

Den aufrechten Gang lernt man – in einer gesunden Umwelt – spontan!

Marco Hüttenmoser

Bewegung als Lebensnerv kindlicher Entwicklung

Entsetzt äussern wir uns heute über die „Folterwerkzeuge“, die früher von Erziehern und Pädagogen verwendet wurden, um die Kinder still zu halten, sie zu zähmen und sie dem in der Schule damals als angemessen betrachteten aufrechten Stillsitzen anzupassen. Wir verwahren uns gegen die Verwendung von Laufgittern. – Und was tun wir selbst? Wir setzen die Kleinkinder in Sitzschalen, so genannte Babysafe und schnallen sie fest, damit ja nichts passieren kann. Dabei ist, wie Renate Zimmer (2003,2) bemerkt *„der Laufstall verglichen mit einer Sitzschale fast ein Paradies: Hier kann das Kind robben, krabbeln, sich drehen und an den Holzstäben aufrichten, den Boden ertasten, Spielzeug durch die Stäbe stecken und wieder hinein zu kriegen versuchen. Im ‚Baby-Safe‘ hingegen steht – das ist vielleicht ein Zeichen der Zeit – die Sicherheit an erster Stelle. Mit Sicherheit auch die Einengung der Erfahrungen, es gibt keine Chance zu entweichen. Angeschnallt können die Kinder kein Empfinden für die Schwerkraft entwickeln und ihr Gleichgewicht nicht auf die Probe stellen. Die Sinne stumpfen ab, wenn sie nicht gebraucht und benutzt werden.“*

Biographie und Lebensraum

Die Geschichte mit der Sitzschale geht weiter. Vom Baby-Safe zu Hause werden die Kinder direkt in die zweite „Sitzschale“ im Auto gebracht. Statt eigenständig Erfahrungen in der nähern und weitem Umwelt machen zu können, werden sie - erneut festgeschnallt - und mit dem Auto herumgefugt.

Ziel dieser Fahrten ist, so absurd dies klingen mag, vielfach das, was zu Hause im Wohnumfeld nicht möglich ist: Bewegung. Bewegung im Mutter-Kind-Turnen, in der Spielgruppe, auf dem öffentlichen Spielplatz und in Krippen, im Kindergarten und in der Schule. Dort sollen jene Defizite bearbeitet und abgearbeitet werden, in die hinein die Kinder durch das dauernde Herumfugen und den Mangel an eigenhändiger und eigenfüssiger Erfahrungen hineinmanövriert wurden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass mit dem Heranwachsen die Räume, in denen sich das Kind bewegt, ändern. (Schumann, M. o.D.) Als Baby ist der Raumbedarf noch relativ gering. Die Bewegungsbedürfnisse des kleinen Kindes lassen sich - ergänzt durch regelmässige Ausflüge ins Freie - selbst in einer kleinen Wohnung, sinnvoll befriedigen. Sobald aber das Kind Körpermotorik und Gleichgewicht beherrscht und frei herumrennen kann, genügt eine auch noch so grosse und kinderfreundliche Wohnung nicht mehr. Die Kinder drängen ins Freie.

Lässt sich das Problem mit der Sitzschale noch einfach lösen, indem man ganz einfach auf sie verzichtet und dem Bewegungsbedürfnis des Kleinkindes gegenüber toleranter ist, so wird es mit dem Aussenraum, den die heranwachsenden Kinder brauchen, schwieriger. Ganz einfach deshalb, weil entsprechende Räume fehlen, resp. für die selbständige Bewegung der Kinder zu gefährlich sind.

Bewegungsmangel als Ausdruck gesellschaftlichen Wandels

Die Sozial- und Kulturwissenschaften haben den Wandel der Kindheit zutreffend mit dem Stichwort „Verhäuslichung“ charakterisiert. Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat sich der Lebensraum der Kindheit von Aussen nach Innen verlagert. Hinzu kommt, dass im gleichen Zeitraum die Innenräume grösser und in hygienischer Hinsicht besser geworden sind. Fast jedes Kind verfügt heute über ein eigenes Kinderzimmer. Diese wiederum wurden mit Spielsachen und Medien überfüllt und attraktiver gemacht. Man hat auch versucht, Bewegungsspiele in den Innenraum zu verlagern. Doch stösst man hier rasch an Grenzen. Grobmotorische Bewegung – z.B. Ballspiele oder die Benutzung von Fahrzeugen – braucht nicht nur sehr viel Raum, den eine Wohnung normalerweise nicht bietet, sondern sie verursacht auch viel Lärm. Selbst bei einer guten Raumisolierung entstehen in Mehrfamilienhäusern Probleme mit der Nachbarschaft und auch jene die in der Wohnung selbst weilen, werden kaum erträglichen Lärmemissionen ausgesetzt. Ganz ähnliche Probleme entstehen in den Innenräumen von Krippen, Kindergärten und Schulen, wenn sich die Kinder frei bewegen dürfen.

Heute besteht kein Zweifel mehr, dass die verhäuslichte Kindheit die wichtigste Ursache des immer stärker grassierenden Bewegungsmangels darstellt. Dies trifft auch für die Schweiz zu. In eigenen Untersuchungen haben wir festgestellt, dass heute ein Viertel der Kinder in der Stadt – auf dem Land ist es sogar ein Drittel – bis im Alter von fünf Jahren Haus, Wohnung und Garten nicht unbegleitet verlassen kann (Hüttenmoser und Degen-Zimmermann 1995; Hüttenmoser 1996). Wer sich als Kind zu wenig bewegt, weil es die dazu nötigen Räume nicht selbständig erreichen kann, ist von verschiedenen Defiziten bedroht. Bewegungsmangel führt nicht nur zu motorischen, sondern ebenso zu sozialen Defiziten, sowie zu fehlender Selbständigkeit und zu einer sehr mangelhaften Wahrnehmung der Umgebung. Emotionale wie kognitive Defizite werden durch Bewegungsmangel ebenfalls gefördert. (Hüttenmoser 2006)

Eine weitere unmittelbar sichtbare Folge des Bewegungsmangels ist das Übergewicht, das heute viele Kinder aufweisen. Zimmermann et. al. (2000) gehen davon aus, dass gegen 30 Prozent der sechs- bis 8jährigen Kinder übergewichtig sind. Von diesen weist ein beträchtlicher Teil ein krankhaftes Übergewicht (Adipositas) auf. Wichtig ist dabei die Feststellung, dass bereits Kindern im Schuleintrittsalter betroffen sind. Eine Gruppe schottischer Forscher geht neuerdings davon aus, dass Bewegungsmangel und entsprechendes Übergewicht bereits bei vielen drei- bis fünfjährigen Kinder stark verbreitet sind. (J.J. Reilly et al. 2004)

Die Ursachen von Übergewicht

Es gibt verschiedenste Gründe, dass Kinder bereits mit sechs oder sieben Jahren deutliches Übergewicht aufweisen. Dazu zählen auch genetische Ursachen, die jedoch nur einen geringen Anteil der Bevölkerung betreffen. Neben der bereits erwähnten mangelnder Bewegung werden falsche Ernährung und ein erhöhter Medienkonsum am häufigsten erwähnt.

Was die *falsche Ernährung* betrifft, so wirkt sich diese als verstärkender Faktor aus. Die grosse deutsche Langzeitstudie DONALD, die seit 1985 jährliche einige hundert Kinder untersucht und sehr differenzierte Ernährungsprotokolle und Untersuchungen anstellt, kommt zum Schluss, dass die Ernährung der Kinder heute gesünder sei als noch vor 20 Jahren. Insbesondere der Fettkonsum habe deutlich abgenommen. Daraus schliessen die Forscherinnen und Forscher, dass falsche Ernährung nicht für die starke Gewichtszunahme bei Kindern verantwortlich gemacht werden kann. (Lentze 2003)

Bei der Interpretation des heute zweifellos höheren *Medienkonsums* der Kinder ist Vorsicht am Platz. Zwar zeigen verschiedene Erhebungen, insbesondere in den Vereinigten Staaten, regelmässig deutliche Zusammenhänge zwischen hohem Fernsehkonsum und Dickleibigkeit (Heseker. H. 2006). Der Zusammenhang ist durchaus plausibel, da Medienkonsum mit starker Inaktivität verbunden ist. Der direkte Rückschluss vom Medienkonsum auf Übergewicht muss jedoch in Frage gestellt werden. So haben zwei grosse Deutsche Untersuchungen in der Stadt Freiburg und in einer ländlichen Region (Blinkert 1993 und 1997) ergeben, dass der Fernsehkonsum von Kindern stark sinkt, wenn die Kinder in einem Umfeld mit guter Aktionsqualität wohnen. Die gleichen Ergebnisse erhielten auch wir in unserer Untersuchungen in einer ländlichen Region. (Hüttenmoser 1996) Wenn Kinder unmittelbaren Zugang zum Spiel im Freien mit andern Kindern in der Nachbarschaft haben, verlieren Fernsehen, Video- oder Computergames stark an Attraktivität. Das Fernsehen muss in diesem Sinne als intervenierende Variable bezeichnet werden, die das Problem des Übergewichts zusätzlich verstärkt. Vor allem ist dies dann der Fall, wenn der Medienkonsum mit der Einnahme von Snacks verbunden ist.

Als Hauptursache für Übergewicht verbleibt der Bewegungsmangel und somit das Fehlen von Räumen in denen Kinder unbegleitet und weitgehend ungefährdet spielen können. Stellt man zudem fest, dass bereits jüngere Kinder deutliches Übergewicht aufweisen, so müssen die fehlenden Freiräume im unmittelbaren Wohnumfeld lokalisiert werden. Allzu grosse Ängstlichkeit und ein übermässiges Sicherheitsbedürfnis der Eltern mögen den Trend, die Kinder nicht unbegleitet ins Freie zu lassen, verstärken. In den erwähnten eigenen Untersuchungen haben wir allerdings festgestellt, dass es kaum Eltern gibt, die ihre Kinder nicht ins Freie lassen, wenn die Umgebung stimmt und kein gefährliches Verkehrsaufkommen aufweist. Die Eltern verweisen denn auch deutlich auf den gefährlichen Strassenverkehr als entscheidenden Faktor dafür, ob sie die Kinder unbegleitet ins Freie lassen oder nicht.

Die Folgen derartiger Zwangsmassnahmen sind äusserst gravierend: Müssen die Kinder ins Freie begleitet werden verlieren sie täglich einige Stunden an Bewegungs- und Spielzeit. Diese Zeit lässt sich durch noch so viele ausserhäuslich organisierte Angebote, durch ein noch so häufiges Herumfugen der Kinder, nicht kompensieren.

Was man tut und was zu tun wäre!

Wie selten in einer Forschungsfrage sind die vielfältigen Auswirkungen des Bewegungsmangels bekannt und erforscht. Im Bereich des Gesundheitswesens wurde Alarm geschlagen. Man kann ziemlich genau berechnen, welche immensen

Kosten durch den Bewegungsmangel der Kinder auf uns zukommen werden. (Schneider 2004) Bekannt und kaum umstritten ist auch wichtigste Ursache des Bewegungsmangels. Man weiss, was man tun sollte: Die Ursache beseitigen! Trotzdem: Niemand will den Stier an den Hörnern packen! Man sucht nach Umwegen und Ausreden.

Die Wissenschaft verweigert sich

Da die Ursache des Bewegungsmangels zugleich die Folge einer allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklung darstellt, geht die Forschung, insbesondere die *neuere Soziologie der Kindheit* (ZSE 2/2000; 3/2002), davon aus, man könne dies nicht ändern. Gesellschaftlicher Wandel wird als Fakt („verhäuslichte Kindheit“) zwar analysiert, aber nicht in Frage gestellt. Kulturkritische Ansätze, welche die Gesellschaft verändern und den gesellschaftlichen Wandel steuern wollen, werden abgelehnt. Dabei vergisst man, dass genau die Weigerung, andere Perspektive aufzuzeigen, wesentlich zu willkürlichen gesellschaftlichen Veränderungen beiträgt.

Bereits der Ausdruck „verhäuslichte Kindheit“ ist bezeichnend. Statt kritisch von einer Vertreibung der Kinder aus den Aussenräumen und insbesondere von der Strasse zu sprechen, verwendet man eine liebevoll verharmlosende Bezeichnung. Statt die Auswirkungen fehlender Bewegungsräume und Spielräume auf den Alltag und die Entwicklung der Kinder genauer zu analysieren, sucht man krampfhaft nach Fallbeispielen, die aufzeigen, wie es Kindern trotz widrigster Umstände gelingt, ihre Bewegungs- und Spielbedürfnisse zu befriedigen. (Zeiger und Zeiger 1994; Schuhmann o.D.) Was den Kindern in Einzelfällen gelingen mag, wird zum Prototyp erhoben. Man nimmt Abschied von der Vorstellung, dass Kinder für ein gesundes Aufwachsen gute Umfeldbedingungen benötigen und betont, dass sich die Kinder widrigen Umständen zum Trotz selber sozialisieren müssten.

Selbstverständlich kann man an Widerständen wachsen, selbstverständlich können widrige Umstände zu kreative Lösungen anregen, dies aber zum Grundsatz zu erheben ist absurd und muss als Kapitulationserklärung gegenüber gesellschaftlichen Entwicklungen bezeichnet werden. Wie etwa soll es kleinen Kindern gelingen, sich mehr Freiraum für Spiel und Bewegung, etwa auf einer Quartierstrasse zu verschaffen? Die Vertreterinnen und Vertreter der neuen Soziologie der Kindheit operieren denn auch immer mit älteren Kindern. Bei einer realistischen Betrachtung der frühen Kindheit fällt das Konzept der Selbstsozialisation wie ein billiges Kartenhaus in sich zusammen. (Hüttenmoser 1998)

Institutionen der Bildung als Flickbuden unserer Gesellschaft

Wenn immer Defizite in unserer Gesellschaft sichtbar werden, nimmt man die Eltern, die Krippen, den Kindergarten und die Schule „ins „Gebet“. Sie sollen es richten und bestehende Defizite ausbügeln. Sie sollen die Kinder gesellschaftsfähig machen, zu besseren kognitiven Leistungen antreiben und - im vorliegenden Fall - dafür sorgen, dass sich die Kinder mehr bewegen, weniger dick und fett werden. Das führt dazu, dass die verschiedenen Institutionen der Bildung immer neu entstehenden Defiziten hinten nach springen. Die Gesellschaft und sie selbst degradieren sich zu den „Flickbuden unserer Gesellschaft“.

Natürlich haben die Eltern und die verschiedenen öffentlichen und privaten Institutionen der Erziehung und Betreuung von Kindern einen Bildungsauftrag, den sie erfüllen müssen. Dazu gehört auch, dass sich die Kinder richtig bewegen und ihre motorischen Fähigkeiten gefördert werden. Selbstverständlich ist es gut, wenn Krippen, Kindergärten und die Schule die Bewegung neu entdecken und versuchen sie in ihren Bildungsauftrag einzubauen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn im Kindergarten vermehrt Purzelbäume geschlagen und im Schulunterricht auf dem Schwebebalken Rechnungen gelöst werden...

Dennoch stellt sich die Frage, wo denn eigentlich der Bildungsauftrag beginnt? – Ist es wirklich der Auftrag des Kindergartens oder der Schule, einem Kind zunächst beizubringen, einen Ball zu fangen oder diesen mit den Füßen zu treffen? Bis anhin war eigentlich nach klar, dass der öffentliche Bildungsauftrag auf bestimmten bereits vorhandenen Grundkompetenzen aufbauen kann und muss. Wo wichtige Grundkompetenzen fehlen, mussten therapeutische oder sonderschulische Massnahmen greifen. Mit der grossen Verbreitung des Bewegungsmangels und seinen vielfältigen Begleiterscheinungen wird dieses Konzept in Frage gestellt.

Man kann, wie derzeit der Fall, darüber streiten, wie viele Sprachen in der ersten Klasse oder in der Grundstufe unterrichtet werden sollen. Wie steht es aber, wenn es darum geht, dass der Kindergarten oder die Schule bald auch die Aufgabe übernehmen müssen, den Kindern den „aufrechten Gang“ beizubringen und gleichzeitig auch noch die erste Fremdsprache? Das Erlernen einer Fremdsprache ist zumindest eine echte bildungspolitische Frage, ob das Erlernen des aufrechten Ganges, die Fähigkeit einen Ball zu fangen etc. auch als bildungspolitische Frage betrachtet werden soll, muss in Frage gestellt werden. Klar ist auch, dass damit das bestehende Bildungssystem durcheinander gerät und grundsätzlich in Frage gestellt wird.

Konkret heisst dies: Die bestehenden Institutionen Krippen, Kindergärten und Schulen sind überfordert sind, wenn der Bildungsauftrag auf Grundkompetenzen des Sich-Bewegens, der Körperkoordination, des Gleichgewichts ausgeweitet wird. Die Kinder sollten ja, wie erwähnt, auch noch Englisch usw. lernen... Da hat es ganz einfach keinen Platz, etwa für fünf Turnstunden in der Woche.

Vorbeugen statt flicken

Das Beispiel des Bewegungsmangels ist sehr gut dazu geeignet, die Sackgasse aufzuzeigen, in die wir uns hineinmanövrieren, wenn wir Defizite in der motorischen Entwicklung erst einmal aufkommen lassen. Kinder, die zum Beispiel keinen Ball fangen können, oder ihn mit den Füßen nicht treffen, sowie zu dicke Kinder, sind sehr rasch auch in sozialer Hinsicht benachteiligt. Sie werden von andern Kindern beim Spiel ausgeschlossen, als Freunde abgelehnt. Bestehende Defizite werden verstärkt, denn Kinder mit motorischen Defiziten meiden oft Bewegungsaktivitäten. Sie ziehen sich zurück und werden zu Aussenseitern.

Das heisst, Kinder brauchen von Anfang an genügend Bewegung, damit motorische Defizite, die sich sehr rasch nicht nur verstärken, sondern auch auf das Sozialverhalten und die Wahrnehmung übergreifen, vermieden werden. Treten derart komplexe Defizite in grossem Ausmass bei vielen Kindern auf, so werden

Kindergärten und die Schulen vor kaum lösbare Probleme gestellt. Da helfen auch Hopsprogramme nicht mehr weiter.

Aufrecht gehen lernt man - in einer gesunden Umwelt - spontan.

Die Analyse der Problems „Bewegungsmangel“ zeigt, wo die Ursachen liegen. Man weiss, was man tun kann und tun muss. Hinzukommt, dass wirkungsvolle Massnahmen einfach und kostengünstig zu verwirklichen sind.

Eine gesunde motorische Entwicklung hat wesentlich mit Raum zu tun. Das heisst, wir müssen den Kindern von Anfang an genügend Freiraum geben. Ist dies der Fall wird sich das Problem der Bewegungsdefizite auf das „übliche Mass“ reduzieren. Die Gefahr der massenhaften Ausbreitung ist gebannt.

Verhäuslichung ist keine gesellschaftliche Entwicklung, die wir einfach so hinnehmen müssen. Wer die Kinder in den Häusern eingesperrt hat, sind wir. Es gibt keine notwendigen, unabänderlichen gesellschaftliche Entwicklungen. Es sind die Erwachsenen von heute, die es dank ihrem Drang nach einer immer stärkeren und schnelleren Motorisierung fertig gebracht, den Kindern eine gesunde Entwicklung zu erschweren, ja ihnen den Alltag zum Gefängnis zu machen.

Tempo-30-Zonen

Man kann das ändern. Verschiedene Entwicklungen, die es zu verstärken gilt, zeigen, dass wir bereits mit wichtigen Veränderungen begonnen haben. Viele Wohngebiete wurden in den letzten Jahren in Tempo-30-Zonen umgestaltet. Besser wäre selbstverständlich, ganze Ortschaften in solche Zonen umzuwandeln. Doch ist dies ein erster Schritt hin zu einer Verlangsamung. Den Kindern bringen solche Zonen mehr Bewegungsfreiheit. Es ist in diesen Zonen einfacher zu Fuss oder mit dem Fahrrad in den Kindergarten resp. die Schule zu gehen. Bereits damit lassen sich motorische Defizite vermeiden.

Begegnungszonen

Es braucht allerdings mehr als Tempo-30-Zonen. Jedes Kind muss von klein an die Möglichkeit erhalten, unbegleitet ins Freie zu gehen, um vor der Haustüre mit andern Kindern zu spielen.

Auch hier sind mit der neuen Verordnung für Begegnungszonen die gesetzliche Voraussetzungen vorhanden. Auch hier wurden erste Schritte unternommen. Verschiedene Städte haben damit begonnen, Tempo-30-Zonen mit Begegnungszonen zu durchsetzen. Die Art und Weise wie die Begegnungszonen eingerichtet wurden, verweist allerdings auf schwerwiegende Kinderkrankheiten. So muss mit der Schaffung einer Begegnungszone auch tatsächlich Raum für das Spiel und die Begegnung geschaffen werden und der Strassenraum darf nicht von parkierenden Autos verstellt sein. Erst, wenn dies der Fall ist und die Gewähr besteht, dass die Autos auch tatsächlich langsam fahren, ist das unbeaufsichtigte spontane Spiel der Kinder wieder möglich. Auch hier gilt: Erste Schritte in die richtige Richtung wurden unternommen, vieles gilt es noch zu tun.

Über Raum verfügen, heisst Macht besitzen

Wenn dieser neuen Entwicklung etwas im Wege steht, so ist es nicht die immer wieder beschworene Finanzierbarkeit. Diese ist oft nur ein Vorwand. Begegnungszonen sind äusserst günstig zu erstellen. Was es braucht, ist etwas guten Willen, die Bereitschaft langsamer zu fahren und bis zum eigenen Parkplatz ein paar Schritte zu Fuss zu gehen.

So schnell Fahren wie man will, über einen Parkplatz im öffentlichen Raum zu verfügen ist ein Zeichen dafür, dass man über Raum verfügen will. Die Verfügbarkeit über Räume ist ein uraltes Prinzip der Macht. Hier liegt letztlich die Schwierigkeit: Viele Erwachsenen sind nicht, noch nicht, bereit etwas von ihrer Macht an die Kinder abzutreten und den Kindern jene Räume zuzugestehen die sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Da steht die Zwängerei der Erwachsenen nach Tempo und nach Parkplätzen dem Bedürfnis der Kinder nach existenziell unabdingbarer Bewegung und Spiel gegenüber. Wenn es hier nicht gelingt, als Gemeinschaft die Gewichte richtig zu setzen, so stellt sich die Frage, welche Aufgabe unsere Gesellschaft überhaupt noch erfüllen soll.

Wenn in der Savanne eine Elefantenherde unterwegs ist, so sorgen sich nicht nur die Mütter und Väter um die Jungtiere, sondern die ganze Elefantengemeinschaft. Die erwachsenen Tiere setzen alles daran, dass die Jungtiere ihren Bewegungsdrang ausleben, ausreichend Futter finden und optimale Umgebungsbedingungen für ihr Aufwachsen erfahren. – Elefanten in „unserem gesellschaftlichen Porzellanladen“ wären für Kinder wohl ein wundervolles Geschenk.

Nachbemerkung:

Die in diesem Beitrag skizzierten Erkenntnisse, insbesondere die Erfahrung, dass über Räume verfügen zu können, wesentlich mit Macht zu tun hat. Haben den Autor bewogen, möglichst viele Organisationen, die sich das Wohl der Kinder zu ihrer zentralen Aufgabe gemacht haben, im Netzwerk „Kind und Verkehr“ zusammenzuschliessen. Das Netzwerk versucht auf gesamtschweizerischer Ebene Einfluss zu nehmen und die Situation der Kinder im Hinblick auf die Verfügbarkeit von Räumen und die Sicherheit im Verkehr Einfluss zu verbessern. Zurzeit sind im Netzwerk 17 zum Teil grosse Organisationen zusammengeschlossen. Erste Erfolge konnten bereits erreicht werden. So hat das Netzwerk Einsitz erhalten in die Expertenkommission des Schweizerischen Fonds für Verkehrssicherheit und es fand ein erstes Gespräch mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung statt. Weitere Organisationen sind willkommen. Zusätzliche Informationen finden sich in der Website: www.kindundumwelt.ch

Literatur

Ein ausführliches Literaturverzeichnis findet man in Und Kinder „ Und es bewegt sich noch!“ (Nr.77, 2002)

Blinkert, Baldo (1993): Aktionsräume von Kindern in der Stadt. Pfaffenweiler

Blinkert, Baldo (1997): Aktionsräume von Kindern auf dem Land, Pfaffenweiler

Heseker, Helmuth (2003): Medienkonsum und Adipositas im Kindesalter, Powerpoint Präsentation, www.uni-paderborn.de/evb/materialien/vortraege/Em-Ges-2006.pdf

Hüttenmoser, Marco und Dorothee Degen-Zimmermann (1995): Lebensräume für Kinder. Nationales Forschungsprogramm „Stadt und Verkehr“ (NFP 25), Bericht Nr. 71, Nachdruck: Edition Soziothek, Wabern bei Bern

Hüttenmoser, Marco (1996): Kein schöner Land. Ein Vergleich städtischer und ländlicher Wohnbedingungen und ihre Bedeutung für den Alltag und die Entwicklung der Kinder, in: Marie Meierhofer-Institut für das Kind (Hrsg.): „Und Kinder“, Nr. 54, S. 51-50, Zürich

Hüttenmoser, Marco (1998): Umweltbeziehung und Umwelterziehung im Spannungsfeld zwischen normativen Forderungen und Kindern als Akteuren. Tagung: Das Kind als "sozialer Akteur"?- Soziologische Kindheitsforschung - in kritischer pädagogisch-phänomenologischer Sicht, Universität Giessen 17. bis 20. Februar 1998: Schloss Rauischholzhausen

Hüttenmoser, Marco (2002): Und es bewegt sich noch!, in Marie Meierhofer-Institut für das Kind (Hrsg.): „Und Kinder“ Nr. 70, S. 9 – 76, Zürich

Hüttenmoser, Marco (2006): Auf der andern Seite der Strasse ist alles grau. Zum Stellenwert der Primärerfahrungen von Kindern im Aussenraum. *Werkspuren 1, 2006, S. 12 -19*

Lentze, Michael J. (2003): Ernährung von Kindern in den letzten zwei Jahrzehnten. In: The Club of Cologne (Hrsg.), Bewegungsmangel bei Kindern: Fakt oder Fiktion. 3. Konferenz des Club of Cologne, 4. Dezember 2003, S. 49-57

Reilly, JJ et al. (2004): Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet 2004; 363, 211*

Schneider, Heinz (2004): Die Kosten der Adipositas in der Schweiz, Schlussbericht für das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Basel

Schuhmann, Michael: Sozialraum und Biographie – Versuch einer pädagogischen Standortbestimmung. www.bsj-marburg.de/Pdf-Dateien

Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation (ZSE): 1/1996; 2/2000; 3/2003

Zimmer, Renate (2003): Zu wenig Bewegung – zu viel Gewicht! Bewegungsmangel ist zu einer Zivilisationskrankheit geworden. www.liga-kind.de/pages/403editorial.htm

Zimmermann MB et al. (2000): A national study of the prevalence of overweight and obesity in 6-12y-old Swiss children. *Europaen Journal of clinical Nutrition 54, pp. 568*

Obiger Beitrag erschien in der Zeitschrift „Und Kinder“ Nr. 77, Marie Meierhofer-Institut für das Kind, Zürich 2006