

Später in die Schule, länger schlafen und besser lernen

An Schultagen schlafen Jugendliche chronisch zu wenig - mit negativen Folgen für Wohlbefinden und Lernfähigkeit. Eine neue Studie der Universität Zürich und des Universitäts-Kinderspitals Zürich zeigt: Ein flexibler Start des Unterrichts am Morgen kann Schlaf, Gesundheit und schulische Leistungen verbessern.

Schülerinnen und Schüler haben Mühe, abends zeitig einzuschlafen - was schlecht zum frühmorgendlichen Schulstart passt. Denn die Schlafbiologie von Jugendlichen ist auf ein spätes Einschlafen ausgerichtet, weil sich über die Jugend hinweg der biologische Rhythmus immer weiter in die Nacht hinein verschiebt. Die Folge: Die meisten schlafen an Schultagen zu wenig und bauen über die Woche ein Schlafdefizit auf.

«Das ist bedenklich, denn chronischer Schlafmangel betrifft nicht nur das Wohlbefinden, er hat auch messbare Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, körperliche Entwicklung und Lernfähigkeit», sagt Oskar Jenni von der Universität Zürich (UZH). Da gemäss dem Entwicklungspädiater ein früheres Einschlafen biologisch nur eingeschränkt möglich sei, könne ein späterer Schulbeginn am Morgen einiges bewirken. International ist der zeitlich versetzte Unterrichtsstart zwar gut untersucht, allerdings fehlen bislang Forschungen zu flexiblen Modellen, bei denen die Jugendlichen zwischen frühem und späterem Schulbeginn wählen können.

Neues Schulmodell mit flexiblen Randzeiten

Ein solches Projekt haben Joëlle Albrecht, Reto Huber und Oskar Jenni von der UZH und dem Universitäts-Kinderspital Zürich nun wissenschaftlich begleitet. Die Oberstufe Gossau im Kanton St. Gallen führte vor drei Jahren flexible Randzeiten ein. Vor dem regulären Unterrichtsbeginn morgens, mittags und am Nachmittag stehen seither individuelle Module zur Wahl. Die Schülerinnen und Schüler können so den Start in den Schultag am Morgen selbst bestimmen: entweder beginnen sie freiwillig um 07:30 Uhr oder erst ab 8:30 Uhr, wenn der offizielle Stundenplan startet.

Im Rahmen dieses Modells untersuchte das Forschungsteam das Schlafverhalten der Jugendlichen sowie die Auswirkungen von Schlafmangel auf Gesundheit und schulische Leistungen. Dazu wurden die durchschnittlich 14-Jährigen im alten Modus mit Schulstart um 07:20 Uhr einmal befragt und ein zweites Mal ein Jahr später im neuen Schulmodell. Insgesamt wertete das Forschungsteam 754 Rückmeldungen aus.

Flexible Randzeiten ermöglichen mehr Schlaf

Die Ergebnisse sind eindeutig: 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler nutzten die Möglichkeit eines späteren Schulbeginns - im Durchschnitt war dies 38 Minuten später als im alten Modus. Entsprechend standen die Jugendlichen am Morgen auch 40 Minuten später auf als früher. Da sich die Bettzeiten kaum verändert haben, hat sich die Schlafdauer erhöht: Die Jugendlichen schliefen an Schultagen im Schnitt 45 Minuten länger.

Es zeigten sich noch weitere Vorteile: «Die Schülerinnen und Schüler berichteten weniger häufig von Einschlafproblemen und hatten seltener tiefe Werte bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität», fasst Erstautorin Joëlle Albrecht zusammen. Im Vergleich zu den kantonal

gezeichneten Testergebnissen ergaben sich im neuen Schulmodell zudem bessere objektive Lernleistungen in Englisch und Mathematik.

Bessere Gesundheit und schulische Leistungen

Die in der renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift Journal of Adolescent Health publizierte Studie zeigt damit: Flexible Schulstartzeiten können ein wirksamer und praktikabler Ansatz sein, um chronischen Schlafmangel zu reduzieren sowie die psychische Gesundheit und die schulischen Leistungen von Jugendlichen zu verbessern. «Ein späterer Unterrichtsbeginn am Morgen kann also ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung der aktuellen Mental-Health-Krise bei Schülerinnen und Schülern sein», ergänzt Co-Letztautor Reto Huber. Eine vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) herausgegebene Studie hat nämlich ergeben, dass der Anteil der 11- bis 15-Jährigen mit multiplen wiederkehrenden oder chronischen psychoaffektiven Beschwerden (z. B. Traurigkeit, Müdigkeit, Ängstlichkeit, schlechte Laune, Nervosität, Gereiztheit, Verärgerung und Einschlafschwierigkeiten) im Jahr 2022 bei 47 Prozent lag.

Literatur

Albrecht, J. N., Risch, A., Huber, R., & Jenni, O. G. (2026). The power of flexible school start times: Longitudinal associations with sleep, health, and academic performance. Journal of Adolescent Health. 17 February 2026. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2026.01.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2026.01.011)