

4. April, 19.00 Uhr

Raumakustik in Schulen – Luxus oder Notwendigkeit?

– Wußten Sie, dass in Schulen und KITA's teilweise höhere Schallpegel als in der Industrie gemessen werden?
– Wußten Sie, dass ca. 80% der Lehrkräfte „Lärm“ als Hauptbelastungsfaktor ihrer Arbeit angeben?
– Wußten Sie, dass das Kurzzeitgedächtnis der SchülerInnen bei hohen Lärmpegeln drastisch nachlässt?
Wenn Sie 3-mal mit ja geantwortet haben, sind Sie bereits überdurchschnittlich informiert.
Dipl.-Ing. (FH) Peter Hammelbacher
Berufsgenossenschaft Metall-Süd
Mitglied bei INQA AK „Lärm in Bildungsstätten“
Pädagogisches Institut, Herrnstr. 19

19. April, 16.00 Uhr

Natur in der Stadt: Vogel 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.
Dr. Eva Schneider, Landesbund für Vogelschutz
Treffpunkt: U-Bahnstation/Trambahnhaltestelle Westfriedhof, Orpheusstraße. Dauer: zirka 2 bis 3 Stunden
Information: Tel. 271 90 52

20. April, 20.00 – 21.00 Uhr

**Lärm bei der Arbeit + Laut in der Freizeit
Zuviel für die Ohren?**

Radio LORA, 92,4

22. April, 10.00 – 16.00 Uhr

Informationstag am Flughafen Jesenwang

Bürgervereinigung Fluglärm e.V. Adelshofen Lkr, FFB

24. April, 12.00 – 20.00 Uhr

Infomarkt auf dem Marienplatz

mit Hörtests im Untersuchungsmobil der BG BAU, Beratung durch einen Hörgeräteakustiker, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit mit Earaction, Tinnitus-Selbsthilfegruppe München, Schwerhörigenverein München und Oberbayern, Gesundheitsladen München e.V., Pädagogisches Projekt Mobilität, Wohnen ohne Auto, Bürgerinitiative für Bahntunnel von Zamdorf bis Johanneskirchen e.V., Aktionskreis contra Transrapid e.V. und andere.
Das Straßentheater Ohrwerk spielt.

24. April

Auftakt Aktionswoche an den Nymphenburger Schulen

15.00 – 17.00 Uhr

AKUSTIK-Experimente (Kymatik), (nur für Schulklassen!)

Frau Löwensprung zeigt, wie Töne sichtbar werden.

17.00 – 18.00 Uhr

„OBERTÖNE singen und sichtbar machen“

mit Hartmut von Voigt und Margarete Löwensprung

ab 18.00 Uhr Vorträge:

„Wie das Ohr Gehirn und Körper steuert“

„Zu viel um die Ohren – Gehörschutz und Hörprävention“

Mit Frau Dr. med. Cramer und Herrn Nilges
Nymphenburger Schulen in Zusammenarbeit mit dem AUDI-MED Hörzentrum. Der Kulturkreis der Nymphenburger Schulen unterstützt die Bestrebungen der Schule, langfristig eine „lärmreduzierte Schule“ zu schaffen.
Das ganze Programm unter www.nymphenburger-schulen.de
>> Schulleben >> Kulturkreis.

Ort: Sadelerstr. 10 / U1: Gern oder Westfriedhof, oder Tram 17, Bus 41: Dall'Armi-Straße; oder Bus 177, 178: Sadelerstraße

24. – 28. April

Woche der offenen Tür bei Hörgeräteakustikern

– Luber Hörakustik, Boschetsriederstr. 121a, Sollner Str. 67
– Hörgeräte Iffland, Marienplatz 28 (im Haus von Cafe Glockenspiel) und Heimstetten, Räterstr. 22c
– Hörakustik Zimmer, Leonrodstr. 10
– Audimed Hörzentrum, Sonnenstr. 27
– Mayer Hörakustik, Pfanzeltpl. 4

25. April, 8.00 – 17.00 Uhr

– Ausstellung Arbeitsschutz, Lärmgruppe „Lärm stresst“

Vorführung zu jeder vollen Stunde von 8.00 – 16.00 Uhr

– Ausstellung von Gehörschutz im Rahmen der ständigen Fachausstellung „Sicherheit am Arbeitsplatz“

– Besichtigung von zwei Konferenzräumen im Vergleich mit und ohne Akustikplatten.

Gruppen bitte anmelden bei rolf.zenker@lgl.bayern.de, Tel. 2184-282 oder peter.neujean@lgl.bayern.de, Tel. 2184-325

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Landesinstitut für Arbeitsschutz und Produktsicherheit, Pfarrstr. 1–3, Anfahrt: U4, U5, Tram 17: Lehel oder Tram 19: Max-Monument

25. April, 10.00 – 18.00 Uhr

Hörtest am Audiomobil der Berufsgenossenschaft Metall Süd, Beratung nach dem Hörtest mit Hörakustik Zimmer

Rotkreuzplatz

nachmittags mit Straßentheater Ohrwerk

25. April, ganztags zu den Öffnungszeiten:

Tag der offenen Tür bei Hörgeräteakustikern

Hörtests, Informationen über Gehörschutz und Beratung zum besseren Hören

– Audimed: Sonnenstr. 27

– Hörgeräte Hohenstein: Bachbauernstr. 7,

Notburgastr. 10, Agnes-Bernauerstr. 71a,

Albert-Rosshaupter-Str. 56, Wintherturerstr. 5

– Hörgeräte Iffland: Marienplatz 28; Heimstetten, Räterstr. 22c

– Kehrlé Hörsystem: Schleißheimerstr. 411

– Luber Hörakustik: Boschetsriederstr. 121a, Sollner Str. 67

– Mayer Hörakustik: Pfanzeltpl. 4

– Hörgeräte Seifert: Knorrstr. 91, Spiegelstr. 7,

Lindwurmstr. 9, Briennerstr. 59,

Fürstenriederstr. 35, Hohenzollernstr. 62,

Max-Weber-Pl. 8, Tegernseer Landstr. 98,

Wasserburger Landstr. 211, Thomas-Dehler-Str. 12

– Hörakustik Zimmer: Leonrodstr. 10

25. April, 12.30 – 13.00 Uhr

ZUR STILLE KOMMEN – ökumenisches Mittagsgebet mit Texten und Liedern aus Taizé

Dreifaltigkeitskirche, Pacellistr. 12 (gegenüber der Maxburg Nähe Lenbachplatz)

25. April, 15.00 – 17.00 Uhr

Bürgersprechstunde „Hören, Lärm und Gesundheit“ im Umweltladen am Rindermarkt 10

Was ist Lärm und wie gehe ich damit um? Seit Jahren nehmen die Geräuschpegel um uns herum stetig zu. Umfragen des Umweltbundesamtes zeigen, dass sich 25% der Bundesbürgerinnen und -bürger durch Lärm beeinträchtigt fühlen. Untersuchungsergebnisse lassen vermuten, dass etwa 20 % der 22-Jährigen eine mehr oder weniger ausgeprägte Hörminderung aufweisen. Von internationaler Expertenseite wird der Lärm als einer der „Umwelt-Schadstoffe“ angesehen, der heutzutage fast am häufigsten unterschätzt wird.
Mit Wolfgang Hoheisel, Referat für Gesundheit und Umwelt,

25. April, 7.30 – 17.00 Uhr

Aktionstag der BG BAU

Über die gesundheitlichen Gefahren von Lärm klärt am Tag gegen Lärm die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) Auszubildende im Baugewerbe auf. Dabei wird gemessen, wieviel Lärm verschiedene Baugeräte machen, und die Azubis haben Gelegenheit, bei einem Hörtest zu prüfen, wie gut sie hören.

BauindustrieZentrum Stockdorf – ein Ausbildungszentrum des Bayerischen Bauindustrieverbandes e.V.

25. April, 15.00 – 17.00 Uhr

Komm mit – hör hin

Eine Geräuscherallye durch den Englischen Garten

Für Kinder von 6 – 12 J. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen!

Kostenlos, Anmeldung erwünscht, Tel. 34 11 97

Natur- und Kulturtreff Rumfordschlössl des Kreisjugendring,

Englischer Garten, Nähe Chinesischer Turm

25. April, 17.30 – 19.00 Uhr

Experten am Lesertelefon bei der Abendzeitung

25. April, 18.00 – 20.00 Uhr

Themenabend im Bauzentrum München

18 Uhr:

Schallschutz im Hochbau – Möglichkeiten und Grenzen

Referent: Dipl.-Ing. Gerhard Hiltz, Ingenieurbüro Müller-BBM
Themen: Begriffsbestimmung, wesentliche Schallquellen in Wohngebäuden, vorhandene Planungsinstrumente / Systeme, prinzipielle Maßnahmen im Mehrfamilienhaus und Reihenhaus / Doppelhaus, Schlussfolgerungen
Zielgruppen: Bauherren, Immobilienbesitzer, Wohnungsunternehmen

19 Uhr:

Immer Ärger mit den Nachbarn? Lärmprobleme in Wohngebäuden und Entschärfung der Konflikte

Referent: Jochen Heidenstecker, I.S.AR.GmbH, Institut für sozialpädagogische Arbeit

Themen: Einführung – Zur Veränderung von Nachbarschaften, Arten von Lärm und ihre Herkunft, subjektive und objektive Lärm-Wahrnehmung, Konflikte als Folgen von Lärm, Ansätze bei Konflikten und Probleme

Ort: Bauzentrum München, Messestadt Riem, Willy-Brandt-Allee 10, U2, Messestadt West

25. April, 18.00 Uhr

Tinnitus: Mündiger Patient – Zusammenhänge – Hintergründe

Vortrag von Georg Kleinort

(Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe München seit 1987)

Neues Selbsthilfezentrum, Saal, Westendstr. 68

Tram 18, 19: Schrenkstraße;

U4, U5 Schwanthalerhöhe; S-Bahn Hackerbrücke

25. April, 19.30 – 22.00 Uhr

Lärmgeplagt? Beschallungsmüde? Lust auf „selber Singen“?

Die „Klingende Brücke München“ lädt ein zum Sprachensingen: in lockerer Atmosphäre schöne Lieder in vielen europäischen Sprachen singen. Ein offenes Angebot, kein Chor.
im ASZ Neuhausen, Nymphenburger Straße 171, U1, Tram Linie 12: Rotkreuzplatz, Infos unter Tel. 13 99 82 83

25. April

Hörclub-Tag in München

mit dem Münchner Rundfunkorchester für Lehrkräfte der Unterstufe aller Schularten
Stiftung Zuhören und Bayerischer Rundfunk siehe unter: www.br-online.de/zuhoren

25. – 26. April

3. Informationstage „Geräuschmindernde Fahrbahnbeläge in der Praxis – Stand der Technik“

Die Tagung wird wieder von der Fa. Müller-BBM organisiert und findet diesmal in Ingolstadt statt. Dort wurde eine weitere ZOPA-Pilot-Strecke mit einer Minderung von Straßenverkehrslärm um mehr als 8 dB(A) bei Pkw mit 50 km/h freigegeben. Auch auf der BAB A9 zwischen Kreuz München Nord und Kreuz Neufahrn wurde in 2005 ein geräuschmindernder zweischichtiger offener Asphalt eingebaut. Bei den Informationstagen werden Gemeinden, Straßenbauern und Planern die Möglichkeiten der Geräuschminderung von Straßenverkehrslärm an der Quelle aufgezeigt.

Veranstalter: Müller-BBM in Zusammenarbeit mit der Stadt Ingolstadt und dem Bayerischen Landesamt für Umwelt
Ort: Volkshochschule der Stadt Ingolstadt
Infos und Anmeldung <http://www.mbbm.de>

26. April, Aktionstag im Bürgerhaus Gräfelfing

9.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr:

Infomarkt, Aktionen und Ausstellung

u.a. Hörtests und Beratung von Hörgeräte Mierau; STATAUTO: „Autolärm reduzieren durch Carsharing“; Ausstellung „Lärm sichtbar machen“ der Würmtaler Schülerinnen und Schüler; Anschauungsmaterialien, Video

9.00 – 13.00 Uhr:

Workshops für Grundschulklassen „Intensives Hören“

(Leitung Frauke Schwaiblmaier, Anmeldung erforderlich)

10.00 – 12.00 Uhr:

Psychoakustische Experimente

AG Technische Akustik, MMK, TU München

11.00 Uhr:

Begrüßung durch die Schirmherren (angefragt)

16.00 – 17.30 Uhr:

Straßentheater Ohrwerk, Konzert der Musikschulen Gräfelfing und Planegg-Krailling

19.30 – 21.00 Uhr:

„Schlechte Noten durch hallige Klassenräume?“

Informationsveranstaltung: Die Lernleistungen von Schülern werden erheblich von den akustischen Bedingungen in den Schulen beeinflusst. Verschiedene Referenten (u.a. Pädagogen, Architekten, Ingenieure) beziehen Stellung und stehen danach zur Diskussion zur Verfügung.

26. April, 15.00 Uhr

„Lärm – nein danke! Wir laufen gegen den Lärm“

für Lärm- und Tinnitusgeschädigte und alle Interessierten. 2,5 – 5 – 7,5 km, auch für Laufanfänger; bei Zweifel an der Kondition fragen Sie bitte Ihren Hausarzt.

Ort: Trimpfad Höhenkirchen, (ca 1,5 km von S6 Höhenkirchen entlang Bahnhofstraße und Münchner Straße Richtung Ottonbrunn, die Sportplatzstraße zweigt am Waldrand rechts ab)
Bei zweifelhaftem Wetter bitte rückfragen
Rückfragen und Anmeldung bei Dr. Golms, Tel. 609 65 24

26. April, 17.00 Uhr

Vögel am Fluss – Abendwanderung an der Isar.

Wir bummeln Richtung Georgenstein, beobachten die Vögel und lernen ihre Stimmen kennen.

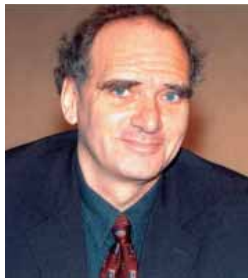
Josef Willy, Landesbund für Vogelschutz

Treffpunkt: S-Bahnhof Buchenhain (S7)

Dauer: 2 bis 3 Stunden.

Bitte mitbringen: Fernglas, wasserfeste Schuhe, Vogelbestimmungsbuch. Information Herr Willy, Tel. 0 81 92 / 73 61

Liebe Münchnerinnen und Münchner,



Lärm ist für den Großteil der Bevölkerung das Umweltproblem „Nummer eins“. Straßenverkehrs-, Flug- oder Industrielärm wird nicht nur als Qual, sondern auch als gesundheitsschädlich empfunden. In der Tat: Lärm kann die Hörfähigkeit beeinträchtigen und er wirkt sich auch als Stressfaktor negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Dabei sind Menschen unterschiedlich empfindlich: je nach Tagesform, Alter und ihrer Tätigkeit.

So schädigen laute Geräusche die winzigen Strukturen im Ohr, die normalerweise allerfeinste leise Eindrücke wahrnehmen können. Nach lauten Ereignissen benötigen diese Strukturen zumindest Erholung, bis sie wieder in ihre normale Leistungsfähigkeit zurückkehren können, oder sie werden sogar dauerhaft geschädigt. Ständiger Lärm kann ebenfalls zu Schwerhörigkeit führen. Besonders die Doppelbelastung durch Lärm am Arbeitsplatz und durch Lärmbelastung in der Freizeit sind zu viel für die Ohren. Viele junge Menschen sind deshalb schon schwerhörig.

Konzentration und Lernen wird unter viel Lärm erschwert. Andauernder Lärm kann zu Schlafstörungen führen, die sich wieder negativ auf das Wohlbefinden, Herz-Kreislaufsystem oder Immunsystem auswirken. Ständiger Lärm kann sogar für Kinder das Erlernen der Muttersprache beeinträchtigen.

Es gibt also viele Gründe, um etwas gegen Lärm zu tun!

Die EU hat Richtlinien zu Umgebungslärm und Lärm am Arbeitsplatz vorgegeben, die Schritt für Schritt umgesetzt werden müssen. Aber vor allem müssen wir selbst drauf achten, uns vor Lärm zu schützen und andere nicht mit Lärm zu belasten.

Daher möchte ich Sie ganz herzlich zu den vielen Aktionen zum „Tag gegen Lärm“ einladen. Hierfür habe ich sehr gerne die Schirmherrschaft übernommen. Überzeugen Sie sich selbst, dieses Programm ist Ihr Wegweiser.

Joachim Lorenz
Referent für Gesundheit und Umwelt der LH München

Mit freundlicher Unterstützung von:



Überreicht durch:

26. und 27. April, 9.00 – 11.00, 13.00 – 17.00 Uhr

Hörtesttage im Gesundheitshaus

Einfacher Hörtest und Beratung mit den Hörgeräteakustikern
– Hörakustik Zimmer,
– Hörgeräte Seifert,
– Hörgeräte Reichart
Informationszentrum im Gesundheitshaus, Dachauerstr. 90, Tram 20, 21: Sandstraße oder U1 Stiglmaierplatz

28. April, 12.30 – 14.00 Uhr

„Zur Ruhe und zum Eigenrhythmus finden“

Dr. Dorottya Rerrich, Dipl.Psych.:
Ort: Praxis Hockel & Hockel & Tretzel & Rerrich Thierschplatz 5, (direkt U-Bahn Lehel)

28. und 29. April, 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Fledermaus-Exkursionen

Diese kleinen Jäger der Nacht sehen mit den Ohren. Ihre hohen Rufe sind für das menschliche Ohr kaum hörbar, die Fledermäuse aber machen sich aus dem Echo ein Bild der Umgebung. Für uns Menschen sind diese hohen Laute kaum hörbar. Mit dem Bat-Detektor machen wir ihre Rufe für uns hörbar. Die Führung ist für Kinder geeignet. – Arbeitskreis Fledermäuse im LBV
Treffpunkt 28. April: Haupteingang Schloss Nymphenburg
Treffpunkt 29. April: Bushaltestelle Chinesischer Turm.
Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.
Kosten: Erw. 5.– Euro, LBV-Mitglieder 3.– Euro, Kinder frei
Information: Tel. 0 89 / 15 97 05 90 und 0 89 / 6 42 27 56

2. Mai, ab 16.30 Uhr

16.30 – 18.00 Uhr

Der innere Lärm – Streß durch Tinnitus

Wege der Streßbewältigung,
Frau Dr. Gießler, Diplom-Psychologin

18.30 – 19.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

eine praktische Anleitung zur Streßbewältigung
Frau Zyrewitz, Krankenschwester
Ort: HNO-Klinik Bogenhausen GmbH, Possartstr. 27, 81679 München, Gruppenraum
Anmeldung unter 99 89 02-23 / 22 erbeten
U4, Prinzregentenplatz. Bus 54, Galileiplatz

3. Mai, 19.30 Uhr

„Hör mal zu – aber hör auch mal weg!“

Infoabend über Geräuschüberempfindlichkeit und Hyperakusis
Wer Geräusche als störend oder schmerzhaft empfindet, die von den meisten anderen Menschen als normal oder leise bezeichnet oder gar nicht wahrgenommen werden, würde sich am liebsten in ein Mausloch verkriechen. Hilfreicher ist es, das „Weghören“ zu erlernen. Kann man selektives Hören trainieren? Wie kann man die Wirkung einer als zu laut empfundenen Umgebung herabsetzen? Welche Therapie- und Selbsthilfemaßnahmen gibt es?

Referentin: Margarete Löwensprung
Gesundheitsladen München, Auenstr. 31,
Bus 58 und 131, Baldeplatz, U-Bahn Fraunhoferstraße

Viele Links zum Thema Hören unter horch-mal.de.

Fehlt Ihnen dort etwas, haben Sie etwas Interessantes gefunden? Schreiben Sie uns.

Wir bedanken uns

bei allen Mitmachern und Sponsoren und all den ehrenamtlich Aktiven, die auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Programm ermöglicht haben.

9. Mai, ab 17.00 Uhr

17.00 – 18.30 Uhr:

Musik- u. Klangtherapie bei Tinnitus

Frau Müller, Musikpädagogin M. A. und Heilpraktikerin

19.00 – 20.30 Uhr:

Tinnitus u. Hörstörungen aus ganzheitlicher Sicht - erweiterte Therapieansätze

Markus Prinz, Bewegungstherapeut und Heilpraktiker
Ort und Anmeldung: HNO-Klinik Bogenhausen, siehe unter 2. Mai

20. Juli, 17.30 Uhr

Lärmarm wohnen – ruhig leben – ohne Auto

Besuch bei den autofreien Wohnprojekten in der Messestadt Riem: Inzwischen wohnen etwa 100 Erwachsene und gut 50 Kinder (deren Zahl steigt noch) in ihrem Traum-Wohngebiet. Selbst nicht mit Autobesitz belastet, tragen sie auch weniger Lärm für andere bei. Sie probieren neue (eigentlich ganz traditionelle) Wege für ihre Mobilität und machen sichtbar, was auch in einer Großstadt an Lebensqualität möglich ist. Als gelungenes Beispiel für preiswertes, kinderfreundliches und ökologisches Wohnen haben sie weitere Wohnprojekte ermutigt und bald wird es weitere 49 Wohnungen mit minimalem Autobesitz geben. Wir treffen die Bewohner und lassen uns von ihren Erfahrungen berichten.

Treffpunkt: U2, Messestadt West, Bahnsteigmitte
Infos: 201 18 98, „Wohnen ohne Auto“

23. Juli, ab 10 Uhr

Offenes Treffen „Hören und Schutz der Ruhe“

Sonntagsfrühstück für alle, die aktiv werden wollen. Kennenlernen, Erfahrungsaustausch, Pläne schmieden. Bei schönem Wetter und wenn wir Lust haben, ab 12.30 Spaziergang zum alten südlichen Friedhof mit historischen Grabsteinen, verschiedenen Vögeln und Pflanzen.
Anmeldung unter 77 25 65, bitte einen Beitrag fürs Büffet. Gesundheitsladen, Waltherstr. 16
U3, U6, Bus 58: Goetheplatz

Weitere Veranstaltungen

finden Sie auf der Internetseite des Gesundheitsladen www.gl-m.de oder horch-mal.de
Geplant sind unter anderem noch
– Hörspaziergang mit Schallpegelmeßgerät
– Brunnenführung
– Veranstaltungen der Stiftung Zuhören unter www.br-online.de/zuhoeren und www.stiftung-zuhoeren.de

Teilnehmende Einrichtungen

sowie Adressen und Links sind auf der Homepage des Gesundheitsladen zu finden: www.gl-m.de



Münchner Netz Hören und Schutz der Ruhe

Wir sammeln Infos und bringen Menschen zusammen, die sich mit dem Hören beschäftigen und für eine angenehme akustische Umgebung und gegen Lärm aktiv werden wollen. Sie sind zum Mitmachen eingeladen.

Mehr bei: Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheitsladen München e.V.
Tel.: 77 25 65 oder 1891 3720, Fax: 725 0474,
E-mail: tag-gegen-laerm@gl-m.de



Tag gegen Lärm in Deutschland

Deutsche Gesellschaft für Akustik
www.tag-gegen-laerm.de



TAG GEGEN LÄRM
Internationaler Noise Awareness Day

Programm für München und Umgebung

für's Hören und den Schutz der Ruhe

Termine von April bis Juli

