



Liebe Münchnerinnen und Münchner,

Lärm wird oft immer noch in seinen gesundheitlichen Auswirkungen unterschätzt. Jedoch können Krach und eine laute Umgebung schwere gesundheitliche Folgen haben.

Auf Lärmschutz und Lärm-minderung ist deshalb besonders zu achten: sei es am Arbeitsplatz, wo es mittlerweile viele Schutzvorschriften gibt, in der Freizeit, wo z.B. Lautstärkebegrenzer vor zu lauter Musik schützen oder im Wohnumfeld, wo Maßnahmen wie Lärmschutzwände oder Lärmschutzfenster Verkehrslärm abhalten.

Deshalb fördert die Stadt München auch den Einbau von Schallschutzfenstern, für die Münchnerinnen und Münchner, die an besonders belasteten Straßen wohnen.

In einer boomenden Großstadt wie München müssen wir stets die richtige Balance zwischen den unterschied-

lichen Bedürfnissen – nach Mobilität, nach Freizeit und Feiern, aber genauso nach Ruhe und Erholung – finden. Umso wichtiger ist es, dass über Folgen und Ursachen verschiedener Lärmquellen aufgeklärt wird und jede und jeder Einzelne motiviert wird, einen Beitrag für eine ruhige und hörenswerte Umgebung zu leisten.

Genau dies tut der internationale „Tag gegen Lärm“. Ich freue mich, dass München wieder dabei ist und übernehme gerne die Schirmherrschaft.

Vielfältige Programmangebote zeigen das breite Spektrum von Ruhe und Lärm und ich wünsche Ihnen viele interessante und hilfreiche Erkenntnisse.

*Stephanie Jacobs
Referentin für Gesundheit
und Umwelt der
Landeshauptstadt München*

Foto: Astrid Schmidhuber

April 2018

Do, 12. April, 18 - 19:30 h:

Vortrag „Was sagt der da vorne? - Induktives Hören mit Hörgerät/CI“, BLWG, Haydnstr. 12, Rückfragen: T. 5442 6130

Di, 17. April, 19 - 21 h:

„Gehörlos studieren in Bayern“, www.gmu.de

Fr, 20. April - So, 22. April:

Infostand der Tinnitus Selbsthilfe München der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. bei „Die 66 - Deutschlands größte 50plus Messe“, Messegelände Riem

Fr, 20. April, 17 h:

Führung „Natur in der Stadt - Vögel im Frühling“, Westfriedhof, Eva Schneider

Sa, 21. April, 19:30 - 21 h:

„Fledermaus-Exkursion“ Treff: Bushalt Chinesischer Turm

So, 22. April, Start 13 h:

Radlsternefahrt des ADFC München, „Ein Rad-Gesetz für Bayern!“ www.adfc-muenchen.de

Mo, 23. April, 17:30 - 18:30 h:

Meditationsgruppe „Oase“, Dachauer Str. 5, www.erzbistum-muenchen.de

Mo, 23. April, 18 h:

Vortrag „Außenlärm - Innenlärm, Tinnitus aus Sicht der Psyche“, HNO-Klinik, Possartstraße 27 - 31, Anmeldung T. 998902-0

Di, 24. April: 14 - 16 h:

„Der Lärmkoffer der DEGA“ Unterrichtsideen 1. bis ca. 6. Klasse, Gesundheitsladen, Anmeldung: tag-gegen-laerm@gl-m.de

Di, 24. April, 15 h:

„Frühlingskonzert im ASZ Kleinhadern-Blumenau“, Alpenveilchenstr. 42, Anmeldung bis 19.4.: T. 5803476

Di, 24. April, 18 h

Tinnitus-Selbsthilfegruppe, www.tinnitus-selbsthilfe-muenchen-ost.de

Di, 24. April, 18:30 - 20 h:

Vortrag „Wenn´s im Ohr klingelt - Tinnitus aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin“, Frauengesundheitszentrum, Kosten 8,50 / 2,50

Mi, 25. April, 10 - 13 h:

Hörtests im Gesundheitsladen mit Hörgeräte Seifert Ohne Anmeldung, kostenfrei



Mi, 25. April, 11:45 - 15 h:

Exkursion in das Walderlebniszentrum Grünwald, Treffpunkt 11:45 h im ASZ Obergiesing, Werinherstraße 71, oder 12:45 am Eingang Walderlebniszentrum.

Mi, 25. April,

„Tag gegen Lärm in Gräfelng“, Workshops für Schulklassen, Informationsstände, Hörtests für alle, Bürgerhaus Gräfelng

Mi. 25. April

Die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft führt Aktionstage in Ausbildungszentren durch.

Mi, 25. April, 12:30 - 13 h:

Zur Stille kommen - Taizé-Mittagsgebet in der Dreifaltigkeitskirche

Mi, 25. April, 14 - 20 h:

Virtuelle akustische Welten erleben bei der Professur für Audio-Signalverarbeitung der TUM, im reflexionsarmen Raum, Gebäude N9, Theresienstrasse 90

Mi, 25. April, 14 - 16 h:

Exkursion für Kinder: Auf leisen Sohlen – Wir erkunden die Stille, lauschen feinen Klängen, suchen leise Geräusche und schleichen durch die Natur, Rumfordschlössl, Englischer Garten 5, T. 341197

Mi, 25. April 14:30 - 16:30 h:

Fachveranstaltung „Gute Akustik macht Schule“, Gerhard-Hauptmann-Schule, Neuperlach, Anmeldung: tag-gegen-laerm@gl-m.de

Mi, 25. April, 19 h:

„Stille in der Mitte, gemeinsam vor Gott Ruhe finden“, Friedenskirche Gräfelng, Planegger Str. 16

Mo, 30. April, 18:30-19:30 h:

Meditationsgruppe „Oase“, siehe 23. April

Mai 2018

Di. 1. Mai, 10 - 18 h

Workshop „Stimme erfahren“, Selbsthilfzentrum www.bayciv.de

Mi, 2. Mai, 18:30 h:

Info-Abend Tinnitus, Hörstörungen und Sinnestherapien aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin, HNO-Klinik, Possartstraße 27 - 31, Anmeldung T. 998902-0

Mi, 2. Mai, 19:30 h:

Führung „Wohnen ohne Lärm und mit Klimaschutz - autofreie Wohnprojekte“, Treff: U2 Messestadt West

Fr, 4. Mai, 19:30 h:

Internationales Liedersingen Gesundheitsladen München, Margarete Löwensprung

Sa, 5. Mai, 11 - 16 h:

„RadbaR in der Messestadt“, „Fahrräder sind leise und abgasfrei! Unterstützung bei Reparaturen, Fahrradflohmärkte, Fahrradcodierung, Grünwerkstatt, Helsinkistraße 57

25. April 2018 TAG GEGEN LÄRM

Internationaler Noise Awareness Day

So, 6. Mai, 14-15 h, 16-17 h:
„Was ich höre, wird zu Bild und Tanz“ (Für Kinder und Erwachsene)

Welche Geschichten erzählen uns die Klänge, welche Gefühle rufen sie wach? Mit Tanztherapeutin Brigitte Bergmann.

Ort: Gesundheitsladen

Di, 8. Mai, 18 - 19:30 h:

Vortrag „Schwerhörig? - Verstehen ohne zu hören“, Kommunikation erleichtern mit Augen, Mimik und Körpersprache, BLWG, Haydnstr. 12, Rückfragen: T. 5442 6130

Juni 2018

Mo, 4. Juni, 14-16 h:

„Hörspaziergang im Stadtbezirk Sendling-Westpark“ Mit Lärmkarte, Schallpegelmessgerät und Ohren erhörchen wir die Stadt zwischen Mittlerem Ring, Westpark und Wohngebieten.

Wo ist es laut, wo finden wir Oasen der Ruhe, was hat der neue Tunnel gebracht? Wie kann die Stadt leiser werden?

Start: ASZ, Garmischer Str. 209-211, Anmeldung erforderlich T. 517772-400

Mo, 18. Juni, 18:30 - 19:30 h:

Vortrag „Nachbarschaftskonflikte um Lärm lösen“ Lärm wird individuell sehr unterschiedlich empfunden, so sind Streitigkeiten

kaum vor Gericht zu lösen. Welche anderen Wege gibt es, um wieder zur Ruhe zu kommen?

Rechtsanwältin und Mediatorin Juliane Helmstret, Anmeldung über Volkshochschule

So, 24. Juni, 14:30 - 17:30 h:

„Gartenerleben und Haikus“ Es wird Zeit innezuhalten und dem Moment Wertschätzung zu verleihen und ihn in drei kurzen Zeilen festzuhalten.

Familiennachmittag im MUZ, Ökologisches Bildungszentrum, Engelschalkinger Str. 166

Juli 2018

Di, 5. Juli, 18 - 19:30 h:

Vortrag „Kommunikation mit Schwerhörigkeit - Tipps und Tricks fürs Gespräch“, Vortrag und Gespräch. BLWG, Haydnstr. 12, Rückfragen: T. 5442 6130

In Planung

Weitere Veranstaltungen zu Lärm und Lärmschutz

- Lärm und Lärmschutz im Westend, Fußexkursion
- Hörspaziergänge auf Anfrage
- Lärmkofferverleih und Aktionen an Schulen

Änderung nach Drucklegung unter www.gl-m.de

Hören und Schutz der Ruhe

Der Tag gegen Lärm findet jedes Jahr Ende April in vielen Ländern statt. Er macht darauf aufmerksam, was Lärm bewirkt, ermutigt dazu, sich zu engagieren und zeigt Möglichkeiten dazu auf.

In München organisiert der Gesundheitsladen seit 1999 ein gemeinsames Programm vieler Teilnehmer. Es zeigt, dass es sich lohnt, den Stadtlärm zu mindern; dann entsteht die Möglichkeit, akustische Entdeckungen zu machen und auch die Vielfalt der leiseren Geräusche wahrzunehmen. Es lohnt sich, für seine Ohren zu sorgen und sie und sich vor Schaden zu bewahren. Beim Thema Lärm arbeiten wir mit dem Arbeitsring Lärm in der Deutschen Gesellschaft für Akustik und dem Münchner Forum zusammen.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die durch ihre Programmbeiträge die vielfältigen Aspekte von Hören, Ruhe und Lärm aufzeigen und damit auch 2017 wieder ein umfangreiches Programm ermöglichen.

Einen extra Dank für die Beteiligung an den Kosten:



Was bietet der Gesundheitsladen?

Wenn Sie Information, Beratung und Unterstützung rund um das Gesundheitssystem brauchen, wenn Sie an dessen Gestaltung mitwirken wollen, wenn Sie sich für gesundheits- und umweltförderliche Lebensverhältnisse einsetzen wollen, dann sind Sie bei uns richtig.

Zum Thema Lärm bieten wir:

- Lärmsprechstunde dienstags von 10 - 13 h T. 089-1891 3720,
- Email-„Newsletter Lärm“, zu bestellen bei tag-gegen-laerm@gl-m.de
- Lärmkoffer und Literatur zur Ansicht für Schulen



Weitere Infos unter www.gl-m.de => Ruhe+Lärm



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



Programm für München
Termine
April - Juli

