

Mi, 29. April, 16:00 – 17:30 h
Hörspaziergang in Harlaching mit CitySoundscapes

Gemeinsam erkunden wir auf einem geführten Spaziergang die Klangkulisse in Harlaching Grünflächen: Was klingt angenehm, was störend? An mehreren Stationen halten wir inne, hören bewusst zu und teilen unsere Eindrücke im Rahmen des Forschungsprojekts City-Soundscapes (<https://www.city-soundscapes.de/soundwalks>). Treffpunkt: U-Bahn Station Mangfallplatz; Anmeldung unter: hoerspaziergang@ibe.med.uni-muenchen.de

Mi, 29. April, 18:00 – 19:00 h
Lärm nervt! Was tun bei Lärm aus der Nachbarschaft?

Online-Infoabend des Bauzentrum München. Juliana Helmstreit erläutert in ihrem Vortrag, wie mit Lärm in der Nachbarschaft umgegangen werden kann und welche außergerichtlichen Streitlösungen es gibt.

Referentin: Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin und Schlichterin; Referat für Klima- und Umweltschutz (RKU) / Bauzentrum, Anmeldung erforderlich: <https://t1p.de/mgjb>

Mi, 29. April, 19:00 – 20:00 h
ONLINE-Vortrag „Lärm und Akustik in der Schule - Ursachen und Folgen“

Abhilfe ist möglich, gute Akustik fördert Barrierefreiheit. Worauf ist bei Sanierung und Neubau zu achten?

Referent P. Hammelbacher, Dipl. Ing.; Anmeldung unter: peter.hammelbacher@t-online.de

Do, 30. April, 15:30 – 16:15 h
„Stiller Singkreis und stilles Märchen“

In ruhiger und achtsamer Atmosphäre singen wir internationale, besinnliche Lieder, begleitet von Klanginstrumenten. Zum Abschluss lassen wir den Abend mit einem stillen Märchen sanft ausklingen.

Ort: Familienzentrum Harthof, Kämpferstraße, 10, München

Mo, 04. Mai, 17:00 – 20:30 h
Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang?

Mit der Wärme des Frühlings kommen auch die Zugvögel zurück. Jetzt kann man am besten ihren Gesängen und Rufen zuhören. Dauer ca. 3 h; Dr. Eva Schneider, LBV KG München; Info 089 / 271 90 52; Spende erwünscht: 8/5 €, Kinder kostenfrei; bei Dauerregen fallen die Führungen aus; Waldfriedhof, Eingang Lorettoplatz (Endhaltestelle Bus 54)

Do, 21. Mai, 18:00 – 19:30 h
Gelingende Kommunikation mit Schwerhörigkeit

Die Veranstaltung informiert über Kommunikationsstrategien für Menschen mit Hörgeräten, bietet Austausch in der Gruppe und findet mit Induktionsanlage statt. BLWG- Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung, Haydnstr. 12, 4. Stock, München, U3/U6 Goetheplatz; iss-m@blwg.de oder 089 - 544 261-30; Anmeldung erforderlich unter www.mvhs.de (Kursnummer: W160430) Kosten 8 Euro

Warum ein Tag gegen Lärm?



Der Tag gegen Lärm findet am 29. April 2026 in vielen Ländern statt. Er macht darauf aufmerksam, was Lärm bewirkt und ermutigt dazu, sich zu engagieren. Es lohnt sich, für seine Ohren zu sorgen und sie vor Schaden zu bewahren.

In München organisiert der Gesundheitsladen seit 28 Jahren ein gemeinsames Programm vieler Teilnehmer*innen. Beim Thema Lärm arbeiten wir mit dem Münchner Forum und der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA) zusammen.

Di, 28. April, 12 – 14:30 h

Zentrale Online-Veranstaltung zum Tag gegen Lärm

„Der Sound von morgen!“ Aspekte der Umweltgestaltung: Wohnen, Schallschutz und Gesundheit; Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA) e. V.; Zugangslink: <https://meet.goto.com/293858221>, keine Anmeldung notwendig, Infos unter www.tag-gegen-laerm.de

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die mit ihren Beiträgen die vielfältigen Aspekte von Hören, Ruhe und Lärm aufzeigen und auch 2026 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
- eine unabhängige Patient*innenberatung brauchen
- sich für mehr Solidarität in der Gesundheitspolitik interessieren und dafür aktiv werden wollen
- im Gesundheitswesen beschäftigt sind und an dessen Gestaltung mitwirken wollen
- sich für gesundheits- und umweltförderliche Lebensverhältnisse einsetzen wollen

... dann sind Sie im Gesundheitsladen genau richtig!

Jeden Dienstag bieten wir von 10-13 h eine Lärmsprechstunde unter Tel. 089-1891 3720 und den „Newsletter Lärm“ an, 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

29. April 2026

Programm 23. April - 21. Mai

Stadtklang, Gutes Hören und Tönen,
Hörspaziergänge, Selbstfürsorge u.v.m.



Programm für München



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



©The Point of View Photography

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

in diesem Jahr steht der Tag gegen Lärm unter dem Motto „KI-gesteuerte Umweltgestaltung – Der Sound von morgen!“ und konzentriert sich auf innovative Lösungen zur Lärmreduktion durch Künstliche Intelligenz (KI).

Ein spannender Aspekt ist die intelligente Verkehrssteuerung. Durch KI-gestützte Analysen von Verkehrsströmen können wir Staus vermeiden! Echtzeit-Daten und adaptive Ampelsteuerungen optimieren den Verkehrsfluss, was nicht nur die Mobilität verbessert, sondern auch unsere Lebensqualität steigert. Denn ein flüssig fließender Verkehr bedeutet weniger Lärmbelastung durch Stop-and-Go und damit auch niedrigere Luftschadstoffemissionen – das ist ein Gewinn für uns alle!

Im öffentlichen Nahverkehr könnten KI-Planungstools und Big-Data-Analysen helfen, Umsteigeinformationen bereitzustellen und Taktzeiten zu planen. Das führt zu kürzeren Wartezeiten und attraktiveren Angeboten. Ein besserer Nahverkehr verringert die Nutzung von Autos und senkt den Lärm flächendeckend.

Trotz dieser Chancen stehen wir auch vor Herausforderungen. Ein verantwortungsvoller Einsatz von KI erfordert hohe Datenqualität, Datenschutz und klare Regelungen. Zudem müssen unsere Verwaltungen personell und technologisch gestärkt werden, um KI-Projekte erfolgreich umzusetzen.

Ich freue mich, auch in diesem Jahr die Schirmherrschaft für den „Tag gegen Lärm“ zu übernehmen. Jeder von uns kann dazu beitragen, eine ruhigere und lebenswertere Umgebung zu schaffen. Lassen Sie uns gemeinsam, unterstützt durch Künstliche Intelligenz, den Lärm der Gegenwart hinter uns lassen und den Sound von morgen gestalten. Ich lade Sie herzlich ein, an spannenden Veranstaltungen und anregenden Diskussionen teilzunehmen!

Christine Kugler
Referentin für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München

Do, 23. April, 15:00 - 17:00 h Lesung für Kinder und Gemeinsames Singen in der Jurte

Rikki Reinwein bezaubert mit ihrem neuen Kinderbuch „Lini und Mini“; danach Gemeinsames Singen mit Eva und Liedern aus der ganzen Welt. Sitzunterlage mitbringen; Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ kostenfrei, ohne Anmeldung;
Ort: Hebenstreitstraße 2, München (U1/2 Kolumbusplatz, Ausgang Plattnerstraße)

Fr, 24. April, 16:00 – 18:00 h „Taiji Chan mit Sabine Schreiner: Bewegung in Stille – Stille in Bewegung“

Taiji besteht aus langsamen, ineinander fließenden Bewegungsabläufen, die zusammen mit der inneren Vorstellungskraft ein Bild ergeben und so in einen meditativen Zustand führen (Chan).
Ort: Bonner Platz, München; Bayerischer Cochlea Implantat Verband e.V., nur mit Anmeldung möglich unter: regine.zille@bayciv.de

Sa, 25. April, 19:30 - 21:00 h Fledermaus-Exkursion im Englischen Garten mit dem LBV

Wie Fledermäuse sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden und noch vieles mehr über das Leben dieser faszinierenden Tiere erfahren Sie bei dem abendlichen Spaziergang im Englischen Garten; Treffpunkt: Haltestelle Chinesischer Turm; LBV - Landesbund für Vogel- und Naturschutz; Anmeldung nicht erforderlich, Infos: 089 - 200 27 06; erwünschte Spende 8 €, LBV-Mitgl. 5 €

Mi, 29. April, 16:00 – 18:00 h Künstliche Intelligenz fürs Hören (laufend)

Erleben Sie virtuelle Akustik & erfahren Sie, wie man mit einem digitalen Ohrabdruck und Gehirnpotenzialen Hörhilfen, Cochlea Implantate und Audiogeräte verbessern kann.
Ort: Reflexionsarmer Raum, Gebäude N9, Theresienstraße 90, 80333 München, Kontakt: Prof. Bernhard Seeber, www.aip.cit.tum.de, Email: aip@ei.tum.de. Keine Kosten, Anmeldung nicht erforderlich

Mi, 29. April, 18:00 - 18:45 h Klangbild-Andacht „Herztöne“

Das Veeh-Harfen-Ensemble „Die Herbst(sait)losen“ mit Liebesgedichten und -musiken in den Frühsommer, Leitung: Angelika Keber; Ort: Hauskapelle der gemeinnützigen Mitterfelder, Mitterfeldstraße 20, München; Bus 57, Haltestelle „Fischervon-Erlach-Straße“; Eintritt frei, Anmeldung unter kontakt@diemitterfelder.de oder 089/ 580 910

Mi, 29. April, 16:00 – 18:00 h Behandlung von Tinnitus und Schwindel – Einblicke in die Tagesklinik

Wir stellen unseren multimodalen Therapieansatz vor und geben einen Einblick in die HNO-Psychosomatische Tagesklinik Dr. Gaertner; HNO-Klinik Bogenhausen Dr. Gaertner, Possartstraße 33, München Tel: 089 - 99 89 02 162, kostenfrei

Veranstaltungen des Gesundheitsladens München e. V.

Mo, 27. April 2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Vortrag „Gutes Hören“ - Hörgeräte-Versorgung - warum eigentlich? Ein Gehörverlust wird häufig erst nach Jahren ernst genommen. Der Referent erklärt anschaulich, warum gutes Hören so wichtig für Wohlbefinden, Gesundheit und soziales Miteinander ist. Kostenfrei, bitte anmelden! Referent: Georg Thaller, Hörgeräte Seifert; Ort: ASZ Haidhausen, Wolfgangstraße 18, München, Anmeldung: Tel. (089) 46 13 84 0

Mi, 29. April 2026 - 29. Tag gegen Lärm 14:00 – 16:00 Uhr

Vortrag „Tinnitus - was tun?“ Ohrgeräusche, ob akut oder chronisch, sind weit verbreitet und können bei dauerhaftem Auftreten zu Angst, Hoffnungslosigkeit und Depressionen führen. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Bewältigung es beim Symptom „Tinnitus“ gibt. Referent: Bernd Strohschein, Erster Vorsitzender der Deutschen Tinnitus-Liga e. V., Ort: ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, München, 2 €, erm. 1 €, Anmeldung bis 22.04.26 unter Tel. 089/ 540 30 82 0

Di, 05. Mai 2026, 16:00 - 18:00 Uhr

Hör- und Hitzespaziergang „Vom Sendlinger Tor zum alten Südfriedhof“ Mit Thermometer, Schallpegelmessgerät und all unseren Sinnen ausgestattet, ziehen wir durch eines der beliebtesten Viertel in München: die Isarvorstadt. Wo ist es heiß, wo kühl? Wo herrscht Lärm, wo lässt sich Ruhe finden? Kostenfrei, ohne Anmeldung; Veranstaltung: Gesundheitsladen München e.V.; Treffpunkt: Brunnen in der Trambahnschleife am Sendlinger Tor-Platz

Do, 07. Mai 2026, 16:30 - 18:30 Uhr

Hör- und Hitzespaziergang „Haidhausen - Vom Pariser Platz bis zum Ostfriedhof“ Mit gespitzten Ohren und Schallpegelmessgerät erkunden wir die Besonderheiten dieses dicht bebauten Stadtquartiers: Lärmschutz an der Bahnstrecke, die Fußgängerzonen, Baustellen, Ergebnisse der Lärmaktionsplanung, Innenhöfe und die Ruheoase Ostfriedhof wollen wir aufsuchen. Treffpunkt: Pariser Platz, auf der Grüninsel (5 min zu Fuß vom Ostbahnhof). Ende: Ostfriedhof (Tram 25 & Bus 68), kostenfrei, ohne Anmeldung

Ausführliche Infos und Termine unter www.gl-m.de -> Gesundheitsförderung /Schutz der Ruhe und Tel. 189 137 20