

Späterer Schulstart verbessert Psyche und Leistung von Jugendlichen

Flexibler Schulstart in Gossau SG zeigt Erfolg: Eine Zürcher Studie belegt, dass spätere Unterrichtsstartzeiten den Schlaf von Jugendlichen um 45 Minuten verlängern und ihre schulischen Leistungen in Englisch und Mathematik verbessern.

Publiziert: 26.02.2026 um 11:18 Uhr

[Kommentieren](#)

 **Keystone-SDA**
Die Schweizer Nachrichtenagentur

Ein flexibler Unterrichtsbeginn am Morgen kann den chronischen Schlafmangel bei Jugendlichen reduzieren. Eine neue Studie zeigt, dass dies nicht nur die Gesundheit, sondern auch die schulischen Leistungen der Schülerinnen und Schüler verbessert.

Für die Studie begleiteten Forscherinnen und Forscher der Universität und des Universitätsspitals Zürich einen Versuch der Oberstufe in Gossau im Kanton St. Gallen, wie die Universität Zürich am Donnerstag mitteilte.

Zwei Sekundarschulen führten dort vor drei Jahren flexible Randzeiten ein. Die erste Schulstunde ist freiwillig, der obligatorische Teil startet eine Stunde später als zuvor, nämlich um 8.30 Uhr.

Für die Studie wurde das Schlafverhalten der im Schnitt 14-jährigen Jugendlichen vor und ein Jahr nach der Einführung des neuen Modells untersucht. Die in der neuesten Ausgabe des Fachblatts «Journal of Adolescent Health» veröffentlichte Auswertung zeigt, dass 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit eines späteren Schulbeginns nutzten. Die Auswertung basiert auf 754 Rückmeldungen.

Längerer Schlaf, bessere Leistung

Im Durchschnitt starteten sie 38 Minuten später in den Schultag als vor der Einführung der flexiblen Zeiten. Entsprechend standen die Jugendlichen am Morgen auch später auf. Da sich die Zeit, zu der sie ins Bett gingen, kaum veränderte, verlängerte sich ihre Schlafdauer an Schultagen im Schnitt um 45 Minuten.

Der zusätzliche Schlaf wirkte sich positiv aus. Die Schülerinnen und Schüler berichteten seltener von Einschlafproblemen und berichteten in der Befragung von einer höheren gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Zudem zeigten sich im neuen Schulmodell bessere objektive Lernleistungen: In kantonalen, geeichten Tests schnitten sie in den Fächern Englisch und Mathematik besser ab als zuvor.

Die Studienautoren sehen in flexiblen Schulstartzeiten einen wirksamen Ansatz, um chronischen Schlafmangel sowie dessen Folgen zu reduzieren. Ein späterer Unterrichtsbeginn könne ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung der aktuellen Mental-Health-Krise bei Schülerinnen und Schülern sein, wird Co-Autor Reto Huber in der Mitteilung der Universität Zürich zitiert.