue Umgebung des ASZ mit den Ohren und dem Schallpegelmessgerät. Dazu gibt's Informationen zur Lärminderungsplanung der Stadt München.

Ca. 3 km Weg, nicht für Gehbehinderte geeignet.

Bei sehr schlechtem Wetter informieren wir Sie morgens telefonisch, ob der Spaziergang stattfindet.

Führung: Gunhild Preuß-Bayer,
Gesundheitsladen München e.V.

kostenlos

Anmeldung bitte bis Dienstag 24. April im ASZ unter Tel. 089-690 61 62; oder

asz-obergiesing@awo-muenchen.de

Treffpunkt: ASZ Obergiesing, Wieskirchstr 1

Donnerstag, 26 April, 19:30

Stille in der Musik

Klangschalen und Cello

J. S. Bach, Cellosuite; S. Gubaidulina, aus 10 Präludien für Cello Solo; G. Crumb, Sonate für Cello Solo; Improvisationen mit Klangschalen

Sabine Wolf, Klangschalen; Nargiza Yusupova, Cello

Eintritt frei, Spende ist willkommen

Ort: Zentrum für integrative HNO-Medizin der Gaertnerklinik, Possartstr. 31

U4, Prinzregentenplatz; Bus 54 Galileiplatz



„Stille und Ruhe bringen die

Samstag, 28. April, 11 – 16 Uhr

RadbaR

In dem autoreduzierten und ökologisch ausgerichteten Stadtviertel gibt es Unterstützung, um kleinere Reparaturen am Fahrrad oder Radlanhänger selbst durchzuführen.

Beim „Alles–was–rollt–Basar“ können alle Arten von Fahrrädern, sowie Radlanhänger, Roller, Dreiräder, Einräder, Laufräder, etc. (ohne Motor!) zum Verkauf angeboten werden.

Wer ein Fahrzeug zum Verkauf anbieten möchte, kann es ab 10.30 Uhr abgeben.

Schrotträder, alte Fahrräder oder nicht mehr benötigte Fahrradteile können für den AK Ökologie und für die Fahrradrecycling-Werkstatt von „Dynamo Fahrradservice Biss e.V.“ abgegeben werden.

Außerdem gibts eine Fahrradcodierung durch den ADFC, eine Radwaschstraße, eine BioBar, eine Pflanzen- und Wertstoffbörse, einen Büchermarkt, Infostände, Ausstellungen und Mitmachangebote.

Ein Tag für die ganze Familie, dessen Ziel es ist, den Fahrradverkehr zu fördern und ein (weiteres) Stückchen Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen.

Ort: Grünwerkstatt, Helsingstraße 57 und Promenade, Messestadt Riem.

Veranstalter: AK Ökologie Messestadt Riem



Die Deutsche UNESCO-Kommission hat die diesjährige „RadbaR“ als offiziellen Beitrag der UN-Dezade 2005–2014 ausgezeichnet.

Samstag, 28. April, 19.30 Uhr

„Sie sehen mit den Ohren“

Fledermaus-Exkursion im Englischen Garten. Für uns unhörbar huschen sie in der Dämmerung und in der Nacht umher. Sie erkennen jedes Hindernis und dabei auch noch winzige Insekten – die Fledermäuse! Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden und noch vieles mehr über das Leben dieser faszinierenden Tiere erfahren Sie bei unserer Führung im Englischen Garten. Mit etwas Glück können wir die Fledermäuse bei ihren Jagdflügen beobachten und mit dem Detektor ihre Rufe einfangen.

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz). Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Anmeldung nicht erforderlich.

Veranstalter: Landesbund für Vogelschutz

Spende erbeten: 5,- / 3,- €; Kinder frei

Montag, 30. April, 18 – 19 Uhr

Meditationsgruppe „Oase“

Zen-Meditation, Sitzen und Schweigen, Kontemplation für Hörgeschädigte (Schwerhörige, Ertaubte, Gehörlose, CI-Träger, Tinnitus- kranke)

Es ist jederzeit möglich mitzumachen! Wer zum ersten Mal kommt, bitte 20 Minuten früher, um in die Form der Meditation einzuführen.

Leitung: Michael Hutter (schwerhörig)

Ort und Veranstalter: Kath. Seelsorge für Hörgeschädigte und Taubblinde, Dachauer Str. 5, 150 m vom Hauptbahnhof.

Bitte Anmeldung per Email an

hoergeschaedigtenseelsorge@eomuc.de

Tel. 089–202 23 05; Fax 089–202 23 21



Mittwoch, 2. Mai, 16 – 18 Uhr

Initiativgruppe

„Schwerhörig – Na und!“

DER Treffpunkt für hörgeschädigte Menschen!

Die Initiativgruppe bietet eine Begegnungsstätte für alle Schwerhörigen, Ertaubten, Tinnitus-Betroffenen, CI-Trägern (=Cochlear Implantat) und Hörenden, um einer gesellschaftlichen Isolierung und persönlichen Vereinsamung vorzubeugen.

Tel.: 089-2323 9884-4; Fax: 089-2323 9884-6
Ort: Alten-Service-Zentrum Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München
asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de

Mittwoch, 2. Mai, 18 Uhr

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München

Kurzreferat zu „Vertrauen und Zweifel am Krankenbett“ – Resümee eines medizinisch-theologischen Symposiums der evangelischen Akademie Tutzing

Referent: Georg Kleinort

Die Gruppe trifft sich monatlich im Selbsthilfzentrum, Westendstr. 68
Tram 18, 19: Schrenkstraße;
U-Bahn Schwanthalerhöhe

Mittwoch, 2. Mai, 19:30 Uhr

Schwerhörigkeit und Schwerbehinderung

Schwerhörigkeit muss nicht sein

- » Funktioneller Aufbau des Hörorgans
- » Natürliche Altersvorgänge am Hörorgan
- » Schädigende Einflüsse (Noxen) für das Gehör

» Vorbeugende Maßnahmen gegen Hörverlust

» Behandlung von Schwerhörigkeiten

Vortrag und Fragemöglichkeit

Referent: Prof. Dr. Karl-Friedrich Hamann,

HNO-Klinik Bogenhausen

Ort: HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31

U4 Prinzregentenplatz; Bus 54 Galileiplatz

Donnerstag, 3. Mai, 18 – ca. 21 Uhr

Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang

Mit der Wärme des Frühlings kommen auch die Zugvögel aus dem Süden zurück. Jetzt ist die beste Möglichkeit, sie zu beobachten und ihren Gesängen und Rufen zuzuhören. Aber auch die frischen Frühlingskräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten werden während der Führung zum Zuge kommen.

Führung: Dr. Eva Schneider (Tierärztin)

Treff: Englischer Garten, Eingang Mandlstraße/Seestraße

Veranstalter: Bund Naturschutz, Kreisgruppe München,

Kosten: 6,- / 3,- € für Mitglieder

Donnerstag, 3. Mai, 19.00 Uhr

„Lauter leise Lieder“

Wir singen in lockerer Atmosphäre Lieder in verschiedenen Sprachen, angeleitet von Margarete Löwensprung. Noten, Texte und Übersetzungen werden verteilt, aber es geht genauso gut ohne Notenkenntnisse. Musikinstrumente bitte mitbringen.

Ort: Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Nähe Goetheplatz, rollstuhlgerecht

Kosten: 3,- €, Ermäßigung möglich



Montag, 7., 14., 21., 28. Mai, 18 Uhr

Meditationsgruppe „Oase“

Mehr dazu unter 30. April

Sonntag, 13. Mai, 14 – 17 Uhr

Münchner Kleingärten schaffen

Erholung und Ruhe

Eine Kleingartenanlage in Schwabing München ist die am dichtesten bebaute deutsche Großstadt. Deshalb ist hier jede unbebaute (Grün-)fläche sowohl für die ökologische Gesamtsituation als auch für die Naherholung der in der Stadt lebenden Menschen ungemein wichtig. Neben den wenigen großen, öffentlichen Parkanlagen im Stadtgebiet sind die auf derzeit 85 Anlagen verteilten 8265 Kleingärten die Naherholungsflächen und Oasen der Ruhe mitten in der Stadt.

Der Schutz ruhiger Gebiete ist auch Aufgabe der Lärmaktionsplanung.

Exkursion mit Herbert Gerhard Schön, Bund Naturschutz

Begleitende Schallpegelmessungen durch Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheitsladen

Treffpunkt: Bushaltestelle Ackermannbogen der Linie 154

Veranstalter: Bund Naturschutz. KG München

Kosten: Erw. / Kinder 6,- / 3,- €

BN-Mitglieder 3,- / 1,50 €

Keine Anmeldung erforderlich (Siehe auch 17. Juni)

Mittwoch, 16. Mai, 19:30

Tinnitus-Infoabend

Tinnitus und Hörsturz lassen sich als komplexe Störungen des ganzen Organismus verstehen.

Ursachen können resultieren aus:

- » Einschränkungen des Bewegungssystems

- » Stoffwechselstörungen und -erkrankungen

- » einseitige Lebensweise und Ernährungsfehler

- » Regulationsstörungen des Energieflusssystems

Der Zuhörer soll eine Orientierung und bessere Einschätzung seines Zustandes vermittelt bekommen und mögliche Behandlungsansätze kennenlernen, unter anderem

- » Osteopathie

- » Heilrhythmische Bewegungstherapie

- » Ernährung

Die ganzheitlichen Behandlungsansätze bei Tinnitus der HNO-Klinik Dr. Gaertner werden vorgestellt, erläutert und Fragen beantwortet.

HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31

U4 Prinzregentenplatz; Bus 54 Galileiplatz

Mittwoch, 16. Mai, 18 – ca. 21 Uhr

Montag, 21. Mai 2012, 17 – ca. 20 Uhr

Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang

16. Mai:

Der dichter bewachsene nördliche Teil des Englischen Gartens bietet wieder anderen Vogelarten Lebensraum, als der lichtere südliche Teil.

Treff: Tennisplatz Hirschau beim Biergarten Hirschau, Gyßlingstraße

21. Mai:

Treff: Westfriedhof, Eingang Baldurstraße am Teich (Bushaltestelle 151, 163, 164, 165 Sadelersstr.)

Führung: Dr. Eva Schneider (Tierärztin)

Veranstalter: Bund Naturschutz. KG München

Kosten: 6,- € / 3,- € Mitglieder

Krach als der Wald, der wächst.



Mittwoch, 23. Mai, 19 Uhr

Kreativ

fürs Hören und den Schutz der Ruhe

Wir laden unsere Kooperationspartner und alle, die aktiv werden wollen, zu einem Abend des Kennenlernens, Diskutierens und Planens ein.

Ist Lärm und Lärminderung zu einem Thema der öffentlichen Diskussion geworden?

Wird die Frage nach dem akustischen Raum, in dem wir leben, schon vielerorten gestellt?

Welche Erfahrungen haben wir mit unseren Aktivitäten gemacht?

Was wollen wir in Zukunft erreichen?

Ein kleines Büffet und Gitarrenklänge werden uns in Kontakt bringen und unsere Phantasie anregen.

Ort: Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a

Nähe Goetheplatz, rollstuhlgerecht, Induktionsschleife für Hörgeräteträger

Bitte um Anmeldung: Tel. 089-18 92 37 20

JUNI / JULI

Mittwoch, 6. Juni, 18 Uhr

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München

Referat „Tinnitus: Hintergründe – Zusammenhänge“ von Georg Kleinort

Die Gruppe trifft sich monatlich im Selbsthilfenzentrum, Westendstr. 68

Tram 18, 19 Schrenkstraße

Sonntag, 17. Juni

Bürgerentscheid

über die 3. Startbahn

Am 17.6. findet der Bürgerentscheid zum Thema 3. Startbahn statt. Das Bündnis „München gegen die 3. Startbahn“, bestehend aus

15 Initiativen und Verbänden hat über 35.000 Unterschriften für das Bürgerbegehren gegen die 3. Startbahn gesammelt und damit den Bürgerentscheid initiiert. Am selben Tag wird auch über das Ratsbegehren für die 3. Startbahn und eine Stichfrage abgestimmt.

Das Bündnis sagt: München braucht keine 3. Startbahn, die Kapazität der zwei Bahnen reicht aus. Klimawandel und Peak Oil werden ein weiteres Wachstum des Flugverkehrs bremsen, es ist die falsche Strategie, auf diese Art von Verkehrsprojekten zu setzen. Schon jetzt leiden die Menschen im Umland und im Münchner Norden unter dem Fluglärm.

Durch eine dritte Startbahn würde die Lärmbelastung massiv zunehmen. Gebiete in München, die bisher nicht betroffen wären, würden unter der Lärmbelastung leiden.

Mehr Informationen unter www.keinestartbahn.de

Sonntag, 17. Juni, 14 Uhr

Münchner Kleingärten schaffen

Erholung und Ruhe

Eine Kleingartenanlage in Obergiesing

Die auf derzeit 85 Anlagen verteilten 8265 Kleingärten sind die Naherholungsflächen und Oasen der Ruhe mitten in der Stadt. Als ruhige Gebiete bedürfen sie des besonderen Schutzes.

Exkursion mit

Herbert Gerhard Schön, Bund Naturschutz
Treffpunkt: U-Bahnhof St. Quirin-Platz beim Ausgang oben, unter der „Glasmuschel“

Dauer: ca. 3 Std.

Veranstalter: Bund Naturschutz, KG München

Kosten: Erw. 6,- / Kinder 3,- €

BN-Mitglieder 3,-/ 1,50 €

Keine Anmeldung erforderlich



**Unta da Lind'n bin i g'sess'n,
da kann ma, wanns recht wind**

Montag, 18. Juni, 15:30 – 17 Uhr

**Lebensadern einer Stadt –
Die Münchner Stadtbäche**

Führung bei Bedarf mit Gebärdensprachdolmetscher

An manchen Plätzen hört man sie noch rauschen, die Stadtbäche, die seit dem Mittelalter bis heute die Stadt mit einem raffinierten Wassernetz durchzogen haben und auf die unterschiedlichste Weise genutzt wurden. Sie erzählen von Müllern und Badern, Surfern und Schlittschuhläufern und erinnern an einen weitgehend unbekanntem Teil der Münchner Stadtgeschichte.

Führung: Ruth Lobenhofer

Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen

Für Rollstuhlfahrer geeignet

Veranstalter: Münchner Volkshochschule

Kursnummer: QM 120

Kosten: 5,- €

Begrenzte Platzzahl, Anmeldung erforderlich,
Tel. 089–30 20 08, Fax 089–300 86 61

Donnerstag, 21. Juni, 19 Uhr

„schön grün“

**Internationales Liedersingen zum
Sommeranfang:**

Lieder von Gras und Hügeln, Fröschen und allem, was sonst noch schön grün ist

Wir singen in lockerer Atmosphäre Lieder in verschiedenen Sprachen, angeleitet von Margarete Löwensprung. Noten, Texte und Übersetzungen werden verteilt, aber es geht genauso gut ohne Notenkenntnisse. Musikinstrumente dürfen mitgebracht werden.

Ort: Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a;

Nähe Goetheplatz, rollstuhlgerecht

kostenfrei

Mit freundlicher Unterstützung des Kulturreferates der LH München

Mittwoch, 11. Juli, 17:30 Uhr

Ruhig leben – ohne Auto

Besuch bei den autofreien Wohnprojekten
Über 200 Wohnungen in autofreien bzw. autoreduzierten Projekten gibt es in der Messestadt. Am Ackermannbogen errichtet sich zur Zeit eine autofreie Baugemeinschaft ein Haus und auch in der Messestadt ist eine neue Gruppe am Planen. Menschen jeden Alters, vom Single bis zur Großfamilie leben hier autofrei. So tragen sie zu mehr Ruhe und Lebensqualität im eigenen Wohnviertel und anderswo bei. Kinderfreundliches und ökologisches Wohnen kann so – wenn Garagenplätze gespart werden können – mit geringeren Kosten verwirklicht werden.

Wir besuchen die hier seit über 12 Jahren wohnenden Autofreien und erfahren, wie sie leben und reisen, Transporte bewältigen und was sie am autofreien Leben besonders schätzen.

Treffpunkt: U2 Messestadt West, Bahnsteig
Teilnahme kostenfrei

Veranstalter: Initiative „Wohnen ohne Auto“
und „AK Ökologie Messestadt Riem“

Info: „Wohnen ohne Auto“, Tel. 089–201 18 98
und www.wohnen-ohne-auto.de

Montag, 16. Juli, 18 Uhr

**„Ärger am Gartenzaun - wenn der
Nachbar baut, saniert, erweitert“**

Referentin: Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin,
Mediatorin

Ort: Bauzentrum München, Messestadt Riem,
Willy-Brandt-Allee 10

U2: Messestadt West, von dort 5 min ausgeschilderter Fußweg; oder: S2 bis Riem, weiter mit Bus 190 bis Messestadt West

Internet: www.muenchen.de/bauzentrum
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

**unta da Lind'n sitz i gern,
still is, das Herz klopf'n hearn,,**





Gesundheitsladen München e.V.

ist ein Informations- und Kommunikationszentrum. Der gemeinnützige Verein bietet Know-how im Dschungel des Gesundheitswesens, Patientenberatung, fördert Selbsthilfe und Eigenverantwortung, vertritt die Anliegen der Versicherten und Patienten auch gegenüber der Politik und führt beispielhafte Aktionen für gesündere Lebensbedingungen durch, z.B. den »Tag gegen Lärm« in München.

Gesundheitsladen München e.V.,
Waltherstr. 16 a, 80337 München

Patientenstelle München Tel.: 089-77 25 65
Patientenberatung München für Oberbayern
Tel. 089-1891 3722

Tag gegen Lärm Tel. 089-1891 3720

Fax: 089-725 04 74

Internet: www.gl-m.de

E-mail: tag-gegen-laerm@gl-m.de

Mehr Infos zu Lärm:

www.gl-m.de > Ruhe+Lärm

Newsletter Lärm

Informationen aus Medizin, Naturwissenschaften und Verkehrsplanung können Sie per Mail abonnieren, auch eigene geeignete Informationen auf diesem Weg streuen.

Anfragen unter tag-gegen-laerm@gl-m.de

Lärmsprechstunde

Donnerstag, jeweils 17 – 19 Uhr

Selbsthilfe

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München
Tel. 089-8 41 28 04

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)
www.tinnitus-liga.de

Schwerhörigenverein München Obb. e.V.
Tel. 089-780 95 08
www.gmu.de

Gehörlosenverband München und Umland e.V.
Fax 089-99 26 98-11
www.shv-muenchen.de

Weiterführende Links

Tag gegen Lärm bundesweit

www.tag-gegen-laerm.de

Umgebungsärmrichtlinie

www.muenchen.de/laerm

www.lfu.bayern.de/laerm

www.umweltbundesamt.de/laermprobleme

www.uglr-info.de

Am Arbeitsplatz, in der Schule

www.baua.de > Themen: Lärm+Vibrationen

www.inqa.de > Publikationen

www.ufu.de > Forschung > Lärmprävention

www.bzga.de > Informationen > Unterrichtsmaterial

www.stiftung-zuhoeren.de

Schutz der Ruhe

www.pipedown.de

www.fluglaerm.de

www.schienenlaerm.de

www.autofrei.de

www.vcd.org/verkehrslaerm0.html

Weitere Veranstaltungen

und ausführlichere Beschreibungen finden Sie unter www.gl-m.de > Ruhe+Lärm
> Tag gegen Lärm 2012



„Wer den akustischen beherrscht die

Was ist Lärminderungsplanung?

Ziel dieser Planung ist es, schädliche Auswirkungen durch Umgebungslärm zu verhindern, zu vermeiden oder zu mindern. Die Lärminderungsplanung basiert auf der EG-Umgebungslärmrichtlinie von 25. Juni 2002 und dem Bundes-Immissionsschutzgesetz (§§ 47a – f BImSchG). Alle fünf Jahre wird die Lärmsituation in Ballungsräumen ermittelt und in Lärmkarten dargestellt. Auf der Grundlage der ermittelten Lärmbelastung werden Lärmaktionspläne aufgestellt. Dazu sieht die Richtlinie auch die Information und Beteiligung der Öffentlichkeit vor.

Lärmkartierung der Stadt München

Für das Stadtgebiet von München wurde die Verkehrslärmbelastung an stark befahrenen Straßen, an Straßenbahn- und U-Bahnstrecken untersucht. Die Ergebnisse dieser Berechnungen sind als Lärmkarten im Internet zu finden unter: www.muenchen.de/laerm.

Lärminderungsplanung

Aus den am stärksten betroffenen Bereichen an städtischen Straßen und U-Bahn/Trambahnlinien wurden 24 Untersuchungsgebiete ausgewählt. Dies sind Wohnbereiche mit hoher Einwohnerdichte, die einer sehr starken Lärmbelastung ausgesetzt sind.

Lärmaktionspläne

Auf Grundlage der Lärmkarten erstellte das Referat für Gesundheit und Umwelt in Zusammenarbeit mit den anderen städtischen Referaten Aktionspläne für die 24 Untersuchungsgebiete. Hier werden Lärmprobleme und Lärmauswirkungen genauer dargestellt und Maßnahmen zur Lärminderung vorgeschlagen.

Maßnahmen zur Lärminderung

Mögliche Maßnahmen reichen von Schallschutzfenstern über einen verbesserten Verkehrsfluss, die Reduzierung der Geschwindigkeit bis hin zu baulichen Maßnahmen.

Es besteht kein rechtlicher Anspruch auf die Umsetzung der Maßnahmen; welche tatsächlich umgesetzt werden, entscheidet der Stadtrat.

Kartierungen von Bahnlärm, Fluglärm und Gewerbelärm

Hauptverkehrsstraßen außerhalb der Ballungsräume hat zentral das Landesamt für Umwelt kartiert. Die Berechnungen für die Großflughäfen München und Nürnberg wurden von der Flughafen München GmbH vorgelegt. Lärmkarten für die Bahn werden vom Eisenbahn-Bundesamt veröffentlicht. Einige Münchner Industriebetriebe hat die Stadt München erfasst.

Kosten und Zeitbedarf der Lärminderung im Straßenverkehr

Verschiedenen Maßnahmen lassen sich unterschiedlich schnell umsetzen. Kosten dafür trägt letztendlich der Steuerzahler. Die Wirksamkeit hängt auch davon ab, was die Menschen für leiseren Verkehr tun, z. B. welche Kfz sie kaufen und wie und womit sie ihre Wege zurücklegen.

Auch die Stadtplanung kann Lärm reduzieren, wenn durch eine gute Mischung von Wohnen und anderen Funktionen die täglichen Wege kurz gehalten werden.

Großen Einfluss hat auch die Bundesgesetzgebung und die Regelungen der EU.

Quellen: www.muenchen.de und www.lfu.bayern.de, redaktionell bearbeitet von G. Preuß-Bayer





Hubschrauber

Autobahn

Sirene

„A Ruah is !!!“

Ja, wenn's so einfach wäre ...

Streit

Martinshorn

Geschrei

Presslufthammer

Quietschende Bremsen

Alle teilnehmenden Einrichtungen

in München sind unter www.gl-m.de zu finden. Die Teilnehmer am deutschen Tag gegen Lärm sowie die Aktionen finden sich unter www.tag-gegen-laerm.de

Wir bedanken uns herzlich

bei allen Mitmachern und Sponsoren, die auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Programm ermöglicht haben. – Für eine finanzielle Zuwendung bedanken wir uns besonders bei:

HÖRGERÄTE
SEIFERT

 **BG BAU**
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

Hörgeräte
Hohenstein


DEGA

 **iffland.hören.**
Beratung Systeme Zubehör


PRIVATKLINIKEN
DR. GAERTNER


AOK
Die Gesundheitskasse

 Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Überreicht durch: