

# **Abendliches Handyverbot verlängert Schlaf und verbessert Noten**

Eine Studie der Universität Genf zeigt: Strenge Smartphone-Regeln fördern besseren Schlaf und Schulerfolg bei Jugendlichen. Wer abends das Handy weglegt, schläft im Schnitt 40 Minuten länger und erzielt bessere Noten.

Publiziert: 01.10.2025 um 10:17 Uhr

Aktualisiert: 01.10.2025 um 11:47 Uhr

[Kommentieren](#)



Müssen Jugendliche am Abend ihr Smartphone weglegen, schlafen sie länger und haben bessere Noten. (Gestelltes Symbolbild)

Foto: CHRISTOF SCHUERPF



**DARUM GEHTS**



- Strenge Smartphone-Regeln fördern Schlaf und schulischen Erfolg bei Jugendlichen
- Eltern spielen eine Schlüsselrolle für Gesundheit und Erfolg ihrer Kinder
- Strenge Regeln führen zu 40 Minuten mehr Schlaf pro Nacht

Strenge Smartphone-Regeln zahlen sich aus: Wenn Jugendliche ihr Smartphone abends nicht benutzen dürfen, schlafen sie im Schnitt 40 Minuten länger – und schneiden in der Schule besser ab. Das zeigt eine neue Studie der Universität Genf.

«Eltern spielen daher eine Schlüsselrolle. Ihr Engagement beeinflusst direkt die Gesundheit und den Erfolg ihrer Kinder», wurde Studienerstautor Kevin Mammeri in einer Mitteilung der Universität Genf vom Mittwoch zitiert.

Für die Studie, die im Fachblatt «Discover Public Health» veröffentlicht wurde, haben die Forscherinnen und Forscher Antworten von über 300 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 13 und 15 Jahren untersucht. Die Jugendlichen füllten einen Fragebogen zu ihren Schlafgewohnheiten und den Regeln ihrer Eltern bezüglich Bildschirmnutzung aus.

## **Die Ergebnisse sind überzeugend**

Schülerinnen und Schüler, die den strengsten Regeln unterliegen – keine Handys im Schlafzimmer und keine Handynutzung am Abend – schlafen deutlich länger. Im Durchschnitt beträgt der Schlafgewinn 40 Minuten pro Nacht.

«Das ist beträchtlich, wenn man bedenkt, dass diese Altersgruppe rund 9 Stunden Schlaf benötigt, aber oft nur 7 bis 8 bekommt. Jede Woche entspricht dieser Gewinn von 40 Minuten fast einer zusätzlichen Nacht Schlaf», betonte Studienleiterin Virginie Sterpenich in der Mitteilung.

Das bestätigte ein weiteres Resultat der Studie: Schülerinnen und Schüler mit strengen Regeln schnitten im Durchschnitt besser ab in der Schule als jene ohne strenge Handynutzungs-Regeln.

Andere Einschränkungen, wie etwa die Begrenzung der täglichen Bildschirmzeit oder eine festgelegte Zeit, zu der das Gerät nicht mehr gebraucht werden sollte, zeigten der Studie zufolge keinen signifikanten Einfluss auf die Schlafdauer. «Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einführung einer Regel, die das physische Entfernen von elektronischen Bildschirmgeräten aus dem Schlafzimmer vorschreibt, mit einer längeren Schlafdauer verbunden ist», schrieben die Forscherinnen und Forscher in der Studie.