

Teenager können länger schlafen – Leistung besser!



Nicolas Eggen

Gossau, 11.03.2026 - 07:01

Ein späterer Schulbeginn verbessert laut einer Studie die Gesundheit und auch die schulischen Leistungen. Das Modell steht in mehreren Kantonen zur Diskussion.



Ein späterer Schulstart verbessert die psychische Verfassung und die schulische Leistung von Schülerinnen und Schülern. (Symbolbild) - keystone

Das Wichtigste in Kürze

- Ein späterer Unterrichtsbeginn kann den Schlafmangel bei Jugendlichen reduzieren.
- Die führt zu besseren schulischen Leistungen und einer höheren Lebensqualität.
- Das Modell wird bereits in mehreren Kantonen getestet und diskutiert.

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

Für die Studie begleiteten Forschende der Universität und des Universitätsspitals Zürich einen Versuch der Oberstufe in Gossau (SG).

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.

Länger schlafen verbessert Gesundheit und Leistung

Die in der neuesten Ausgabe des Fachblatts «Journal of Adolescent Health» veröffentlichte Auswertung zeigt: 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler nutzten die Möglichkeit eines späteren Schulbeginns. Die Auswertung basiert auf 754 Rückmeldungen.

Der zusätzliche Schlaf wirkte sich laut der Studie der Universität Zürich positiv aus. Die Schülerinnen und Schüler berichteten seltener von Einschlafproblemen und berichteten in der Befragung von einer höheren gesundheitsbezogenen Lebensqualität.



Ein flexibler Unterrichtsbeginn am Morgen kann den chronischen Schlafmangel bei Jugendlichen reduzieren. (Symbolbild) - keystone

Zudem zeigten sich im neuen Schulmodell bessere objektive Lernleistungen: In kantonalen Tests schnitten sie in den Fächern Englisch und Mathematik besser ab als zuvor.

Späterer Schulbeginn wird auch in anderen Kantonen diskutiert

Das Schülerinnen und Schüler auch andernorts länger Schlafen sollen, wird in mehreren Kantonen diskutiert.

So können beispielsweise Sektorschülerinnen und Sektorschüler in der Stadt Zürich definitiv länger schlafen: Der Gemeinderat hat im September beschlossen, den Schulstart auf frühestens 8 Uhr zu legen.

Und auch an der Sekundarschule Uetikon ZH wird der spätere Schulbeginn seit 2023 getestet. Dort beginnt die erste Lektion am Montag und Freitag jeweils frühestens um 8.15 Uhr statt um 7.25 Uhr.

An der Schule in Uetikon hat sich die Leistung einiger Schüler ebenfalls verbessert und die Beteiligung wurde höher.

In Basel-Stadt können die Jugendlichen ebenfalls länger schlafen. Dort fängt die erste Lektion auch erst um 8.15 Uhr an.

Aber auch im Baselbiet wurde schon über einen späteren Schulstart diskutiert. Schüler Nikolas Ackermann aus Oberwil BL hatte vor einem Jahr eine Petition gestartet. Darin forderte er, dass der Unterricht an allen Primar- und Sekundarschulen eine Stunde später beginnt.