

Unsere Ohren sind immer offen, da lohnt sich der Einsatz für eine Welt, die gut klingt.



Liebe Münchnerinnen und Münchner,

ich nehme den Tag gegen Lärm zum Anlass, um auf die Herausforderungen aufmerksam zu machen, die Lärm in unserem Alltag mit sich bringt. Lärm ist nicht nur eine Belästigung; er kann auch ernsthafte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Im Jahr 2024 wurde der Lärmaktionsplan der Runde 4 vom Stadtrat verabschiedet. Dieser Plan stellt einen klaren und zielgerichteten Ansatz dar, um den Lärm in unserer Stadt zu mindern und unseren Lebensraum zu verbessern.

Besonders erfreulich ist die Ausweisung weiterer „Ruhiger Gebiete“. Diese Orte bieten uns eine dringend benötigte Oase der Stille, in der wir uns zurückziehen und entspannen können. Sie sind ein wertvoller Beitrag zur Lebensqualität in München und tragen dazu bei, dass wir uns in unserem Umfeld wohler fühlen.

Die im Lärmaktionsplan vorgesehenen Prüfaufträge für die Anordnung von Tempo 30 auf hochbelasteten Hauptverkehrsstraßen sind ein weiterer Schritt in die richtige Richtung. Hierdurch wird nicht nur die Lärmbelastung für Anwohnerinnen und Anwohner maßgeblich reduziert, sondern auch ein sichereres und angenehmeres Umfeld für alle geschaffen. Durch gezielte Ansätze, wie beispielsweise der Verbesserung der Infrastruktur, können wir den Lärm weiter reduzieren und die Lebensqualität in unseren Stadtteilen erhöhen.

Durch Ihre vielen konstruktiven Vorschläge im Rahmen des Beteiligungsprozesses zum Lärmaktionsplan haben Sie zu dessen Gelingen entscheidend beigetragen. Ich lade Sie ein, weiterhin aktiv daran teilzuhaben, den Lärm zu reduzieren und die Ruhe in unserer Stadt zu fördern. Lassen Sie uns gemeinsam für eine ruhigere und lebenswertere Stadt eintreten.

Gerne habe ich auch dieses Jahr wieder die Schirmherrschaft für den „Tag gegen Lärm“ übernommen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen interessante Veranstaltungen und anregende Diskussionen zu verfolgen.

Christine Kugler

Referentin für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München

©The Point of View Photography

Sa, 26. April, 19:15 - 20:45 h
Fledermaus-Exkursion im Englischen Garten mit dem LBV
Wie diese faszinierenden Tiere sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden und mehr erfahren Sie beim abendlichen Spaziergang; Treffpunkt: Haltestelle Chinesischer Turm; LBV Kreisgruppe München, www.lbv-muenchen.de; Anmeldung nicht erforderlich, Infos: 089 - 200 27 06; erwünschte Spende 8 € (LBV-Mitglieder: 5 €)

Mo, 28. April, 17 h
Natur in der Großstadt - Vögel im Frühling
Besonders auf den Friedhöfen können wir in Ruhe den Vogelstimmen lauschen; Treffpunkt: U-Bahn / Tramhaltestelle Westfriedhof, Ecke Orpheus- / Baldurstraße; Kosten 5/11 €, Dr. Eva Schneider, BUND Naturschutz, Kreisgruppe München, Anmeldung 089/271 90 52

Di, 29. April, 18 - 20 Uhr
Lieder in europäischen Sprachen zum Mitsingen, Margarete Löwensprung, Klingende Brücke München; Ort: Nachbarschaftstreff Feierwerk, Badgasteiner Str. 5, München Sendling-Westpark, U6 Partnachplatz oder Bus 63 Hinterbärenbadstraße; Eintritt frei, Anmeldung unter info@klingendebruecke-muenchen.de oder 0151 11711333

Mi, 30. April, 15 - 18 h, laufend
Virtuelle audiovisuelle Welten im reflexionsarmen Raum der TUM

Erfahren Sie, was es bedeutet, schwerhörig zu sein oder Cochlea Implantate zu nutzen.
Wir stehen Ihnen bei Fragen über das Hören, Schwerhörigkeit und Cochlea Implantate zur Verfügung. Ort: Professur für Audio-Signalverarbeitung der TUM, Reflexionsarmer Raum, Gebäude N9, Theresienstraße 90, München Kontakt: Prof. Bernhard Seeber, Email: aip@ei.tum.de, keine Kosten, Anmeldung nicht erforderlich

Mi, 30. April, 16:30 – 17:15 h
Vortrag „Lärm – Prävention, Auswirkungen und Lösungsmöglichkeiten“
Auswirkungen von Lärm auf Gehör und Gesundheit - präventive Maßnahmen zum Schutz des Gehörs - moderne Hörgeräteversorgung als mögliche Lösung; Monika Mittermüller, Hörakustik-Meisterin; Kilian Gaertner Stiftung, Possartstraße 33, München, Tel: 089 - 998902-145; kostenfrei

Mi, 30. April, 17:15 - 18 h
Praktische Einheit zur Tiefenentspannung
Eine Kombination aus Klang, Atemtherapie und gezielten Entspannungstechniken bringt Körper und Geist in Einklang. Akustische Reize werden zur Stressbewältigung und Förderung des Wohlbefindens genutzt; Nicole Haubenthaler & Myriam Bourguignon; Kilian Gaertner Stiftung, Possartstraße 33, München, Tel: 089 - 998902-145; kostenfrei

Veranstaltungen des Gesundheitsladen München e. V.

Do, 24. April 2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Vortrag „Gutes Hören“

Hörgeräte-Versorgung - warum eigentlich?
Georg Thaller, Hörgeräte Seifert
Ort: ZAB e.V., Rumfordstraße 21A, Nähe Tram 17, Reichenbachplatz, Anmeldung erwünscht unter 089-1891 3720 (AB) oder E-mail. tag-gegen-laerm@gl-m.de

Mi, 30. April 2025 28. Tag gegen Lärm

15:00 Uhr: Experimente mit dem Lärmkoffer
Anregungen für den Unterricht in der Grundschule, Referentin: Gunhild Preuß-Bayer

16:00 Uhr: Vortrag „Tinnitus - was tun?“
Referent: Bernd Strohschein, Deutsche Tinnitus Liga e.V. (DTL)

17:00 Uhr: Vortrag „Hyperakusis - Wenn Geräusche zur Qual werden“, Referentin: Margarete Löwensprung

Ort: Gesundheitsladen München e.V., Astallerstr. 14, U5 Heimeranplatz, Tram 18/19 Barthstraße

Di, 06. Mai 2025, 16:00 Uhr
Hör- und Hitzespaziergang „Vom Sendlinger Tor zum alten Südfriedhof“
Wie empfinden wir unsere Umgebung - Hitze und Schatten, Lärm und Stille? Wie war es früher hier und wie wird München eine gesunde lebenswerte Stadt? Kostenfrei, ohne Anmeldung; Gesundheitsladen München e.V.; Treffpunkt: Brunnen in der Trambahnschleife am Sendlinger Tor-Platz

Sa, 10. Mai 2025, 15:00 Uhr
Spaziergang durch Untergiesing
Durch ein Viertel mit lauten Orten und leisen Oasen. Wir besichtigen auch Kunst- und Umweltprojekte wie den Hans-Mielich-Platz, den Halt58 u.v.m.; Treffpunkt: Candidplatz, vor dem Café Wimmer (nahe Aufzug zur U-Bahn); Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ & Gesundheitsladen München e.V., kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich; Infos unter www.mehrplatzzumleben.de

Ausführliche Infos und Termine unter www.gl-m.de -> Schutz der Ruhe und Tel. 189 127 20

Do, 1. Mai, 10-17 h
Stimmbildungsseminar MuCIs mit Antje Geiger
<https://www.bayciv.de/events/2025-05-01/gruppen-treffen-mucis-61>; Ort: Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, München; Bayerischer Cochlea Implantat Verband e.V., Regine Zille, regine.zille@bayciv.de

Mo, 5. Mai, 17- ca. 20 h
Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang?
Mit der Wärme kommen auch die Zugvögel zurück. Jetzt kann man am besten ihren Gesängen und Rufen zuhören. Dr. Eva Schneider, LBV Kreisgruppe München; Info 089 / 271 90 52; Spende erwünscht: 5/8 €, Kinder kostenfrei; bei Dauerregen fallen die Führungen aus; Waldfriedhof, Eingang Lorettoplatz (Endhaltestelle Bus 54)

Di, 6. Mai, 18 – 19.30 h
Schwerhörig – Wie Sorge ich für mein psychisches Wohlbefinden?
Forum zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch; Induktionsanlage für Höreräteträger vorhanden; BLW/G-Informationen und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung, Haydnstr. 12, 4. Stock, München, U3/U6 Goetheplatz; Email: iss-m@blwg.de; Tel: 089 - 544 261-0

Do, 8. Mai, 14 h
Gehmeditation entlang des Auer Mühlbachs
Schritt für Schritt folgen wir dem Lauf des Baches. Meditationen

in Stille und Bewegung schärfen unsere Wahrnehmung. Gerne Lieblingsgedicht und Sitzunterlage mitbringen; Treffpunkt: Thalkirchen, Endhaltestelle 52er-Bus; 5/4 € Anmeldung: ZAB e.V. 89 - 29 99 20 od. zab@zab-ev.de

Do, 8. Mai, 18 - ca. 21 h
Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang?
Siehe auch Mo, 5. Mai;
Treffpunkt: Englischer Garten, Eingang Mandlstraße / See-straße, Kosten 5/11 €, Dr. Eva Schneider, BUND Naturschutz, Kreisgruppe München; Anmeldung 089 - 271 90 52

Do 8. Mai, 18 - 19 h
Von A wie Abluftanlage bis W wie Wärmepumpe – was lärmt, nervt!
Online-Infoabend des Bauzentrum München; Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin und Schlichterin; Referat für Klima- und Umweltschutz (RKU) / Bauzentrum, Online-Anmeldung erforderlich: <https://t1p.de/anh4n>

Mi, 14. Mai, 12-14:45 h
Zentrale Online-Veranstaltung zum Tag gegen Lärm
„Muss das so laut sein?“ – Strategien zur Lärminderung mit innovativen Technologien und lärmbewusstem Verhalten; Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA) e.V.; Info unter www.dega-akustik.de

Warum ein Tag gegen Lärm?



Der Tag gegen Lärm findet am 30. April 2025 in vielen Ländern statt. Er macht darauf aufmerksam, was Lärm bewirkt, ermutigt dazu, sich zu engagieren und zeigt Möglichkeiten des Eigenschutzes auf. In München organisiert der Gesundheitsladen seit 27 Jahren ein gemeinsames Programm vieler Teilnehmer*innen.

Es lohnt sich, den Lärm in Stadt und Land zu mindern. So entsteht die Möglichkeit, akustische Entdeckungen zu machen und auch die Vielfalt der leiseren Geräusche wahrzunehmen. Es lohnt sich, für seine Ohren zu sorgen und sich vor Schaden zu bewahren.

Beim Thema Lärm arbeiten wir mit dem Münchner Forum und der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA) zusammen.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die durch ihre Programmbeiträge die vielfältigen Aspekte von Hören, Ruhe und Lärm aufzeigen und damit auch 2025 wieder ein umfangreiches Programm ermöglichen.



Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

Landeshauptstadt München
Referat für Klima- und Umweltschutz



Was bietet der Gesundheitsladen?



Wenn Sie sich im Dschungel Gesundheitswesen nicht zurechtfinden oder von ÄrztInnen, TherapeutInnen falsch behandelt fühlen, wenn Ihnen Ihre Krankenkasse eine Leistung verweigert oder Sie für mehr Solidarität in der Gesundheitspolitik aktiv werden wollen, wenn Sie im Gesundheitswesen beschäftigt sind und an dessen Gestaltung mitwirken, oder wenn Sie sich für gesundheits- und umweltförderliche Lebensverhältnisse einsetzen wollen, dann sind Sie im Gesundheitsladen genau richtig!

Zum Thema Lärm bieten wir die Lärmsprechstunde dienstags von 10-13 h unter Tel. 089-1891 3720, und den „Newsletter Lärm“, bitte schreiben Sie hierfür eine mail an tag-gegen-laerm@gl-m.de

Gesundheitsladen München e.V.,
Astallerstr. 14, 80339 München
Tel. 089-77 25 65, E-Mail: mail@gl-m.de; Web: www.gl-m.de

Tag gegen Lärm 30. April 2025

Programm 24. April - 14. Mai
Stadtklang, Gutes Hören und Tönen,
Hörspaziergänge, Selbstfürsorge u.v.m.



**Programm
für
München**

