

**1. - 3. April, Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr**  
**Erfolgsfaktor Zuhören - Gesprächskompetenz entwickeln**  
Infos über Alexander.Rager@Bildungswerk-Bayern.de

**11. - 25. April**

**Lärm vermeiden, vermindern, Umwelt schützen**  
Ausstellung des bayerischen Landesamtes für Umweltschutz im Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit, Kapuzinerstr. 30  
Mo - Mi 7.30 - 17.00, Do 7.30 - 18.00, Fr 7.30 - 12.00 Uhr  
U3, U6: Goetheplatz; oder Bus 58, 152: Kapuzinerstraße

neu im Programm

**Mittwoch und Donnerstag, 12. und 13. April**  
9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr  
**Hörtesttage im Gesundheitshaus**

Einfacher Hörtest und Beratung mit:  
— Hörgeräte Reichart,  
— Hörgeräte Seifert,  
— Hörakustik Zimmer

Am 12. April stehen unseren russischen, arabischen und türkischen Mitbürgern bei Bedarf Dolmetscher zur Seite.  
Gesundheitshaus, Dachauer Str. 90,  
Tram 20, 21: Sandstraße; oder U1: Stiglmaierplatz

**Samstag, 16. April**  
**MediPäd – Fortbildung zum Hören – Lehrer und Ärzte**  
für Gesundheitsförderung - interne Veranstaltung

**Montag, 18. April**  
Aktionswoche an den NYMPHENBURGER Schulen  
**15.15: Uhr Konzert „Stille und Naturerleben in den Bagatellen Ludwig van Beethovens“**  
mit Carmen Hieronymus am Klavier.  
**15.00 Uhr: Akustik-Experimente (Kymatik)**  
Margarete Löwensprung zeigt, wie Töne sichtbar werden,  
**18.00 Uhr: „Wenn Kinder sich nicht mehr konzentrieren können- wie das Ohr Gehirn und Körper steuert.“**  
— „Tinnitus und Hyperakusis – Hilfe durch Musik und Klang“  
— „Phänomen auditiver Wahrnehmungsstörung – Ursachen und Hilfe“  
— „Zuviel um die Ohren? – Gehörschutz & Hörprävention“  
Mit Frau Dr. med. Cramer, Frau Ochs und Frau Stolte  
Nymphenburger Gymnasium in Zusammenarbeit mit dem AUDIMED Hörzentrum. Ziel der Aktionswoche ist es, Lehrern Eltern und Schülern zu vermitteln, dass durch eine gezielte Lärmreduzierung die Konzentrations- und Lernfähigkeit entschieden verbessert werden kann. (Gesamtprogramm: [www.nymphenburger-schulen.de](http://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

**Woche vom 18. - 22. April, 9.00 - 18.00 Uhr**  
**Hörtest und Gehörschutz**  
kostenlose Überprüfung der aktuellen Hörsituation; Informationen zu Gehörschutz und Hörprävention; Sonderrabatt von 15% auf alle Lärmschutzmittel.  
AUDIMED Hörzentrum, Sonnenstr. 27, Nähe Sendlinger Tor

**Dienstag, 19. April, 16.30 Uhr:**  
**„Lärm im Ohr - Behandlungswege bei Tinnitus“**  
Frau Dr. Gießler, Diplom-Psychologin  
**18.00 Uhr:**  
**„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - eine praktische Anleitung zur Streßbewältigung“**  
Frau Zyrewitz, Krankenschwester

Ort: Münchner Institut für Hör- und Tinnitustherapie an der Privatklinik Dr. Gaertner, Gruppenraum im Verwaltungsgebäude, Possartstr. 27, Telefonische Anmeldung erbeten.  
U4: Prinzregentenplatz; Bus 54: Galileiplatz  
Information und Anmeldung unter Tel. 99 89 02-23 oder -0.

**Mittwoch, 20. April, 8.00 - 17.00 Uhr**  
**Ausstellungsgruppe „Lärm stresst!“**  
Vorführung zu jeder vollen Stunde von 8.00 bis 16.00 Uhr  
Ausstellung von Gehörschutz im Rahmen der ständigen **LfAS-Fachausstellung „Sicherheit am Arbeitsplatz“**  
Bayerisches Landesamt für Arbeitsschutz, Pfarrstr. 1-3  
Terminvereinbarung für Gruppen unter 2184-282 (Herr Zenker) oder 2184-325 (Herr Neujean) bzw. [rolf.zenker@lfas.bayern.de](mailto:rolf.zenker@lfas.bayern.de); [peter.neujean@lfas.bayern.de](mailto:peter.neujean@lfas.bayern.de)  
U4, U5, Tram 17: Lehel; oder Tram 19: Maxmonument

**Mittwoch, 20. April, 9.00-13.00, 14.00-18.00 Uhr**  
**Tag der offenen Tür bei Hörgeräteakustikern**  
Hörtests, Informationen über Gehörschutz und Beratung zum besseren Hören  
— Audimed-Gruppe (2 x in München)  
— Hörgeräte Seifert ( 10 x in München)  
— Hörgeräte Hohenstein ( 5 x in München )  
— Luber Hörakustik, (2 x in München)  
— focus hören, Luisenstr. 1  
(Alle Adressen unter [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de) -> Tag gegen Lärm)

**Mittwoch, 20 April, 9.00 - 18.00 Uhr**  
**Offene Tür im AUDIMED Hörzentrum,**  
kostenlose Überprüfung der aktuellen Hörsituation; Informationen zu Gehörschutz / Hörprävention; Sonderrabatt von 15% auf alle Lärmschutzmittel.  
Am Nachmittag zeigt Margarete Löwensprung **Experimente – wie Töne sichtbar werden (Kymatik ) ab 18:00 Uhr Vorträge:**  
— „Mit Musik und Klang gegen Tinnitus und Hyperakusis“  
— „Phänomen auditiver Wahrnehmungsstörung – Ursachen und Hilfe“  
— „Zuviel um die Ohren? – Gehörschutz & Hörprävention“  
Sonnenstraße 27 und Vortragsraum der BARMER (Nähe Sendlinger Tor)

**9.00 - 18.00 Uhr**  
**Schnellhörtests im HÖRMOBIL**  
von AUDIMED am Sendlinger Tor

**Mittwoch, 20. April**  
**...ich bin doch nicht laut !**  
**Infomarkt am Rindermarkt**

**10.00 - 19.00 Uhr Hörtest im Audiomobil**  
der Süddeutschen Metallberufsgenossenschaft gemeinsam mit Hörgeräte Seifert mit Beratung zu Lärm und Gehörschutz

**14.00 - 16.00 Uhr Lärmsprechstunde im Umweltladen**  
am Rindermarkt 10, Tel 233-26666  
Ein Mitarbeiter der Fachabteilung Lärmschutz aus dem Referat für Gesundheit und Umwelt informiert bei Fragen zum Lärmschutz in München und zur Hausarbeits- und Musiklärmverordnung.

**14.00 – 19.00 Infomarkt mit Straßentheater Ohrwerk**  
Infostände zu Lärm und Gesundheit, Schwerhörigkeit und Tinnitus, Verkehrslärm und Alternativen, Lärm und Erschütterung durch den Transrapid, Umfrage zu Lärm und Ruhe

Rund um den Rindermarkt, Nähe Marienplatz / Alter Peter

**Mittwoch, 20. April 13.15 - 15.00 Uhr**  
**Vortrag eines HNO-Arztes: „Tinnitus“**  
anschließend Möglichkeit, Fragen zu stellen  
Ort: focus hören, Luisenstr. 1; (Nähe Hauptbahnhof Nord)

**Mittwoch, 20. 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 / Maffeistr.)

**Mittwoch, 20. April, 13.00 - 16.00 Uhr**  
**Psychoakustische Experimente**  
mit der AG Technische Akustik, MMK, TU München  
Deutsches Museum, Musikinstrumentenabteilung

**Mittwoch, 20. April, 18.00 Uhr**  
**Schallschutz im Hochbau – Möglichkeiten und Grenzen**  
Referent: Dipl.-Ing. Gerhard Hilz, Ingenieurbüro Müller-BBM  
Themen: Begriffsbestimmung, wesentliche Schallquellen in Wohngebäuden, vorhandene Planungsinstrumente / Systeme, prinzipielle Maßnahmen im Mehrfamilienhaus und Reihenhauses/Doppelhaus, Schlussfolgerungen  
Zielgruppen: Bauherren, Immobilienbesitzer, Wohnungsunternehmen  
Ort: Bauzentrum München, Willy-Brandt-Allee 10  
U2 bis Messestadt West  
oder S2 bis Riem, dann Bus 190 bis Messestadt West

**Mittwoch, 20. April, 19.00 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 bei der Lösung, konkrete Tipps zur Bearbeitung von Konflikten bei Lärm  
Zielgruppen: Mieter, Immobilienbesitzer, Hausverwaltungen  
Ort: Bauzentrum München, Adresse wie vorige Veranstaltung

**Mittwoch, 20. April, 19.30 Uhr**  
**„Lärm und Tinnitus“**  
Herr Dr. med. F. Kotz, HNO-Arzt  
Ort: Privatklinik Dr. Gaertner, Näheres siehe unter 19. April

**Donnerstag, 21. April, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**Lärmschwerhörigkeit bei Kindern und Jugendlichen**  
Tag der offenen Tür beim HNO-Arzt  
Praxis Dr. med. Gallenberger, Burgstr. 7 / V  
Nähe Marienplatz / Alter Hof

**Donnerstag 21. April, 21.00 - 22.00 Uhr**  
— „Theodor Lessing und der Anti-Lärm-Verein von 1908“  
— „Ansichten eines Schlagzeugers“  
Gesundheitsmagazin Leib und Seele bei Radio LORA 92,4

**21. und 22. April, 9.00-18.00 Uhr**  
**Hörtest und Beratung**  
AUDIMED führt Hörtests durch (Schnelltest – bei Terminvereinbarung ausführlicher Test) – Beratung zu Gehörschutz und 15% Rabatt auf Gehörschutzmittel in der REGENBOGEN-Apotheke, Sonnenstr.33, Nähe Sendlinger Tor

**Freitag, 22. April, 10.15-12.15 Uhr**  
**„Sanften Worten auf der Spur“**  
Unsere Zeit, unser Lebensraum beinhaltet die Chance, einen lebensfreundlichen Umgang mit sich und mit anderen zu entfalten. Dazu zählt, die verinnerlichten Stimmen derer heilen zu lassen, die einen harten Umgang mit sich und anderen lernen mussten.  
Im Kreis werden wir einfache Entspannungs- & Atemübungen machen und eine Meditation liebevoller Güte hören. Wir überlassen uns der heilenden Wirkung sanfter Worte.  
Dr. Dorottya Rerrich  
Ort: Psychologische Praxis, Thierschplatz 5, (bei Hockel läuten) U4, U5, Tram 17: Lehel

**Samstag, 23. 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, Sportplatzstraße (Abzweigung am Ortsende Richtung Ottobrunn)  
ca. 1,5 km vom S-Bahnhof Höhenkirchen  
Veranstalter: Dr. R. Golms, HNO-Arzt, Auskunft, Anmeldung: Tel. 6096524, bei zweifelhaftem Wetter vorher rückfragen.

**Montag, 25. April, 17.00 - 19.00 Uhr**  
**Einführung in die TIM (Tinnituzentrierte Musiktherapie)**  
Wie man sich mit Musik und Klang umprogrammieren kann  
Vortrag und Beratung: Dr. Annette Cramer, Musikpsychologin, Musiktherapeutin, Hör- und Stimmtherapeutin  
Anmeldung und Auskunft: Tel.: 17879329  
Es besteht die Möglichkeit, sich anschließend für ein Gruppentraining anzumelden.

**Mittwoch, 27. April, 16.00 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.  
Dr. Eva Schneider, Landesbund für Vogelschutz  
Treffpunkt: U-Bahnstation / Trambahnhaltestelle Westfriedhof, Orpheusstraße. Dauer: ca. 2 bis 3 Stunden. Information: 089/2719052, Kosten 5.- / 3.-

**Mittwoch, 27. 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-Bhf. Buchenhain (nächste S7 aus München wird abgewartet). Dauer: 2-3 Stunden. Bitte mitbringen: Fernglas, wasserfeste Schuhe, Vogelbestimmungsbuch. Information: 08192/7361, Kosten 5.- / 3.-

**Mittwoch, 27. April, 18.00 Uhr**  
**Tinnitus: Mündiger Patient - Zusammenhänge - Hintergründe**  
Vortrag von Georg Kleinort, (Leiter der Tinnitus-Selbsthilfegruppe München seit 1987)  
Selbsthilfezentrum, Großer Saal, Bayerstr. 77a Rgb  
Tram 19, Bus 58: Bayerstr. U-Bahn, S-Bahn Hauptbahnhof



Liebe Münchnerinnen und Münchner,

„Musik wird störend oft empfunden, die weil sie mit Geräusch verbunden“, dieses Wilhelm-Busch-Zitat ist aktuell denn je. Belästigungen durch Lärm sind nach Umfragen in der Bevölkerung inzwischen das Umweltproblem Nr. 1. Nicht zuletzt deshalb hat die EU zum Schutz der Menschen eine sogenannte Umgebungslärm-Richtlinie erarbeitet, die in Deutschland derzeit

in nationales Recht umgesetzt wird. Damit gelten – wie schon für die Luftqualität – einheitliche europäische Standards zum Schutz vor Lärm.

Dabei ist das Lärmempfinden der Menschen sehr unterschiedlich. Ob Fluglärm oder Straßenverkehr, Hundegebell oder Kindergeschrei, Ventilatoren oder Geräusche aus der Nachbarwohnung, manche stört dies, manche das. Andere regen sich über die Beschallung von U-Bahnhöfen oder Telefonwarteschleifen auf.

Sicher ist: Ständiger Lärm stört Gespräche und verhindert konzentriertes Arbeiten. Kleine Kinder, die einer ständigen akustischen Berieselung ausgesetzt sind, lernen schlechter Sprechen. Durch laute Musik schädigen sich viele Jugendliche das Gehör, dadurch führen Erkrankungen wie Tinnitus und Schwerhörigkeit schon in jungen Jahren zu Einschränkungen. Nächtlicher Lärm stört den Schlaf und führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Viele Gründe etwas gegen den Lärm zu tun!

Auch in diesem Jahr finden in München wieder viele Aktionen zum „Tag gegen Lärm“ statt, für die ich sehr gerne die Schirmherrschaft übernehme. Überzeugen Sie sich selbst, dieses Programm ist Ihr Wegweiser.

Joachim Lorenz



MÜLLER-BBM

Überreicht durch:

**Aktionstage im Bürgerhaus Gräfelfing unter der Schirmherrschaft des 1. Bürgermeisters**

**Mittwoch, 27. April, 16.30 Uhr:**

**Eröffnung der Ausstellung:** „Lärm vermeiden, mindern, Umwelt schützen“ des Landesamtes für Umweltschutz  
**Meike Birkenfeld erzählt für Kinder,**  
Bibliothek im Bürgerhaus Gräfelfing, Veranstalter GRÄGS  
**19.30 Uhr**

**Gibt es einen Ausweg aus der Verkehrslärmfalle?**  
Podiumsdiskussion über Möglichkeiten einer lärmreduzierten Mobilität im Würmtal.  
Veranstalter: Bürgerinitiativen des Würmtals und IGG

**Donnerstag, 28. April  
9.00 - 12.30 Uhr:**

**Workshops für Schulklassen „Intensives Hören“ und Wettbewerb „Welche Klasse hört am besten?“**  
mit Musiktherapeutin Dr. Frauke Schwaiblmair (nur nach Anmeldung)

**ab 9.00 Uhr:**

**Infostand, Hörtests und Beratung von Hörgeräte Mierau**  
Hör-Spiele vom Gesundheitsladen, ein Arzt berät  
Ausstellung von verschiedenen Gruppen und LfU  
**11.00 - 12.30 und 14.00- 15.00 Uhr**  
Schwerhörigenverein München und Oberbayern e.V.

**16.00 Uhr:**

**„Stille und Naturerleben in den Bagatellen Ludwig van Beethovens“ mit Carmen Hieronymus**  
Unkostenbeitrag erbeten,  
**Preisverleihung an die Klasse, die am besten hört**

**19.00 Uhr:**

**Ich hör etwas, was Du nicht hörst**  
Informationsabend über Hyperakusis, Feinhörigkeit und Geräuschüberempfindlichkeit. Probleme des selektiven Hörens, Therapieansätze, Selbsthilfe  
Referentin: Margarete Löwensprung  
Veranstalter: Gesundheitsladen München e.V.

**20.30 Uhr:**

**Saitenwind und Atemstrom**  
**Meditative Musik aus der Fülle des Augenblicks**  
Andrea Müller, Harfe und Stimme,  
Jan Dosch, Monochorde und Tambura  
Emanuel Dosch, Didgeridoo  
Unkostenbeitrag 4.- Euro

**Teilnehmende Einrichtungen**

sowie Adressen und Links sind auf der Homepage des Gesundheitsladens zu finden.  
Wir bedanken uns bei allen Mitmachern und Sponsoren und all den ehrenamtlich Aktiven, die auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Programm ermöglicht haben.

**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 willkommen, mitzumachen.  
Mehr bei: Gunhild Preuß-Bayer, Gesundheitsladen München e.V.; Tel.: 77 25 65 oder 1891 3720, Fax: 725 0474, E-mail: tag-gegen-laerm@gesundheitsladen-muenchen.de



Bürgerhaus Gräfelfing, 2 min vom Bahnhof Gräfelfing, S6

**Dienstag, 10. Mai, 18.00 Uhr**

**Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang**

Mit der Wärme des Frühlings kommen auch die Zugvögel aus dem Süden zurück. Jetzt ist die beste Möglichkeit, sie zu beobachten und ihren Gesängen und Rufen zuzuhören. Aber auch die frischen Frühlingskräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten werden während der Führung zum Zuge kommen.  
Dauer: 3 Stunden.

Treffpunkt: Englischer Garten, Eingang Mandlstraße-Seestraße  
Kosten 6.- / 3.- Euro  
Führungen: Dr. Eva Schneider (Tierärztin), Bund Naturschutz

**Donnerstag, 12. Mai, 18.30**

**Offener Abend beim Schwerhörigenverein  
19.00 Uhr: Videofilm „Wunderorgan - das Ohr“**

(Dauer ca 1 Std, mit Induktionsleitung für Hörgeräteträger)  
Schwerhörigenverein München und Oberbayern e.V.,  
Gottfried-Böhm-Ring 1  
S7, S20, S27: Mittersending, 5 min Fußweg; Bus 45: Adunistr.

**Donnerstag, 19. Mai, 18.00 Uhr**

**Was wäre ein Frühling ohne Vogelgesang**

Der dichter bewachsene nördliche Teil des Englischen Gartens bietet anderen Vogelarten Lebensraum, als der lichtere südliche Teil. Deshalb starten wir diesmal von der Hirschau zu einer Frühlings-Vogelstimmen- und Kräuterwanderung. Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: Tennisplatz Hirschau (Sport Scheck), Gyßlingstraße  
Kosten 6.- / 3.- Euro  
Führungen: Dr. Eva Schneider (Tierärztin), Bund Naturschutz

**Sonntag, 19. Juni, ab 10.00 Uhr**

**Offenes Treffen des Münchner Netzes  
Hören und Schutz der Ruhe**

Für alle, die aktiv werden wollen.  
Frühstück, Erfahrungsaustausch, Pläne schmieden  
Bei schönem Wetter und wenn wir Lust haben, ab 12.30 Uhr Spaziergang zum Rosengarten und Giftpflanzenlehrgarten  
Anmeldung unter 77 25 65 und bitte einen Beitrag fürs Büffet  
Ort: Auenstr. 31, Bus 58, 131: Baldeplatz

**Donnerstag, 21. Juli, 17.30**

**Lärmarm wohnen – ruhig leben – ohne Auto  
Führung zu den Autofreien Wohnprojekten in der Messestadt Riem**

Inzwischen haben sich 52 Familien den Traum vom autofreien, für Kinder und Erwachsene idealen Wohngebiet erfüllt. Selbst nicht mit Autobesitz belastet, tragen sie auch weniger Lärm für andere bei. Sie probieren neue (eigentlich alte) Wege für ihre Mobilität und machen sichtbar, was auch in einer Großstadt an Lebensqualität möglich ist.  
Treffpunkt: U-Bahnhof Messestadt West, Bahnsteig  
Weitere Infos unter 20 11 898

**Weitere Veranstaltungen zu erfragen beim Gesundheitsladen:**

**„Lärmwirkungsanalyse bei Disco-Lärm“**

im Gymnasium Gräfelfing  
Dipl. Ing. (FH) Walter Weißenberger, Firma MÜLLER-BBM

**Demonstration von Schallabsorptionsmaterialien**  
zur Nachrüstung von Unterrichtsräumen und Büros.

**Hörspaziergänge, Projekte an Schulen**

10 - 13 Uhr, Tel. 77 25 65

# TAG GEGEN LÄRM

Internationaler Noise Awareness Day

...ich bin doch nicht laut!



**20. April 2005**  
Termine von April bis Juli

Programm für  
München und Gräfelfing

fürs Hören und  
den Schutz der Ruhe

