

Späterer Schulstart verbessert Schlaf und Noten deutlich

geschrieben von Redakteur | März 1, 2026



UZH-Studie zeigt: Flexible Unterrichtszeiten stärken Gesundheit und Lernleistung von Jugendlichen

An Schultagen schlafen Jugendliche chronisch zu wenig – mit spürbaren Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und schulische Leistungen. Eine neue Studie der Universität Zürich (UZH) und des Universitäts-Kinderspital Zürich belegt nun: Ein flexibler Schulstart am Morgen kann Schlafdauer, psychische Gesundheit und Lernerfolg signifikant verbessern.

„Später in die Schule, länger schlafen und besser lernen“ – so lässt sich das zentrale Ergebnis der Untersuchung zusammenfassen, die im renommierten Fachjournal *Journal of Adolescent Health* veröffentlicht wurde.

Biologischer Rhythmus kollidiert mit frühem Schulbeginn

Jugendliche können abends oft nicht früh genug einschlafen. Der Grund liegt in ihrer Schlafbiologie: Während der Pubertät verschiebt sich der circadiane Rhythmus zunehmend in die Nacht hinein. Ein früher Schulstart steht damit im Widerspruch zur inneren Uhr.

„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. Ein früheres Einschlafen sei biologisch nur eingeschränkt möglich. Ein späterer Unterrichtsbeginn könne daher eine wirksame Stellschraube sein.

Während international bereits zahlreiche Studien fixe spätere Schulstartzeiten untersucht haben, fehlten bislang wissenschaftliche Erkenntnisse zu flexiblen Modellen, bei denen Jugendliche selbst zwischen frühem und späterem Unterrichtsbeginn wählen können.

Flexibles Schulmodell in Gossau wissenschaftlich begleitet

Ein solches Modell führte die Oberstufe Gossau im Kanton St. Gallen vor drei Jahren ein. Vor dem regulären Unterrichtsbeginn am Morgen, mittags und am Nachmittag stehen seither freiwillige Module zur Auswahl. Schülerinnen und Schüler können ihren Tag entweder um 7:30 Uhr beginnen oder erst um 8:30 Uhr mit dem offiziellen Stundenplan starten.

Das Forschungsteam um Joëlle Albrecht, Reto Huber und Oskar Jenni begleitete das Projekt wissenschaftlich. Untersucht wurden das Schlafverhalten sowie gesundheitliche und

schulische Auswirkungen. Befragt wurden rund 14-jährige Jugendliche zunächst im alten System mit Schulstart um 7:20 Uhr und ein Jahr später im neuen Modell. Insgesamt flossen 754 Rückmeldungen in die Analyse ein.

45 Minuten mehr Schlaf pro Schultag

Die Ergebnisse fallen deutlich aus: 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler nutzten die Möglichkeit des späteren Schulbeginns. Im Durchschnitt starteten sie 38 Minuten später als zuvor. Entsprechend standen sie morgens rund 40 Minuten später auf.

Da sich die Bettzeiten kaum veränderten, verlängerte sich die Schlafdauer signifikant. An Schultagen schliefen die Jugendlichen im Schnitt 45 Minuten länger als im alten Modell.

„Die Schülerinnen und Schüler berichteten weniger häufig von Einschlafproblemen und hatten seltener tiefe Werte bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität“, erklärt Erstautorin Joëlle Albrecht.

Bessere Leistungen in Englisch und Mathematik

Neben der verbesserten Schlafdauer zeigten sich auch messbare Effekte auf die schulischen Leistungen. Im Vergleich zu kantonal geeichten Testergebnissen schnitten die Jugendlichen im neuen Schulmodell objektiv besser in Englisch und Mathematik ab.

Die Studienautorinnen und -autoren sehen darin einen wichtigen Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. „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.

Wie dringend Handlungsbedarf besteht, zeigt eine Untersuchung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums: 2022 berichteten 47 Prozent der 11- bis 15-Jährigen von multiplen wiederkehrenden oder chronischen psychoaffektiven Beschwerden wie Müdigkeit, Traurigkeit, Ängstlichkeit oder Einschlafschwierigkeiten.

Flexibler Schulstart als praktikabler Lösungsansatz

Die Studie der Universität Zürich macht deutlich, dass flexible Randzeiten kein organisatorisches Experiment bleiben müssen, sondern ein praktikabler und wirksamer Ansatz gegen chronischen Schlafmangel sein können. Mehr Schlaf, bessere psychische Gesundheit und gesteigerte Lernleistungen – der spätere Schulbeginn könnte damit ein entscheidender Hebel für die Schulentwicklung der Zukunft sein.

Originalpublikation:

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. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(26\)00013-3/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(26)00013-3/fulltext)