

24. April 2013

16.
Tag
gegen
Lärm

Zentrale Veranstaltung
im Rathaus
in der
historischen
Ratstrinkstube



Hören und Schutz der Ruhe

Programm für
München und Umgebung
17. April – Juli 2013





Liebe Münchnerinnen und Münchner,

die erfreuliche Nachricht zuerst: Der Autoverkehr in München nimmt stetig ab. So rollten vor rund zehn Jahren noch täglich knapp 450.000 Autos über den Mittleren Ring in die Innenstadt; jetzt sind es „nur“ noch circa 400.000 Fahrzeuge.

Dennoch: Das Thema „Lärm“ wird weiterhin oben auf der städtischen Umweltagenda stehen – es ist ein Dauerbrenner, gilt zu Recht als eines der schwerwiegendsten Umweltprobleme der europäischen Großstädte und die Anzahl der Pkw-Neuzulassung wird angesichts des prognostizierten Bevölkerungswachstums nach München weiterhin zunehmen. Autokolonnen und Staus werden das Münchner Verkehrsbild weiterhin prägen.

Nicht der Lärm, sondern die Ruhe oder konkret „ruhig bleiben“ steht jedoch in diesem Jahr im Fokus des bundesweiten „Tag gegen Lärm“, an dem sich die Landeshauptstadt München auch in diesem Jahr beteiligt. Orte der Ruhe, die zum „ruhig bleiben“ oder „ruhig werden“ einladen, finden sich in München in allen Stadtvierteln:

Die großen und kleinen Stadtparks, die Auen der Isar und der Würm oder die Friedhöfe. Diese Oasen im Stadtviertel sind wichtig, um zur Ruhe zu kommen, Erholung zu finden und um zu entspannen. Auch der Münchner Lärmaktionsplan weist dem Schutz von ruhigen Gebieten einen hohen Stellenwert zu.

Nicht weniger wichtig ist es, den Lärm außerhalb dieser Gebiete zu „beruhigen“, vor allem den Straßenlärm. Verkehrslärm ist nicht nur laut, sondern macht, wie wir alle wissen, krank. Der Münchner Lärmaktionsplan hat hierzu ein Bündel von Maßnahmen entwickelt; er wird voraussichtlich im Sommer 2013 vom Stadtrat verabschiedet. Die Bandbreite reicht dabei von übergeordneten Strategien, wie z.B. Verkehrsverflüssigung, Mobilitäts- und Parkraummanagement, sowie der Förderung des Fahrradverkehrs und der Nahmobilität bis zu konkreten baulichen Maßnahmen, wie der Wiederauflage des Schallschutzfensterprogramms oder dem Einbau sogenannten lärmarmen Asphalts.

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

Ihr

Joachim Lorenz

Referent für Gesundheit und Umwelt

Mittwoch, 24. April, 10 - 17 Uhr

Zentrale Veranstaltung im Münchner Rathaus

alles kostenlos

Anschauen und Ausprobieren:

- » Messmethoden und Messgeräte im Einsatz
- » Angebote zum Gehörschutz
- » Entwurf des Lärmaktionsplanes für München und Lärmkarten
- » Freizeit-Lärm, Landesamt für Umweltschutz
- » Radverkehr in der Stadt München
- » Kleine Ohren
- » Raumakustik, Akustikmaterialien, Lärmschutz in Schulen und Kindergärten
- » Bücher und Broschüren zum Thema Lärm, insbesondere für Schulen

Vorträge, Beratung, Experimente:

Ab 10 Uhr

Messung Ihres MP3-Players

Fachdienst Arbeitssicherheit, Stadt München

Hörtest, Beratung zum Schutz des Gehörs

Andreas Pietsch, Hörakustikermeister, iffland.hören

Tipps von Betroffenen

mit Tinnitus-Liga Deutschland, Tinnitus-Selbsthilfegruppe München, Schwerhörigenverein München / Oberbayern e.V.

11 – 12 Uhr

„Besser verstehen im Lärm“

Ulrich Sorg, Hörakustikermeister, Terzo-Zentrum

12 Uhr

„Was zahlt die Krankenkasse für Schwerhörige?“

Edith Feneis-Schuster, Heilpädagogin, BLWG e.V. Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung für München und Umland

13 – 13:30 Uhr

„Schall und Lärm - Grundlagen, das Gehör, rechtliche Situation, persönlicher Gehörschutz“

Johannes Thallmair, Fachdienst Arbeitssicherheit der LH München

13:40 – 13:55 Uhr

„Europas Bürger fordern Tempo 30

– nicht nur für den Lärmschutz“ Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheitsladen München e.V.

14 – 16 Uhr

Kurioses und Interessantes rund ums Hören – Psychoakustische Experimente für Groß und Klein

Fachgebiet Audio-Signalverarbeitung, TUM

14 – 16 Uhr

Bürgersprechstunde zum Thema „Lärm“

mit Helmut Jahn vom Referat für Gesundheit und Umwelt, Immissionsschutz

Für die einen Musik – für die anderen Lärm. Veranstaltungen im öffentlichen Raum nehmen zu – zur Freude der Besucherinnen und Besucher, aber nicht immer zur Freude der Anwohnenden. Mittlerweile wird das Referat für Gesundheit und Umwelt zu mehr als 650 Veranstaltungen pro Jahr fachlich eingebunden.

Sie können Herrn Jahn hierzu, aber auch zu anderen Lärmproblemen befragen, sei es durch Gewerbe (TA Lärm), bei Sportveranstaltungen (Sportanlagenlärmschutzverordnung) oder im privaten Bereich (Münchner Hausarbeits- und Musiklärmverordnung).

16 -17 Uhr

„Wenn ruhig bleiben alleine nicht mehr weiter hilft“ -Tinnitus aus Sicht der Psychosomatik

Vortrag von Dr. med. Tobias Roeckl, FA für Psychosomatik, Psychotherapie, Psychoanalyse an der HNO-Klinik Dr. Gaertner, München

Mittwoch, 17. April, 17 – 19 Uhr
Offener Treffpunkt für Schwerhörige,
Ertaubte und Hörende (OTS)

„Bei uns im ASZ ist die ‚Inklusion‘, das bedeutet ‚Dazugehörigkeit‘ für Schwerhörige Wirklichkeit: Bei allen Vorträgen in der Cafeteria sorgt eine Induktionsschaltung für ein optimales Hören, wenn Sie Ihr Hörgerät auf die T-Spule stellen. Machen Sie davon regen Gebrauch!

Ausführlichere Informationen finden Sie auf den im Foyer ausliegenden Faltblättern.

Die Gruppe OTS findet statt, wenn mindestens 4 Teilnehmer kommen.

Die Initiativgruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat unter Leitung von Harald Küstner.

Ort: ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14, Tram 16, 17, 27: Müllerstraße

Anmeldung bitte bis 15. April unter

T: 089-2323 9884-0, F: 2323 9884-6, oder
 asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de

Kostenlos

Donnerstag, 18. April, 14 – 17 Uhr

Besser leise lernen:

Wenn Akustik Schule macht

Schlechte Akustik in Schulen führt zu unnötig viel Lärm. Die Auswirkungen sind fatal: Gesundheitliche Gefährdungen, erhöhte Stressbelastung, aggressive Lernatmosphäre, sinkender Lernerfolg. Veränderungen müssen nicht teuer sein.

Veranstalter: BLLV-Akademie in Kooperation mit dem BLLV Oberfranken, Ort: Bamberg

Mehr unter www.akademie.bllv.de

Donnerstag, 18. April, 18:30 - 20 Uhr

Schwerhörigenverein Vereinsbüro

Hier ist die Anlaufstelle für alle Leute, die Schwierigkeiten mit dem Hören haben, Schwerhörige, Ertaubte, Träger von Cochlear-Implantaten.

Auch Interessierte, Angehörige und Freunde von Betroffenen können sich hier informieren.

Gottfried-Böhm-Ring 1, Ecke Passauerstraße
 U6: Harras, dann mit Bus 53 bis Adunistraße
 oder S7, S27, S20: Mittersending

Dienstag, 23. April, 14:30 Uhr

Hört? Hört!

Hören ist eines unserer höchsten Güter, die es zu bewahren und zu erhalten gilt. Aber wie? Benno Wagner gibt Hinweise und Anregungen, auch im Zusammenhang mit dem Tag gegen den Lärm. Referent: Benno Wagner, Hörgeräteakustikmeister bei Hörgeräte Preußner

Bitte melden Sie sich an unter 089-1399 8283

Ort: ASZ Neuhausen Cafeteria,

Nymphenburger Str. 171,

U1: Rotkreuzplatz (Ausgang Volkartstraße) oder

Tram 12: Volkartstraße

Kostenlos, Spenden erbeten

Dienstag, 23. April, 17 – 18:30 Uhr

Akustik macht Schule - Fachveranstaltung

So wichtig ist gute Akustik

für den Lehr- und Lernerfolg!

Schlechte Akustik ist ein großes Hindernis für den Unterricht und führt zu mehr Lärm.

In den beiden UNI-Klassen in München können Studierende des Lehramts Unterricht erproben.

Deshalb wurden die Räume akustisch saniert.

Auch normaler Unterricht findet dort statt:

- » Lehrerbildung und akustische Anforderungen an modernen Unterricht – Dr. Michael Kirch
- » Das Verhalten meiner Grundschulklasse in verschiedenen Räumen – Kerstin Wöhrle
- » Akustik und Inklusion – die barrierefreie Schule – Ulrike Girardet
- » „Das reicht!“ - Erfahrungen einer Mutter – Claudia Jacobs



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

- » Akustische Situation in Klassen, Ist-Zustand und Möglichkeiten – Peter Hammelbacher
- » Den Unterschied zwischen zwei Räumen hören und eine Nachhall-Messung erleben.

Für Eltern, Lehrkräfte, Erzieher/innen und alle, die für den Schulhausbau verantwortlich sind.

Bitte Hausschuhe oder Socken mitbringen!

Treffpunkt: Am Eingang der Grundschule Haimhauserstraße 23, Nähe Münchner Freiheit

Veranstalter: Gesundheitsladen München e.V.

Bitte anmelden bis 22. 4. unter T: 089-1891 3720 oder tag-gegen-laerm@gl-m.de

Kostenlos

Mittwoch, 24. April 7:30 – 17 Uhr

Aktionstag der BG BAU in Stockdorf

Über die gesundheitlichen Gefahren von Lärm klärt die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) Auszubildende im Baugewerbe auf. Es werden die theoretischen Grundlagen von Schall erklärt und die Auszubildenden können an praktischen Schallmessungen erleben, wie laut verschiedene Baugeräte 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.

BauindustrieZentrum Stockdorf –

ein Ausbildungszentrum des Bayerischen Bauindustrieverbandes e.V.

Mittwoch, 24. April, 8 – 15 Uhr

Aktionstag der Berufsschule für KFZ-Technik

- » Fachvorträge zur Wirkung von Lärm und Lärminderung
- » Schallpegelmessungen von MP3-Playern mittels „Kunstkopf“
- » Interaktives Quiz zum Themenkomplex Lärm und Gehör

- » Individuelle Beratung zu Gesundheitsrisiken durch Lärm und Lärmschwerhörigkeit

- » Infostände der KUVB und BGHM

Veranstalter: Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB) und Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM)

Mittwoch, 24. April, 9 – 17:15 Uhr

Vorführung der Lärmgruppe „Lärm stresst“

Schulklassen besuchen die Ausstellung Arbeitsschutz: 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.
- » Sie beschreiben einen Tageslauf mit typischen Geräuschen und erhalten blitzschnell das exakte Rechenergebnis darüber, wie viel von ihrem täglichen Hörvermögen verbraucht wurde.
- » Die Grundprinzipien der Schall-Verminde- rung werden an Funktionsmodellen vorgeführt.
- » Falls sie einen geeigneten Gehörschutz suchen – hier werden die verschiedenen Möglichkeiten hörbar vorgestellt.
- » Außerdem gibt es im Foyer die Möglichkeit, Hörtests zu machen, MP3-Player messen zu lassen und weitere Angebote.

Eine Vorführung dauert 45 min.

Hörtests mit Hörgeräte Reichart GmbH

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



ruhig bleiben?

Wir wollen Ruhe, nicht nur Gehörschutz!



Anmeldung erforderlich bei Herrn Schmid,
T: 09131-6808-4263

bzw. guenther.schmid@lgl.bayern.de.

Veranstalter und Ort: Landesamt für Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit – Arbeitsschutz und
Produktsicherheit
Pfarrstraße 1-3, U4, U5, Tram 18: Lehel

Mittwoch, 24. April, 9 - 13 Uhr

Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing

Hörtests und Beratung von Hörgeräte Mierau;
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!

**Mittwoch, 24. April,
während der Geschäftszeiten
Tag der offenen Tür beim
Hörgeräteakustiker**

Kostenloser Hörtest und Beratung zum Gehör-
schutz und zum besseren Hören

Mittwoch, 24. April, 10 - 17 Uhr

Zentrale Veranstaltung im Münchner Rathaus, Vorträge, Infostände

In der historischen Ratstrinkstube erfahren Sie fast
alles über Hören, Lärm und Schutz der Ruhe.

14 – 16 Uhr

Bürgersprechstunde „Lärm“

Kostenlos (siehe Seite 3)

mit

Hörgeräte Hohenstein:

München:

Winterthurerstraße 5 im Sparkassenhochhaus

Hörgeräte Iffland:

München: Marienplatz 28;

Heimstetten: Räterstraße. 22c

Luber Hörakustik GmbH:

München: Sollner Straße 67;

Boschetsrieder Straße 121a

Hörgeräte Seifert:

München:

Lindwurmstraße 9; Nymphenburger Straße 154;

Fürstenrieder Straße 35; Max-Weber-Platz 8;

Wilhelmstraße 30/Eingang Herzogstraße;

Knorrstraße 91; Hanauer Straße 65; Thomas-Deh-

ler-Str. 12; Plinganserstraße 51; Bäckerstraße 5;

Tegernseer Landstraße 52;

Wasserburger Landstraße 244

Im Umland:

Baldham; Fürstenfeldbruck; Gauting; Gröbenzell;

Grünwald; Ismaning; Karlsfeld; Markt Indersdorf;

Neufahrn; Olching; Ottobrunn; Puchheim;

Unterhaching; Unterschleißheim

Hörakustik Zimmer:

München: Leonrodstraße 10

**Wir wollen die volle
Teilhabe
Hörbeeinträchtigten**



Hörgeräte Reichart GmbH

München: Sonnenstraße 7 / 3. Stock;
Einsteinstraße 131
Wolfratshausen: Am Floßkanal 7;
Dachau: Münchner Str. 42

Hörsysteme Mierau:

Gräfelfing: Bahnhofstraße 15 * und
Planegg: Bahnhofstraße 43 *
* Terminvereinbarung im Laden oder beim Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing erwünscht

Mittwoch, 24. April, 12:30 – 13 Uhr Zur Stille kommen

Ökumenisches Mittagsgebet mit Texten und Liedern aus Taizé
Dreifaltigkeitskirche, Pacellistraße 12,
S-Bahn, Tram 16, 17: Stachus,
Tram 19: Lenbachplatz
An jedem Werktag von Montag bis Freitag

Mittwoch, 24. April, 14 Uhr Besser hören aus eigener Kraft

Durch ein gezieltes Gehirn- und Hörtraining kombiniert mit moderner Hörgerätetechnik können verlorene Fähigkeiten der Hörverarbeitung wieder aufgebaut werden. Erfolge zeigen sich durch ein besseres Verstehen der Sprache bei Hintergrundgeräuschen.
Vortrag von Ulrich Sorg, Hörgeräteakustikermeister
ASZ Haidhausen, Wolfgangstraße 18
U4, U5: Max-Weber-Platz
Tram 15, 19, 25: Johannisplatz
Anmeldung bitte bis 22. April unter
T: 089-4613 840, F: 4613 8429 oder
E-Mail: asz-haidhausen@im-muenchen.de
Kosten: 2,- €

Mittwoch, 24. April, 14:30 – 16:30 Uhr Geräusche laut und leise

An verschiedenen Stationen wollen wir Geräusche erkunden. Geräusche aus Natur und Kultur, vom Bachrauschen bis zum Trommelschlag. Eingeladen sind Kinder von 6 - 12 Jahren. Kostenlos. Infos unter T: 089-34 11 97
Ort: Rumfordschlössl, U3, U6: Giselastr, dann mit Bus 154 / 54 bis Chinesischer Turm oder Tram 17 bis Tivolibrücke.
Bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung.

Mittwoch, 24. 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, Gräfelfing, Planegger Str. 16
Jeden letzten Mittwoch im Monat

Donnerstag, 25. April, 15 Uhr Besser verstehen aus eigener Kraft

Viele Hörgeräteträger und Menschen mit eingeschränkter Hörleistung beklagen, dass sie sich in geräuschvoller Umgebung schwer tun, richtig zu verstehen. Oft entsteht der Eindruck, alle Geräusche und die Sprache gehen durcheinander und man versteht niemanden mehr.
Ulrich Sorg, Hörgeräteakustiker-Meister, Terzo-Zentrum München, erläutert Ihnen, wie es zu einem Hörverlust kommt, wie dieser sich auswirkt und welche Möglichkeiten ein Hörgerät und eine spezielle Therapie Ihnen bieten.
ASZ Lehel, Christophstraße 12
Kosten: 2,50 €
Bitte Anmeldung unter T: 089-2373 311



Freitag, 26. April, 17 – ca. 19:30 Uhr

Natur in der Stadt: Vögel im Frühling

In einer lauten Großstadt wie München sind es besonders die Friedhöfe, in denen in Ruhe den Vogelstimmen gelauscht werden kann. Ende April sind viele Zugvögel schon wieder aus ihren Winterquartieren zurück. So werden wir an diesem Abend durch den Westfriedhof wandern, um die „Rückkehrer“ zu entdecken und den einen oder anderen auch singen zu hören.

Führung: Dr. Eva Schneider (Tierärztin)

Treff: Haltestelle Tram 20/21 Orpheusstraße, erreichbar mit U1: Westfriedhof

Veranstalter: Bund Naturschutz

Kosten: 6,- €; Ermäßigung für Mitglieder, Schüler, Studenten, keine Anmeldung erforderlich

Samstag, 27. April, 13 – 18 Uhr

„Lärmschutz konkret“ - Exkursion

Aufgrund einer Richtlinie der EU muss auch München den Umgebungslärm erfassen und Massnahmen zur Lärmreduktion durchführen. Der Lärmaktionsplan steht nun vor der Abstimmung durch den Stadtrat.

Auf der Bus-Exkursion erfahren wir:

- » Wie wirkt Lärm auf die Gesundheit?
- » Warum führt Lärm zu sozialen Problemen?
- » Welche Maßnahmen, vom Umbau im Wohnungsbestand bis zu Änderungen im Verkehrsablauf, können den Anwohnern mehr Ruhe bringen?
- » Was lässt sich mit Schallschutzwänden und leisem Straßenbelag erreichen?
- » Wie können unsere Grünanlagen und Erholungsflächen in der Stadt vor mehr Lärm geschützt werden?
- » München baut weiter, wie können zukünftige Lärmkonflikte vermieden werden?

- » Die Lärmkarten werden erläutert
- » Messungen mit einem Handschallpegelmessgerät verdeutlichen die Messgröße Dezibel.
- » Wir besuchen auch eine Bürgerinitiative, die bei Kaffee und Kuchen über ihren Kampf um Ruhe berichtet.

Die Rundfahrt wendet sich an die interessierte Öffentlichkeit, an die Presse und die Medien sowie an die politisch Verantwortlichen.

Treffpunkt Zentraler Omnibusbahnhof (ZOB)

Erdgeschossenebene, S-Bahn Hackerbrücke

Anmeldung erforderlich bis 22. April unter

T: 089-28 2076 oder info@muenchner-forum.de

Veranstalter: Münchner Forum e.V.,

Gesundheitsladen München e.V.,

Arbeitsring Lärm der DEGA

Samstag, 27. April, 19 – 22 Uhr

Wer wacht in der Nacht? -

Nachterlebnisse auf dem ÖBZ Gelände

Wir lauschen in die Dämmerung und Nacht hinein, kommen nachtaktiven Tieren auf die Spur und wagen einen Gang in Dunkelheit und Stille. Beim Ausklang im Tipi mit Lagerfeuer und Stockbrot erzählen wir uns „Klanggeschichten“ und finden dazu einfache Lieder zum Mitsingen.

Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion für Familien mit Kindern ab 8 Jahren, Leitung Renate Luz

Ort und Veranstalter: Münchner Umwelt-Zentrum e.V. im Ökologischen Bildungszentrum München, Engelschalkinger Straße 166

Bitte Anmeldung unter T: 089-9394 89-71,

F: 089-9394 89-81 oder E-Mail: muz@oebz.de

Kosten: Erwachsene 8,- €, Kinder 6,50 €, Familien 22,- € / 15 Plätze



„Stille und Ruhe bringen die ganze

Samstag, 27. April, 19:30 – ca. 21 Uhr

Fledermäuse – Sie sehen mit den Ohren

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.

Für Kinder und Rollstuhlfahrer geeignet. Bei starkem Regen oder Sturm fällt sie aus.

Infos: T: 089-642 2756, keine Anmeldung

Treff: Haltestelle Bus 54: Chinesischer Turm

Veranstalter: AK Fledermäuse im Landesbund für Vogelschutz

Spende 5,- € für Erwachsene erwünscht

Samstag 27. April, 13 Uhr

Seniorengruppe im Schwerhörigenverein

Adresse Vereinsbüro siehe 18. April

Montag, 29. April, 17:55 – 18:55 Uhr

Weitere Termine: 6. und 13. Mai

Oase-Meditationstreffen

Das „kontemplative“ Gebet oder Schweigemeditation ist das einfache Sitzen in Stille – es ist eine gute Möglichkeit für Menschen mit Taubheit oder Hörbehinderung zu sich selbst, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Das regelmäßige Sitzen in der Gemeinschaft stärkt und hilft zu einer tieferen Erfahrung der inneren Mitte und der Gegenwart.

Die Gruppe ist gemischt mit tauben und schwerhörigen Teilnehmer/innen.

Es ist jederzeit möglich mitzumachen!

Alle, die zum ersten Mal kommen, bitten wir 20 Minuten früher zu kommen, um in die Form der Meditation einzuführen.

Ort und Veranstalter: Katholische Hörgeschädigten-Seelsorge, Dachauerstr. 5

Anmeldung: T: 089-202 23 05, F: 089-202 23 21, hoergeschaedigtenseelsorge@eomuc.de

Kostenlos

Montag, 29. April, 17 – ca. 19:30 Uhr

Natur in der Stadt: Vögel im Frühling

In einer lauten Großstadt wie München sind es besonders die Friedhöfe, in denen in Ruhe den Vogelstimmen gelauscht werden kann. Ende April sind viele Zugvögel schon wieder aus ihren Winterquartieren zurück. So werden wir an diesem Abend durch den Westfriedhof wandern, um die „Rückkehrer“ zu entdecken und den einen oder anderen auch singen zu hören.

Führung: Dr. Eva Schneider

Treff: Tramhaltestelle Orpheusstraße (erreichbar mit U1, Tram 20, 21: Westfriedhof)

Information: T: 0 89-271 90 52

Veranstalter: Landesbund für Vogelschutz

Spende 5,- € für Erwachsene erwünscht

Dienstag, 30. April, 14.30 Uhr

Ratgeber Gehörtraining

Moderne Hörgerätetechnik kombiniert mit gezielten Übungen. Herr Sorg, Hörakustik-Meister, erklärt bei Kaffee und Kuchen wie es zum Hörverlust kommt und zeigt Hörgeräteträgern, wie man Sprache und Störgeräusche auseinander halten kann.

Im ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Straße 1, Bitte Anmeldung unter T: 089-32 98 93-0

Kosten: 4,- €

Welt ins rechte Maß zurück.“
Lao Tse



Dienstag, 30. April, 18 – 19 Uhr

Hilfe, mein Nachbar nervt!

**Hämmern, Bohren, Sägen und andere
Geräuschquellen**

Des einen Freud, des anderen Leid: Viele Geräusche im unmittelbaren Wohnumfeld stören uns, andere hingegen nicht. Was genau macht Geräusche zum nervigen, störenden Lärm? Was können Mietparteien oder Eigentümerinnen und Eigentümer tun? Wie gehe ich geschickt vor, um wieder Ruhe zu haben? Wie sinnvoll ist der Weg zum Gericht oder gibt es noch andere Möglichkeiten? Was genau ist „sozialadäquater“ Kinderlärm?

Referentin: Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin, Mediatorin

Ort und Veranstalter: Bauzentrum München, Willy-Brandt-Allee 10

U2 oder Bus 139, 189, 190 bis Messestadt West,

von dort 5 min ausgeschilderter Fußweg

Internet: www.muenchen.de/bauzentrum

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 2. und 16. Mai, 18:30 - 20 Uhr

Schwerhörigenverein Büro geöffnet

Adresse und Telefon wie 18. April

Donnerstag, 2. Mai, 19 – 20:30 Uhr

Feinhörigkeit,

Geräuschüberempfindlichkeit,

Hyperakusis

Gesprächsabend mit Margarete Löwensprung für Betroffene und Angehörige

Gesprächsleitung: Gunhild Preuß-Bayer

Gesundheitsladen München, Waltherstr. 16a;

U3, U6, Bus 58: Goetheplatz

Kostenlos, Spenden willkommen

Donnerstag, 2. 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)

Treffpunkt: 18 Uhr, Englischer Garten, Eingang Mandlstraße/Seestraße

Veranstalter: Bund Naturschutz

Kosten: 6,- €; Mitglieder, Schüler und Studenten ermäßigt

Keine Anmeldung erforderlich

Montag, 6. Mai, 13 – 15 Uhr

Hörspaziergang in Obergiesing

Klanglandschaft zwischen Straßen,

Schienen, Wohnen und Ostfriedhof

Im Rahmen des „Tag gegen Lärm“ erkunden wir die 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.

Veranstalter und Treffpunkt:

ASZ Obergiesing, Werinherstraße 71

Sie kommen zum ASZ mit Bus 54: Werinherstraße oder Ungsteinerstraße; von Giesing Bahnhof oder St. Martinstraße ca. 10 Minuten Fußweg

Kostenlos, Anmeldung bitte bis Fr. 3. Mai unter T: 089-690 61 62



**Wir wollen akustische Vielfalt
Klangreichtum**

Dienstag, 14. Mai und 11. Juni, 19:30 Uhr
Ganzheitliche Behandlungsansätze bei
Tinnitus und Hörsturz

Tinnitus und Hörsturz lassen sich als komplexe Störung des ganzen Organismus verstehen. Ursachen können resultieren aus:

- Einschränkungen des Bewegungssystems
- Stoffwechselstörungen und -erkrankungen
- einseitiger Lebensweise und Ernährungsfehlern
- Regulationsstörungen des Energieflusses

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

- Osteopathie
- Heileurythmische Bewegungstherapie
- Ernährung
- Akupunktur

Ort: Zentrum für Integrative HNO-Medizin (ZIHM), Possartstraße 31

Infos unter T: 089 998902-0

U4: Prinzregentenplatz, Bus 54: Galileiplatz.

Mittwoch, 15. Mai, 17 – 19 Uhr
Offener Treffpunkt für Schwerhörige,
Ertaubte und Hörende (OTS)

Ort und Angebot wie 17. April,

Bitte Anmeldung bis 13. Mai

Freitag, 24. Mai, 21.30 Uhr
Krötenrillern und Froschgequak – eine
Nachtführung

Auch wenn man bei der Fröttmaninger Heide zuallererst an einen trockenen Lebensraum denkt, beherbergt sie doch mit die reichste Amphibienfauna in München. Teichmolche, Grün- und Laubfrösche kann man am besten

nachts erleben. Manchmal hört man dann ein seltsames Trillern – eine Wechselkröte, in Bayern vom Aussterben bedroht.

Führung: Christian Köbele

Treffpunkt: HeideHaus am U-Bahnhof Fröttmaning, (U6, Westausgang)

Bitte Taschenlampe und, falls vorhanden, ein lichtstarkes Fernglas mitbringen.

Die Führung findet auch bei Regen (das ist gutes Amphibienwetter) statt.

Veranstalter: Landesbund für Vogelschutz in Kooperation mit dem Heideflächenverein

Kosten: Spende 5,- € für Erwachsene ist erwünscht.

Samstag, 25. Mai, 15 Uhr
Cafe Hörbohne im Schwerhörigenverein

Jung und Alt treffen sich bei Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Adresse siehe bei 18. April

Mittwoch, 29. Mai, 14 – 16 Uhr
Warum redest Du so undeutlich?!?

Geht es Ihnen auch so, dass Sie manchmal ganz schlecht verstehen, was andere sagen? Haben Sie schon einmal über einen Hörtest nachgedacht? Herr Thaller von der Firma Hörgeräte Seifert kommt heute zu uns ins ASZ und hält einen kurzen Vortrag zum Thema Schwerhörigkeit und den modernen Abhilfemöglichkeiten.

Sie können einen Hörtest durchführen lassen.

Ort: Alten- und Service-Zentrum Untergiesing Kolumbusstrasse 33, U1, U2, Bus 58 Kolumbusplatz; Bus 52 Edlinger Platz, von der U-Bahn per Lift erreichbar.

Bitte bis zum 22. Mai anmelden unter

T: 089-66 11 31 oder F: 089-65 99 39

Kostenlos

und
ermöglichen und fördern.



Donnerstag, 6. und 20. Juni, 4. und 18. Juli

Schwerhörigenverein Vereinsbüro offen

Hier ist die Anlaufstelle für alle Leute, die Schwierigkeiten mit dem Hören haben, Schwerhörige, Ertaubte, Träger von Cochlear-Implantaten. Auch Interessierte, Angehörige und Freunde von Betroffenen können sich hier informieren. Gottfried-Böhm-Ring 1, Ecke Passauerstraße U6: Harras, dann mit Bus 53 bis Adunistraße oder S7, S27, S20: Mittersending

Mittwoch, 5. Juni, 18 Uhr

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München

Thema: »Was Philosophen wissen – und was man von ihnen lernen kann« nach Prof. Dr. Schnädelbach, Philosoph, Humboldt-UNI Berlin im Selbsthilfzentrum, Westendstraße 68, Tram 18, 19 Schrenkstraße, Infos über Georg Kleinort, T: 089-84 12 804 oder SHZ, T: 089-53 29 56-11

Sonntag, 9. Juni, 11 – 18 Uhr

ÖBZ-Dult „Klimaschutz und Mobilität“

Wenn wir uns anders bewegen, trägt dies auch zum Lärmschutz bei.

Aktions- und Erlebnistag zum Thema „Klimaschutz und Mobilität“.

- » Zukunftsgemäße Mobilität
- » Bewegung(s)energie
- » Radln und Co.
- » Alternative Freizeit- und Umweltplanung
- » Entdecke dein Umfeld

» 14 Uhr: Hör-Exkursion per Fahrrad:

Mit offenen Ohren, Lärmkarten und Schallpegelmessgerät durch den Münchner Osten. Wir finden Lärm und Lärmschutzmaßnahmen, ruhige und zu beruhigende Gebiete. Start am Stand von „Wohnen ohne Auto“

Ort und Veranstalter: Münchner Volkshochschule und Münchner Umwelt-Zentrum e.V. im Ökologischen Bildungszentrum München, Engelschalkinger Straße 166

Mittwoch, 12. Juni, 20 – 21:30 Uhr

Hören mit Hirn - Sprache wieder gut verstehen

Mit Ärzten im Gespräch – Ohr- und Hör-Forum der MVHS

Es fällt Ihnen schwer, Sprache zu verstehen, vor allem, wenn Hintergrundgeräusche stören?

Viele Betroffene beklagen, dass sie im Lärm trotz gut eingestellter, hochwertiger Hörgerätetechnik nicht ausreichend gut verstehen. Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung werden vorgestellt, die es ermöglichen, die komplexen Funktionen im Hörzentrum wieder zu reaktivieren. Nur so ist es möglich, wieder selektiv zu hören und Sprache aus Störgeräuschen herauszufiltern.

Referenten: Hans-Ulrich Sorg, Prof. Dr. Markus Suckfüll

Veranstalter: Volkshochschule München

Kursnummer GG 16 E 30 Plätze

Ort: Rosenheimer Str. 5, Gasteig, Raumnr. 115

Kosten: 6,- € bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort + Auch mit MVHS-Card

Mittwoch, 19. Juni, 17. Juli, 17 – 19 Uhr

Offener Treffpunkt für Schwerhörige, Ertaubte und Hörende (OTS)

siehe 17. April

Die Gruppe OTS findet statt, wenn mindestens 4 Teilnehmer kommen.

Anmeldung bitte 2 Tage vorher unter

T: 089-2323 9884-0, F: 2323 9884-6, oder asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de

Kostenlos



**Das Auge bringt den Menschen
das Ohr bringt**

Mittwoch, 3. Juli, 18 Uhr

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München

im Selbsthilfzentrum, Westendstraße 68,
Anreise und Infos siehe unter 5. Juni

Mittwoch, 17. Juli, 17:30

Ruhig leben – Besuch bei den autofreien Wohnprojekten

Über 200 Wohnungen in autofreien bzw. auto-reduzierten 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 13 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
Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich
Veranstalter: Initiative „Wohnen ohne Auto“ und
„AK Ökologie Messestadt Riem“

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

26. Juli, 16 -17 Uhr

Hörspaziergang durch Untergiesing

Mehr Platz zum Leben, das ist nun auf dem Hans-Mielich-Platz erreicht und wird an diesem Nachmittag gefeiert. Aber Untergiesing leidet unter verschiedenen Lärmquellen, dazu gehört der Mittlere Ring, der Eisenbahnsüd-ring und Hauptverkehrsstraßen mitten durchs

Wohngebiet.

Mit gespitzten Ohren und Schallpegelmeßgerät erkunden wir, was es mit dem Dezibel und den Lärmkarten auf sich hat, welche Lärmschutzmaßnahmen schon durchgeführt worden sind und was wir darüber hinaus bräuchten, um in unserem Stadtteil ruhig leben zu können.

Führung: Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheits-laden

Keine Anmeldung erforderlich, Kostenlos

Herbst

Hörspaziergang durch Bogenhausen

Durch den Bau des Tunnels und andere Lärmschutzmaßnahmen am Mittleren Ring hat sich viel verändert. Daneben gibt es viel anderes Laut und Leise. Welche Ruhe-Wünsche haben die Anwohner? Welche Lichtblicke gibt es?

Veranstalter und Treffpunkt: ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9

Führung: Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheits-laden München e.V.

Infos m Herbstprogramm des ASZ und unter www.gl-m.de

Nach Vereinbarung

Akustische Erkundungsgänge durch verschiedene Stadtviertel

Gern erkunden wir mit Ihnen gemeinsam Lärm und Lärmschutz in Ihrem Stadtviertel. Gemeinsam planen wir die Route nach Ihrem Informationsbedarf.

Vereinbaren Sie Ihren Hörspaziergang mit
Gunhild Preuß-Bayer, Dipl.-Math./Genetik/
Umweltschutztechnik

Anfragen unter T: 1891 3720 oder tag-gegen-laerm@gl-m.de

Weitere Veranstaltungen unter
www.gl-m.de > Ruhe+Lärm > Tag gegen Lärm 2013





Der 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. Wichtige Themen der Gesundheitsförderung sind Lärm und Verkehr.

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

T: 089-77 2565

Internet: www.gl-m.de

E-mail: mail@gl-m.de

Wo gibt es mehr Informationen zu Lärm ?

Zum Tag gegen Lärm in München

www.gl-m.de > Ruhe+Lärm

Lärmsprechstunde, Literatur

Ihre Fragen zu Lärm können Sie jeweils Donnerstags 17-19 Uhr im Gesundheitsladen stellen. Es gibt auch Literatur zum Anschauen und Broschüren zum Mitnehmen. Anmeldung ist sinnvoll.

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

Selbsthilfe

Tinnitus-Selbsthilfegruppe München

T: 089-8 41 28 04

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

www.tinnitus-liga.de

Schwerhörigenverein München Obb. e.V.

T: 089-780 95 08

www.gmu.de

Gehörlosenverband München und Umland e.V.

F: 089-99 26 98-11

www.shv-muenchen.de

Weiterführende Links

Tag gegen Lärm bundesweit

www.tag-gegen-laerm.de

Umgebungs-lärmrichtlinie

www.muenchen.de/laerm

www.lfu.bayern.de/laerm

www.umweltbundesamt.de/laermprobleme

www.uglr-info.de

www.laermkartierung.eisenbahn-bundesamt.de

Am Arbeitsplatz, in der Schule

www.baua.de > Suche „Lärm,“

www.inqa.de > Suche „Lärm in Bildungsstätten“

www.ufu.de > Suche „Lärmprävention“

www.bzga.de > Suche „Lärm+Klassen“

www.stiftung-zuhoeren.de

Organisationen für Schutz vor Lärm

www.ald-laerm.de

www.fluglaerm.de

www.schienenlaerm.de

www.autofrei.de

www.vcd.org/verkehrs-laerm0.html

www.hoerstadt.at

Lärmschutz in München

Lärmschutzinitiativen in München können sich auf unserer Seite www.gl-m.de verlinken lassen.



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

Lärmkarten für Bayern hat das Landesamt für Umwelt auf seine Webseite gestellt: Sie sind zu finden über www.lfu.bayern.de --> Suche „Lärm Kartierung“

Hier gibt es Lärmkarten von den Großflughäfen, Ballungsgebieten und großen Straßen

Kosten und Zeitbedarf der Lärminderung im Straßenverkehr

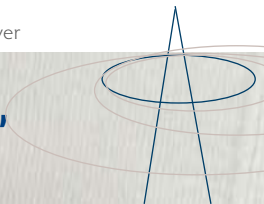
Verschiedenen Maßnahmen lassen sich unterschiedlich schnell umsetzen. Kosten dafür trägt letztendlich der Steuerzahler. Die Wirksamkeit hängt auch davon ab, was die Menschen für leiseren Verkehr tun, z. B. welche Kfz sie kaufen und wie und womit sie ihre Wege zurücklegen.

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

**„Wer den akustischen Raum beherrscht,
beherrscht die Gesellschaft“**





Ruhig bleiben?

Wir wollen Ruhe, nicht nur Gehörschutz



Überreicht durch:

Alle teilnehmenden Einrichtungen

in München sind unter www.gl-m.de zu finden.
Die Teilnehmer am deutschen Tag gegen Lärm
und ihre 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 die freundliche Unter-
stützung bedanken wir uns besonders bei:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**