

*DIE RUHE WEG.*



*30. APRIL 2014*

# *TAG GEGEN LÄRM*

*PROGRAMM  
MÜNCHEN + UMGEBUNG*

*26. April – 16. Juli  
Hören und Schutz der Ruhe*





Liebe Münchnerinnen und Münchner,

es ist ein Balanceakt, den Großstädte wie München hinlegen müssen, um die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen: Nach Mobilität, nach ausgelassenen Feiern, nach Ruhe und Erholung. So freut es die Fußballfans, dass sie in diesem Frühsommer beim Public Viewing nach einer aktuellen Bundesverordnung bei der WM in Brasilien bis tief in die Nacht mitfeiern dürfen. Mehr als fraglich ist es jedoch, ob die Anwohnerinnen und Anwohner dies auch freut und im Sinne des Fußballgeists auf ihre Nachtruhe verzichten.

Die größten Lärm-Herausforderungen in München sind jedoch unser Bedürfnis nach uneingeschränkter und individueller Mobilität und der Warentransport auf Lastwagenrädern. Wenn wir als Kommune hier nicht gegensteuern, dann heißt es wie im Motto des diesjährigen Tags gegen Lärm: Die Ruhe weg – und dies auf Dauer.

Diese Rolle fordert von uns, nicht nur die Folgen des Auto- und Lastwagenverkehrs etwa durch ein Lärmschutzfensterprogramm abzumildern,

sondern dass wir uns auch stark machen müssen für eine Mobilität, die für uns Menschen und die Natur verträglich ist. Wir müssen also auf den Öffentlichen Nahverkehr, das Fahrrad und das Gehen setzen. Erste Erfolge sind bereits sichtbar: Der Radverkehr in München nimmt mehr als prognostiziert zu, die europäische Konferenz Walk 21 im Herbst 2013 hat neue Ideen in die Stadt gebracht, um den Fußgängerverkehr attraktiver zu machen. Und mittlerweile gibt es einen Konsens in der Stadt, dass der S-Bahntunnel entlastet werden muss, um dem steigenden Pendlerverkehr Rechnung zu tragen.

Ich freue mich, dass München auch in diesem Jahr wieder am „Tag gegen Lärm“ teilnimmt. Gerne habe ich wieder die Schirmherrschaft für diesen Tag übernommen.

Ihr

Joachim Lorenz  
Referent für Gesundheit und Umwelt

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

# Jeder Mensch hat das Recht

**gesunde Luft zu atmen. Jeder Mensch hat das Recht auf eine gesunde Umwelt. Und jeder Mensch hat das Recht auf körperliche Souveränität. Der Mensch hat deshalb auch das Recht, durch das, was in seine Ohren eindringt, nicht krank zu werden. Und noch viel mehr: Er hat auch das Recht, bei dem, was in seine Ohren eindringt, demokratisch mitzubestimmen und es selbst mitzugestalten.** (Peter Androsch, Linz, Akustisches Manifest, 2009)

**Samstag, 26. 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.

Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Exkursion aus.

Für Familien geeignet.

Treffpunkt: Chinesischer Turm

(Bus 54, Haltestelle Richtung Lorettoplatz)

Veranstalter: AK Fledermäuse im

Landesbund für Vogelschutz

Infos unter 089-200 27 06 oder 089-642 27 56

keine Anmeldung nötig

Kosten: 5,- € Spende für Erwachsene erbeten

**Montag, 28. April, 17:55 – 18:55 Uhr**

## **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 regelmä-

ßige 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: 0160-803 53 41, F: 089-202 23 21,

hoergeschaedigtenseelsorge@eomuc.de

Kostenlos

**Dienstag, 29. April, 19:30 Uhr**

## **„Die Ruhe ist weg und findet sich nimmer- und nimmermehr“**

Äußerer und innerer Lärm

Vortrag von Dr. med. Tobias Roeckl, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse an der HNO-Klinik Dr. Gaertner, München

Freier Eintritt, keine Anmeldung erforderlich

Infos unter Tel.: 089-998902-0

Ort: HNO-Klinik Dr. Gaertner,

Possartstraße 31

Anfahrt: U4 Prinzregentenplatz,

Bus 54 Galileiplatz

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

**Woche der Kommunikation in Bayern**

Veranstaltungen im Raum München finden Sie im Programm an folgenden Tagen:

Tage der offenen Tür: 29. und 30. April

Stimmbildungsworkshop: 1. Mai

Gottesdienst in Gebärdensprache: 4. und 11. Mai

Infostand am Gleichstellungstag für Behinderte: 5. Mai

**Dienstag, 29. April****„Hörbehinderung und Ausbildung“**

Die Auftaktveranstaltung „Hörbehinderung und Ausbildung“ im Berufsbildungswerk München wird durch die Beauftragte der bayerischen Staatsregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung Frau Irmgard Badura eröffnet.

- » Psychoakustische Demonstrationen, vorgelegt von Prof. Seeber, TU München
- » Infostände der Firmen MedEl und Verbavoice,
- » Vortrag Volker Albert, Sprecher des Netzwerks Hörbehinderung Bayern (NHB): Kann eine Hörschädigung vorzeitige Demenz auslösen?

Veranstalter:

Netzwerk Hörbehinderung Bayern

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Berufsbildungszentrum, Förderschwerpunkt Hören und Sprache, in Johanneskirchen, Musenbergstraße 30-32

Anfahrt: **S8** (Richtung Flughafen), Bahnhof „Johanneskirchen“ oder **Bus 50** Endstation „Johanneskirchen“

Mehr unter: [www.nh-bayern.de](http://www.nh-bayern.de)

**Di + Mi, 29. und 30. April, 16 – 20 Uhr  
„Tage der offenen Tür“**

Die neue Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung des Bayerischen Landesverbands für die Wohlfahrt Gehöreschädigter (BLWG) e.V. stellt sich mit folgendem Programm vor:

**Informationsbörse**

Informationen rund um die Themen Schwerhörigkeit und Hörsehbehinderung und die Angebote der Informations- und Servicestelle

**Ausstellung „Wie fühlt sich das an?  
Leben mit einer Hörsehbehinderung“**

Alltag und Lebensgefühle von Menschen mit einer doppelten Wahrnehmungseinschränkung.

**Stille-Cafe**

Eine Oase ohne Worte. Einblick in alternative Kommunikationsformen bei Kaffee und Kuchen (wie z.B. Gebärdensprachen und Lormen)

Vorträge:**29. April um 18 Uhr, 30. April um 17 Uhr  
„Wie bitte? Schwerhörigkeit –  
eine unsichtbare Behinderung“**

Der Partner beschwert sich über den zu lauten Fernseher, der Stammtisch in der Kneipe macht keinen Spaß mehr. Was ist bloß los? Was ist zu tun?

**29. April um 19 Uhr, 30. April um 18 Uhr  
„Was sagt mir meine Hörkurve? –  
Das Audiogramm-einfach erklärt“**

Beim Arzt ging alles so schnell. Bitte nochmal langsam...

Ort: BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung München, Haydnstraße 12, München, Nähe Goetheplatz

Kontakt: E-mail [iss-m@blwg.de](mailto:iss-m@blwg.de),

Telefon 089-54425130, Fax 089-54425131

Ab April detaillierte Informationen zum Programm unter [www.blwg.eu](http://www.blwg.eu)

Am Aktionstag zur Gleichstellung behinderter Menschen schlossen sich am 4. Mai 2013 in München alle in Bayern aktiven Verbände für Hörbehinderung zum Netzwerk Hörbehinderung in Bayern (NHB) zusammen. Das Netzwerk wurde gegründet, um die Bedürfnisse hörgeschädigter Menschen in Politik und Gesellschaft wirkungsvoll durchzusetzen. Sprecher sind Volker Albert, Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL), Dieter Schaal, Deutsche Hörbehinderten-Selbsthilfe (DHS) und Koordinatorin ist Regine Zille, Bayerischer CI-Verband (BayCIV).



Ziel des Netzwerks ist es, Hörbehinderten in Bayern künftig eine gemeinsame Stimme zu verschaffen, um die Öffentlichkeit auf die Anliegen dieser großen Gruppe von Betroffenen aufmerksam zu machen. Dazu wurde ein Forderungskatalog (<http://www.nh-bayern.de/infomaterial.html>) erarbeitet, der Politik und Öffentlichkeit vorgestellt wurde.

In Bayern leben über 2,5 Millionen hörgeschädigte Menschen. Das sind bei ca. 12,6 Millionen Einwohnern immerhin über 19% der bayerischen Bevölkerung! Die Wahrscheinlichkeit betroffen zu sein, steigt mit dem Alter: 83 % der über 60-Jährigen weisen laut „Hörtour 2013“ des „Forum Gutes Hören“ in der BRD eine Schwerhörigkeit auf. Lediglich 17% sind noch normal-

hörend. Leicht- bis mittelgradig hörbehindert sind 62%. In Bayern wären in der Altersgruppe über 60 Jahre mehr als eine Millionen leicht- bis mittelgradig hörbehindert. Und viele von ihnen ohne Versorgung mit Hörgeräten, die ihr Leid verringern könnten.

Höreinschränkungen wie zum Beispiel Schwerhörigkeit und Tinnitus nehmen von Jahr zu Jahr mehr zu und sind nicht nur eine Frage des Alters. Zunehmend sind junge Menschen davon betroffen. Erschwerend kommt hinzu,

dass weder Bildungseinrichtungen, Behörden noch sonstige öffentliche Stellen auf die Problematik steigender Zahlen hörgeschädigter Jugendlicher vorbereitet sind, selbst wenn es die entsprechenden rechtliche Vorgaben zur Inklusion seit vielen Jahren fordern.

Das Netzwerk Hörbehinderung Bayern (NHB) wird sich weiterhin dieser Problemstellung annehmen und auf allen politischen Ebenen verstärkt aktiv werden, um die Barrierefreiheit endlich umzusetzen. Im Rahmen der „Woche der Kommunikation“ des NHB wird auf diese Problematik hingewiesen wie auch u.a. auf die der möglichen vorzeitigen Alters-Demenz bei nichtversorgter Schwerhörigkeit oder Tinnitus.

Diese und weitere Veranstaltungen siehe auch <http://www.nh-bayern.de/>.

**Mittwoch, 30. April während der  
Geschäftszeiten  
Tag der offenen Tür beim  
Hörgeräteakustiker**

Kostenloser Hörtest und Beratung zum Gehörschutz und zum besseren Hören

**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

**Hörakustik Zimmer:**

München: Leonrodstraße 10

**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-Dehler-Str. 12; Plinganserstraße 51; Bäckerstraße 5; Tegernseer Landstraße 52; Wasserburger Landstraße 244;

Außerdem im Umland: Baldham; Dachau; Fürstenfeldbruck; Gauting; Gröbenzell; Grünwald; Ismaning; Karlsfeld; Markt Indersdorf; Neufahrn; Olching; Ottobrunn; Puchheim; Unterhaching; Unterschleißheim

**Hörsysteme Mierau:**

Gräfelfing: Bahnhofstraße 15 \* und

Planegg: Bahnhofstraße 43 \*

\* Terminvereinbarung im Laden oder beim Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing erwünscht

**Mittwoch, 30. April, 8 – 15 Uhr  
Aktionstag am Berufsschulzentrum für  
Bauberufe, Luisenstraße 9–11, München**

- » Fachvorträge zur Wirkung von Lärm und Lärminderung
  - » Schallpegelmessungen von MP3-Playern mittels „Kunstkopf“
  - » Individuelle Beratung zu Gesundheitsrisiken durch Lärm und Lärmschwerhörigkeit
  - » Gehörtests mit dem Audiomobil der BGHM
  - » Infostände der KUVB und BGHM
- Veranstalter: Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB) und Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM)

**Mittwoch, 30. April, ab 9 Uhr  
Aktionstag der BG BAU in Augsburg**

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. Ausbildungszentrum Baugewerbe  
Toblacher Str. 3  
86165 Augsburg

**Mittwoch, 30. April, 9 - 13 Uhr  
Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing**  
Hörtests, Beratung und Angebote für Kinder von Hörgeräte Mierau;

**Workshops für Grundschulklassen  
„Intensives Hören“**

Besuch einer Klangstraße mit verschiedenen leisen und lauten Instrumenten und Spielen rund

**„Ganz zivilisiert werden wir erst sein, wenn auch die jedem das Recht zustehn wird, das Bewußtsein jedes**

ums Hören und Lauschen.

Leitung: Dr. Frauke Schwaiblmair

Anmeldung für Schulklassen erforderlich unter  
frauke.schwaiblmair@musiktherapie.de

Eltern und Interessierte sind auch ohne Anmeldung jederzeit herzlich willkommen!

### **Mittwoch 30. April, 10 - 18 Uhr**

#### **Hören erleben – Wissenswertes und Kurioses über unser Gehör**

Anhand von Audiodemonstrationen erfahren Sie grundlegende Phänomene des Hörens und was es bedeutet, schwerhörig zu sein oder ein Cochlea-Implantat zu nutzen.

Veranstalter: Fachgebiet Audio-Signalverarbeitung an der TU München

Weitere Information: [www.aip.ei.tum.de](http://www.aip.ei.tum.de)

Ort: Münchner Stadtmuseum, Sankt-Jakobs-Platz 1, Foyer, Eintritt frei

Anreise: 8 min Fußweg von Sendlinger Tor oder Marienplatz, **Bus 62**, St.-Jakobs-Platz

### **Mittwoch, 30. April, 12:30 – 13 Uhr**

#### **Zur Stille kommen – Taizé-Mittagsgebet**

in der Dreifaltigkeitskirche, Pacellistr. 6 (zwischen Lenbach- und Promenadeplatz)

### **Mittwoch, 30. April, 14 Uhr**

#### **Stille gegen Lärm**

Lärm ist in unserer modernen Zeit allgegenwärtig. Oftmals wird er nicht bewusst wahrgenommen, doch er beeinträchtigt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit! Gereiztheit, Schlafstörungen und mehr können daraus resultieren. In einem Workshop zum »Internationalen Tag gegen den Lärm« mit Ralf Lechermann lernen Sie Möglichkeiten und konkrete Übungen kennen, mit denen Sie Lärm im Inneren – wie auch im Äußeren – entschärfen und zu mehr Ruhe finden können.

Ort: Alten- und Service-Zentrum Haidhausen  
Wolfgangstr. 18 81667 München

Anreise: **U4/U5** Max-Weber-Platz, **Tram**  
15/25/19 Johannisplatz

Anmeldung bis 28. April bei Tel. 089-46 13 840,  
email: [asz-haidhausen@im-muenchen.de](mailto:asz-haidhausen@im-muenchen.de)

Kosten: 5,- €

### **30. April, 17 – 19 Uhr**

#### **Themenabend zum »Tag gegen Lärm« im Bauzentrum München**

Vortrag

**17 Uhr:**

#### **Schallschutz im Hochbau – Möglichkeiten und Grenzen**

Der Experte behandelt Themen wie Schallquellen in Wohngebäuden, Planungsinstrumente sowie Schallschutz-Maßnahmen im Mehrfamilienhaus, Reihenhaushaus und Doppelhaus. Der Vortrag richtet sich in erster Linie an Bauherren, Immobilienbesitzer/-innen, Immobiliennutzer/-innen und Wohnungsunternehmen.

Referent: Gerhard Hilz, Dipl.-Ing., Sachverständiger, Müller-BBM GmbH

Vortrag

**18 Uhr:**

#### **Hilfe mein Nachbar nervt! Hämmern, Bohren, Sägen und andere Geräuschquellen**

Lärm ist das Thema Nr. 1 bei Nachbarschaftsstreitigkeiten. Lärm wird individuell unterschiedlich empfunden. Gleichzeitig gibt es diverse rechtliche und technische Maßstäbe für Lärm.

- » Was genau macht Geräusche zum nervigen, störenden Lärm?
- » Was bedeutet „sozialadäquater“ Kinderlärm?
- » 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?

Referentin: Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin, Mediatorin

Im Anschluss an ihre Vorträge stehen die Referentin und der Referent – wie immer an den Infoabenden vom Bauzentrum München – für Fragen zur Verfügung.

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Ort und Veranstalter: Bauzentrum München, Willy-Brandt-Allee 10, Anreise mit **U2** oder **Bus** 139, 189, 190 bis Messestadt West, von dort 5 min ausgeschilderter Fußweg

Internet: [www.muenchen.de/bauzentrum](http://www.muenchen.de/bauzentrum)

### **Mittwoch, 30. 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)

Treffpunkt: **U1**-Station / Trambahnhaltestelle Westfriedhof, Orpheusstraße

Spende 5,- € für Erwachsene erwünscht

### **Mittwoch, 30. April, 19 Uhr**

#### **Stille in der Mitte**

Tausend Stimmen habe ich heute gehört.

Ich weiß die Worte nicht mehr und doch haben sie sich in meiner Seele festgesetzt.

Ich atme ein, ich bin da.

Ich atme tief aus, lasse die Stimmen verstummen und finde mich ein in der Stille vor Gott.

Friedenskirche, Gräfelfing, Planegger Str. 16

### **Donnerstag, 1. Mai, 10 – 17 Uhr**

#### **Klangraum und Artikulationsgenauigkeit Stimmbildungsworkshop**

Häufig wird im Alltag versucht, eine deutliche Artikulation durch übertriebene Artikulationsbewegungen herzustellen. Dies hat einen hohen Energieaufwand und eine oftmals unnatürliche Mimik zur Folge. Darüber hinaus verändert eine so praktizierte Artikulation den Stimmklang in einer ungünstigen Weise. Um ungünstige Sprechgewohnheiten zu verändern, kann die Eigenwahrnehmung innerhalb von Übungen genutzt werden, um auf physiologische Weise Klangräume zu erweitern und Artikulationsbewegungen lebendig im Einklang mit der Stimmfunktion zu erleben. – In diesem Workshop sollen die Zusammenhänge zwischen einer physiologischen Stimmgebung und präziser Artikulation erfahrbar gemacht werden.

Referentin Antje Geiger, Praxis {besserreden}

Veranstalter: Bayerischer Cochlea Implantat Verband e.V.

Ort: Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68

Anfahrt: **S**-Bahn: Donnersberger Brücke oder Hackerbrücke; **U4, U5**: Schwanthalerhöhe; **Tram 18 / 19**: Schrenkstraße

Eintritt frei, Anmeldung ist erforderlich bis spätestens 24. April bei [regine.zille@bayciv.de](mailto:regine.zille@bayciv.de)

Mehr unter [www.bayciv.de](http://www.bayciv.de)

*Im Rahmen der Woche der Kommunikation des ‚Netzwerk Hörbehinderung Bayern‘*

### **Samstag, 3. Mai, 10 – 12 Uhr**

#### **Akustik macht Schule – Fachveranstaltung So wichtig ist gute Akustik für den Lehr- und Lernerfolg!**

Gute Akustik ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für:

» höheren Lernerfolg aller Kinder

- » hörgeschädigte Kinder
- » Kinder mit Lern- oder Aufmerksamkeitsstörungen
- » Kinder mit Migrationshintergrund
- » weniger Aggressionen in der Schule
- » bessere Lernatmosphäre
- » weniger Stressbelastung für Schüler/innen und Lehrer/innen

» geringere Stimmbelastung der Lehrer/innen  
Für Eltern, Lehrkräfte, Erzieher/innen und alle, die für den Schulhausbau verantwortlich sind.  
Vor Ort besteht die außerordentlich seltene Möglichkeit des direkten Vergleichs eines herkömmlichen mit einem akustisch sanierten Klassenzimmer.

Veranstalter: Gesundheitsladen München e.V. und Bayerischer Lehrerinnen- und Lehrerverband BLLV

Bitte anmelden bis 25. 4. unter T: 089-1891 3720 oder tag-gegen-laerm@gl-m.de

Ort: Grundschule am Theodor-Heuss-Platz, Theodor-Heuss-Platz 6, 81737 München

Anreise: **U5** Neuperlach Zentrum, 400 m Fußweg  
Schulhaus bitte nicht durch den Haupteingang betreten. Eingang über das Tagesheim benutzen (rechts durch das Gatter, der Ausschilderung folgen).

**Sonntag, 4. Mai, 10 Uhr**  
**Gottesdienst in Laut- und**  
**Gebärdensprache**

anschließend Frühschoppen

Kath. Pfarrkirche St. Ulrich

Im Klosterfeld 14, 85716 Unterschleißheim

Anfahrt: **S1** Unterschleißheim, 200 m Fußweg

**Montag, 5. Mai, 10 - 17 Uhr**  
**Protesttag zur Gleichstellung von**  
**Menschen mit Behinderung**

Infomarkt auf dem Münchner Marienplatz

**Montag, 5. Mai, 17 Uhr**

**Natur in der Stadt: Vögel im Frühling**

Wie am 30. April

**Montag, 5. Mai, 17:55 – 18:55 Uhr**

**Oase-Meditationstreffen**

Wie am 28. April

**6. Mai, 14 – 16:30 Uhr**

**Stille und Lärm: mal laut – mal leise**  
**gehen wir auf Geräuschereise.**

Mit einem Schallmeßgerät ausgestattet gehen wir auf die Suche nach angenehmen und störenden Geräuschen, machen Geräuschelandkarten und erzeugen selbst leise und laute Töne.

Diese Veranstaltung wendet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Ort und Veranstalter: Natur- und Kulturtreff Rumfordschlöbl, Englischer Garten 5,

Anfahrt: **U3, U6** Giselastraße, **Tram 17** Tivolibrücke oder **Bus 54** / 154 Chinesischer Turm

Infos und Anmeldung unter 089-341197 bzw. Fax 089-397103, rumfordschloessl@kjr-m.de

Kostenlos

**Dienstag, 6. Mai, 19:30 - 21 Uhr**

**Insel der Klänge**  
**Entspannung durch den Klang der**  
**Klangschalen.**

Die harmonischen Klänge und natürlichen Schwingungen der Klangschalen wirken wohltuend auf Körper und Seele. Die sanften Klänge hüllen Sie in einen schützenden Schleier der tiefen Entspannung. Durch die reinigende Wirkung der Schwingungen fühlen sich Kopf und Körper klar und befreit.

Auch geeignet für Frauen mit chronischen Schmerzen.

Leitung: Bianca Gammel

Veranstalter: FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Ort: Grimmstr. 1, **U3, U6** Poccistraße  
 Bitte anmelden bis 29. April unter [fgz@fgz-muc.de](mailto:fgz@fgz-muc.de)  
 oder Fax 129 84 18!  
 Infos unter Tel. 129 11 95, Kosten € 8,50/2,50  
 Internet: [www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

### **Mittwoch, 7. Mai, 18– 20 Uhr** **Tinnitus-Selbsthilfeabend**

Monatliches Treffen der Tinnitus Selbsthilfe-  
 gruppe München – für alle, die unter Tinnitus  
 leiden.  
 Die Treffen finden an jedem 1. Mittwoch im  
 Monat statt.  
 Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68,  
 (**Tram 18 / 19** bis Schrenkstraße, dann 3 min  
 zu Fuß)  
 Internet: [www.tinnitus-shg-muenchen.de](http://www.tinnitus-shg-muenchen.de)

### **Mittwoch, 7. Mai, 18:30 – 21:30 Uhr** **Familienexkursion –** **Wer wacht in der Nacht?**

Nachterlebnisse auf dem ÖBZ-Gelände  
 Wir lauschen in die Dämmerung und Nacht hi-  
 nein, kommen nachtaktiven Tieren auf die Spur  
 und wagen einen Gang in Dunkelheit und Stille.  
 Beim Ausklang mit Lagerfeuer und Stockbrot  
 erzählen wir uns „Klanggeschichten“ und finden  
 dazu einfache Lieder zum Mitsingen.  
 Ein Beitrag zum Tag gegen Lärm.  
 Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk  
 und eine kleine Brotzeit mitbringen.  
 Ort: Ökologisches Bildungszentrum (ÖBZ)  
 Engelschalkinger Str. 166, 81927 München  
 Anmeldung erforderlich über [www.oebz.de](http://www.oebz.de)  
 → Programm → Angebote für Familien und  
 Kinder  
 15 Plätze / Kosten: Erwachsene € 8,–  
 Kinder ab 8 Jahre € 6,50 / Familien € 22,–  
 Internet: [www.oebz.de](http://www.oebz.de)

### **Freitag, 9. Mai, 14 – 19 Uhr** **Wahrnehmung mit allen Sinnen für ein besseres Gedächtnis**

Veranstalter: FrauenGesundheitsZentrum e.V.  
 Infos und Anmeldung siehe unter 6. Mai

### **Samstag, 10. Mai, 11 – 16 Uhr** **RadbaR in der Messestadt**

Das Fahrrad ist leise und abgasfrei. Mit ein klein  
 wenig Geschick und Unterstützung können auch  
 viele halbvergessene Fahrräder wieder zum  
 Rollen gebracht werden und zu einem umwelt-  
 freundlichen Verkehr beitragen.

Beim „Alles-was-rollt-Basar“ können alle Arten  
 von Fahrrädern, 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 Öko-  
 logie und für die Fahrradrecycling-Werkstatt von  
 „Dynamo Fahrradservice Biss e.V.“ abgegeben  
 werden.

Außerdem gibts eine Fahrradcodierung durch  
 den ADFC (*Dazu muss man sich vorher unter*  
*[akoekologie@gmx.de](mailto:akoekologie@gmx.de) anmelden*), eine Radl-  
 waschstraße, 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 (wei-  
 teres) Stückchen Nachhaltigkeit in den Alltag  
 zu bringen.

Ort: Grünwerkstatt, Helsinkistraße 57 und Pro-  
 menade, Anfahrt: **U2** Messestadt West  
 Veranstalter: AK Ökologie Messestadt Riem  
 Kostenfrei, Spenden willkommen

**Ohne Hören sind wir nichts.  
 So wie das lateinische Wort es sagt:**

**Sonntag, 11. Mai, 14 Uhr**  
**Gottesdienst in Laut- und**  
**Gebärdensprache,**

anschließend Begegnung im Pfarrsaal  
 Pfarrkirche St. Elisabeth, Breisacher Str. 9a (Nähe  
 Ostbahnhof)

*Im Rahmen der Woche der Kommunikation  
 des ‚Netzwerk Hörbehinderung Bayern‘*

**Montag, 12. Mai, 17:55 – 18:55**  
**Oase-Meditationstreffen**

Wie unter 28. April

**Dienstag, 13. Mai, 18 Uhr**  
**„Gilchinger Ohrmuschel“**

Die Selbsthilfegruppe „Gilchinger Ohrmuschel“  
 ist die Gruppe für hörgeschädigte Menschen  
 in Gilching und im Landkreis Starnberg. Hierzu  
 zählen Schwerhörige, CI-Träger, Ertaubte, und  
 Gehörlose sowie an Tinnitus leidende und  
 altersschwerhörige Menschen.

Wir kümmern uns um die Anliegen unserer  
 Gruppenangehörigen und der Betroffenen im  
 Fünf-Seenland. Mit kompetenter Beratung und  
 Information sowie mit wirksamer Öffentlichkeits-  
 arbeit geben wir unseren Mitmenschen aus dem  
 Starnberger Landkreis ein Stück Lebensqualität  
 zurück.

Ort: „Treff & Cafe“, Andechser Str. 5, Gilching

Anreise: **S8** Gilching-Argelsried

Kontakt: Tel./Fax-Nr: 08105-4623; E-mail:

anna.krott@gmx.de; mlangscheid@gmx.de,

Internet: www.ohrmuschel.net

**Bitte genauen Termin erfragen**  
**Öffnungszeiten beim Schwerhörigenverein**  
**München /Obb e.V.**

Einmal im Monat sind die Vereinsräume zur  
 Kontaktaufnahme geöffnet.

Ort: Gottfried-Böhm-Ring 1, Anfahrt **Bus** 53,

Aidenbachstr.; oder **S7** Mittersending  
 Der Verein bietet auch einen Stammtisch und  
 verschiedene Freizeit-, Sport- und Kulturgrup-  
 pen. Auskunft im Büro.

Mehr unter [www.shv-muenchen.de/](http://www.shv-muenchen.de/)

**Montag, 19. Mai, 17:55 – 18:55**  
**Oase-Meditationstreffen**

Wie unter 28. April

**Dienstag, 20. Mai, 17 – 20 Uhr**  
**Was kostet Lärm?**

Lärm ist nicht nur unangenehm, sondern er ver-  
 ursacht auch finanzielle Schäden z.B. Krankheits-  
 kosten oder Wertminderung von Wohnungen.  
 Wie hoch sind diese? Wie viel würde statt  
 dessen Lärmschutz kosten?

Referenten:

Sven Keussen, Rohrer Immobilien GmbH,  
 München

Dr. Tobias Weinmann, AG Arbeits- und  
 Umweltepidemiologie & NetTeaching, Institut  
 und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umwelt-  
 medizin, Klinikum der Universität München  
 N.N., Umweltbundesamt, Fachgebiet „Lärmmin-  
 derung im Verkehr“ (angefragt)

Anschließend Podiumsdiskussion mit den  
 Referenten und mit Münchner Stadträten

Veranstalter:

Arbeitsring Lärm in der DEGA, Münchner Forum  
 e.V., Gesundheitsladen München e.V.

Programmflyer ab Ende April unter  
[www.gl-m.de](http://www.gl-m.de) → Ruhe+Lärm

**Freitag, 23. Mai, 17 Uhr**  
**Lärmbrennpunkte im Münchner Westen:**  
**Hörprobe „Auch abgestellte Züge**  
**können die Hölle sein“**

Lärm, verursacht durch fahrende Züge, beson-  
 ders Güterfahrzeuge, ist häufiger Bestandteil von

**Was wir sind, sind wir durch das Ohr: Personen.  
 Durch-Klingende.**

Pressemeldungen. Wir möchten hier auf den Lärm aufmerksam machen, den abgestellte Züge verursachen, in erster Linie durch ihre Klimaanlage und dies über viele Stunden. Ein Aufenthalt draußen an heißen Tagen ist eine Qual.

Die „Interkommunale Lärmschutzinitiative e.V. (ILI)“ hat sich in Deisenhofen gegründet und kümmert sich um bestehende Lärmprobleme der Anlieger von S-Bahn- und Regional-Bahnhöfen. In Kooperation mit der DB versucht sie verträgliche Lösungen zu finden.

Veranstalter: Interkommunale Lärmschutzinitiative e.V. (ILI), Gruppe Pasing/Aubing

Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Langwied

**S3** ab Marienplatz 16:34, Langwied an 16:52

### **Samstag, 24. Mai, 10 - 17 Uhr**

#### **Stimmpower für Frauen bis 30**

Workshop vor allem für Schülerinnen, Studentinnen oder Berufseinsteigerinnen.

Kosten: € 60,-/25,- Ermäßigung möglich

FrauenGesundheitsZentrum,

Ort und Anmeldung siehe 6. Mai

### **Donnerstag, 5. Juni, 17 – 20 Uhr**

#### **Selbsthilfegruppe Cochlea-Implantat**

Monatliches Gruppentreffen der Münchner Selbsthilfegruppe MuCIs.

Wir treffen uns jeweils am ersten Donnerstag von 17 bis 20 Uhr.

Was bietet die Selbsthilfegruppe?

- » Beratungsgespräche für CI-Interessenten,
- » Erfahrungsaustausch unter CI-Trägern,
- » Hilfestellung bei Fragen und Problemen, Informationen für Angehörige,
- » Hör- und Sprachtraining in der Gruppe, Stimmbildungsseminar, Musiktherapie, Workshops,
- » Technikseminare,

- » Hilfestellung bei bilateraler Versorgung vermitteln, Reha-Einrichtungen vorstellen,
- » Besuch von Vorträgen und Veranstaltungen zum Thema Hörbehinderung,
- » Ausflüge und gemeinsame Aktivitäten mit CI-Selbsthilfegruppen aus dem Raum München.

Ort: Selbsthilfezentrum München,

Westendstraße 68

Anfahrt wie 1. Mai

Unseren Flyer finden Sie hier:

[www.bayciv.de/index.php/MuCIs.html](http://www.bayciv.de/index.php/MuCIs.html)

### **Freitag, 27. Juni, 15:30 Uhr**

#### **Hörspaziergang Isarvorstadt**

Die Isarvorstadt ist ein beliebtes Stadtviertel, nicht nur bei den Bewohnern, sondern auch bei vielen, die hier ihre Freizeit verbringen. Das Wohngebiet wird von mehreren Hauptverkehrsstraßen durchschnitten. Es geht also laut zu und Konflikte bleiben nicht aus.

Mit Lärmkarte und Schallpegelmessgerät durchstreifen wir Außen- und Innenräume. Eigene Anschauung und Informationen vom Bezirksausschuss geben ein vielfältiges Bild.

Treffpunkt: Sendlinger Tor, Trambahnschleife

### **Samstag, 5. Juli, 11 – 13 Uhr**

#### **Lärmbrennpunkte im Münchner Westen Fahrrad-Exkursion**

Am Mittleren Ring kann man Lärmschutzmaßnahmen besichtigen. Was aber passiert in den Außenbezirken? Hier fahren alle durch, die in die Innenstadt hinein- oder herausfahren. Die Lärmprobleme der 2/3 aller Münchner, die außerhalb des Mittleren Ringes wohnen, werden hintangestellt. Aber in vielen Straßen wehren sich die Anwohnerinnen und Anwohner.

Wir besuchen typische Lärmsituationen, die ähnlich auch in anderen Münchner Stadtteilen bestehen. Die Vertreter der geplagten Bewohnerschaft berichten jeweils vor Ort von ihren Problemen durch zunehmenden Verkehr und welche Lösungen sie (oft bislang vergeblich) fordern.

Im Anschluss können wir bei einer Brotzeit in einem Biergarten unsere Eindrücke besprechen. Badefreunde können auch weiter zum Luss-See, Langwieder oder Olchinger See fahren.

Treffpunkt: Pasinger Bahnhof, Nordseite

Veranstalter: AK Lärm, Münchner Bündnis für Tempo 30, IGOM e.V.

Kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung erwünscht unter 089-1891 3720

Falls Sie kein eigenes Fahrrad haben, suchen wir eine Lösung.

**Sonntag, 6. Juli, 10 – 16 Uhr**

**Musikseminar im Sommer**

**für Träger von Cochlea-Implantaten**

bei der Musiktherapeutin Sabine Sinhardt in Straßlach.

Anmeldung ist erforderlich bei

Regine Zille, E-Mail: [regine.zille@bayciv.de](mailto:regine.zille@bayciv.de),

Teilnahmegebühr 20,- €

Fahrgemeinschaften möglich

Mehr unter [www.bayciv.de](http://www.bayciv.de)

**Mittwoch, 9. Juli, 18 – 19:30 Uhr**

**Ohr- und Hör-Forum**

**Hören mit Hirn - Sprache wieder gut verstehen**

Es fällt Ihnen schwer, Sprache zu verstehen, vor allem, wenn Hintergrundgeräusche stören? Viele Betroffene klagen, dass sie im Lärm trotz guter Hörgerätetechnik nicht ausreichend gut verstehen.

Sie erfahren, wie unser Gehör und die Hörverarbeitung funktionieren, und lernen eine Gehörtherapie kennen, die den Verstehproblemen effektiv entgegenwirkt. Zudem wird auf verschiedene Mittelohrerkrankungen und deren operative Therapieoptionen (z.B. Cochlea-Implantat) eingegangen.

**„Hören? Verstehen: Kognitives Training zur Verbesserung des Sprachverstehens im Lärm“**

Hans-Ulrich Sorg, Leiter Terzo-Zentrum München

**Wenn ein Hörgerät nicht hilft, was dann?**

Prof. Dr. Markus Suckfüll, Chefarzt HNO-Klinik Martha-Maria

Volkshochschule Gasteig · Rosenheimer Str. 5 ·

Kurs-Nr. GG 12 E kann sowohl mit Voranmeldung gebucht werden, sowie auch an der Abendkasse, Kosten: € 7,-

**Im Juli**

**von wegen Ruhe ...**

Gunhild Preuß-Bayer lädt zu ihrem Abschied in den sogenannten **Ruhe**stand.

Alle alten und neuen Wegbegleiter sind herzlich geladen. Kein sentimentaler Blick zurück, sondern die Frage: ‚Wie geht es weiter?‘ soll im Mittelpunkt stehen.

Natürlich wird es auch 2015 einen Tag gegen Lärm geben. Lasst uns gemeinsam überlegen, wie dieser angepackt werden kann. Denn es steht zu befürchten, dass auch dann noch nicht alle Lärmprobleme gelöst sein werden.

Mitzubringen ist mindestens **1 gute Idee** für 2015 auf einem DIN A3-Blatt

Kooperationspartner erhalten eine gesonderte Einladung. Interessierte bekommen Infos unter Tel. 1891 3720 oder

[www.gl-m.de/index.php?id=226](http://www.gl-m.de/index.php?id=226)

**Freitag, 11. Juli, 18 – 19:30 Uhr**  
**Tinnitus – manualtherapeutische**  
**Behandlungsmöglichkeiten**

Nennenswerte Behandlungserfolge ohne bedenkliche Nebenwirkungen konnten bei Tinnitus bisher nur selten verbucht werden. Hoffnung bietet den Betroffenen nun die Therapie mittels Osteopathie und Chiropraktik. Bei dieser manuellen Behandlungsform wird durch sanfte und behutsame Handgriffe an Muskeln und Sehnen eine Linderung der Beschwerden herbeigeführt.

Vortrag von Luis Weiß

Volkshochschule Schwabing, Römerstr. 14 Rgb  
 Kursnummer GN 108; Anmeldung erforderlich;  
 12 Plätze; Kosten € 7,-

**Mittwoch, 16. Juli, 17:30 Uhr**  
**Hier ist die Ruhe noch da!**  
**Besuch bei den**  
**autofreien Wohnprojekten**

Über 200 Wohnungen in autofreien bzw. auto-reduzierten Projekten gibt es in der Messestadt. Am Ackermannbogen baut 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“, AK  
 Ökologie Messestadt Riem, Bund Naturschutz  
 Spenden sind erwünscht.  
 Info: „Wohnen ohne Auto“, T: 089-201 18 98 und  
[www.wohnen-ohne-auto.de](http://www.wohnen-ohne-auto.de)

**Nach Vereinbarung**  
**Akustische Erkundungsgänge durch**  
**verschiedene Stadtviertel**

Gern erkunden wir mit Ihnen gemeinsam die akustische Landschaft in Ihrem Stadtviertel. Nicht nur Lärm und Lärmschutz, sondern auch Hörenswertes und Überraschendes werden einbezogen. Wir wollen für die hörbare Welt sensibilisieren.

Gemeinsam planen wir die Route nach Ihren Interessen und 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



**Links zu verschiedenen Organisationen**

finden Sie unter

[www.gl-m.de](http://www.gl-m.de) → Ruhe+Lärm

[www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)

[www.umweltbundesamt.de/themen](http://www.umweltbundesamt.de/themen)

[www.vcd.org/verkehrs-laerm.html](http://www.vcd.org/verkehrs-laerm.html)

Lärmschutz-Initiativen in München verlinken wir gern.



### 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.

Ein wichtiges Thema der Gesundheitsförderung ist Umwelt und Gesundheit. Denn wie und wo Menschen leben, wie sie wohnen, wie sie arbeiten, was sie essen und wie sie sich erholen können, hat großen Einfluß auf Gesundheit und Wohlbefinden.

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

T: 089-77 2565

Internet: [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de)

E-mail: [mail@gl-m.de](mailto:mail@gl-m.de)

### Wo gibt es mehr Informationen zu Lärm ?

#### Im Gesundheitsladen finden Sie

Literatur zum Anschauen und Broschüren zum Mitnehmen. Wir bitten um Terminvereinbarung.  
[www.gl-m.de](http://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](mailto:tag-gegen-laerm@gl-m.de)

## Aus dem akustischen Manifest (2009)

### Schall ist die neue Waffe der Macht.

Schall ist zu Strahlung geworden. Das Volk wird mit Schall bestrahlt und apathisch und blöd gemacht – an jedem Ort, zu jeder Zeit und unter allen Umständen. Längst werden Produkte akustisch manipuliert und Werbung akustisch inszeniert. In Supermärkten, Geschäften, Einkaufszentren, Restaurants, Warteräumen, Telefonwarteschleifen, ja Wohnungen, Stiegenhäusern, sogar Toiletten sind täglich Millionen Menschen Opfer toxischer Schallstrahlung, die durch ihre Körper kriecht.

Verkehrsschneisen schleudern als Strahlungskanonen ihren krankmachenden Lärm auf Junge und Alte...

Niemand entrinnt dem Bombardement...

## Die Linzer Charta (2009)

### Der akustische Raum ist Gemeingut.

#### Er gehört allen.

Die Gestaltung des akustischen Raums ist Recht und Sache aller Menschen. Die Mitwirkung daran bedarf der Chancengleichheit.

Die Teilhabe am akustischen Raum erfordert das Recht auf akustische Selbstbestimmung und die Entwicklung eines akustischen Verantwortungsgefühls.

Städte sind Orte akustischer Vielfalt und akustischen Reichtums, der allen barrierefrei offenstehen soll.

Auch im akustischen Raum besteht das uneingeschränkte Recht auf persönliche körperliche Souveränität ebenso wie das Recht auf persönliche Gesundheit.

# DIE RUHE WEG.



Überreicht durch:

Wir bedanken uns  
besonders bei



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

## Alle teilnehmenden Einrichtungen

in München sind unter [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de) zu finden.  
Die Teilnehmer am deutschen Tag gegen Lärm  
und ihre Aktionen finden sich unter  
[www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)

## Wir bedanken uns herzlich

bei allen Mitmachern und Sponsoren, die auch  
dieses Jahr wieder ein umfangreiches Programm  
ermöglicht haben. Sie ermöglichen mehr Engage-  
ment für Ruhe und Schutz vor Lärm.