

## Materialien

### Schulbeginn kontra Biorhythmus

Schlafmediziner schlagen Alarm: Der hierzulande übliche Schulbeginn entspricht nicht den biologischen Rhythmen der Kinder. Neue wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass **die Leistungskurve von Schulkindern morgens um acht Uhr noch nahe am absoluten Tiefpunkt verläuft und ihre Lernfähigkeit um diese Zeit gegen Null tendiert**. Erst ab neun Uhr erreicht ihre Leistungskurve ein Niveau, das sich zum Lernen eignet. Es nützt nichts, die Kinder abends früher ins Bett zu schicken, damit sie morgens früher wach werden.

Da der Schlafzeitpunkt auch bei Kindern durch die [innere Uhr](#) gesteuert wird, gibt es nach Ansicht der Forscher nur eine Lösung: Die Kinder müssen morgens länger schlafen. Besonders hoch ist die gesundheitliche Belastung für Kinder, die in ländlichen Gegenden wohnen und teilweise schon um vier oder fünf Uhr morgens aufstehen müssen, um rechtzeitig zur Schule zu kommen. **Ein kindgerechter Schultag sollte deshalb nicht früher beginnen als die Arbeitszeit der meisten Erwachsenen, das heißt – wie in den meisten anderen europäischen Ländern auch – erst um neun Uhr.**

(Stiftung Warentest | [www.test.de/buecher](http://www.test.de/buecher))

Autorin: Ingrid Füller, 2002

### Prof. Jürgen Zulley, Leiter schlafmedizinisches Zentrum, psychiatrische Uniklinik Regensburg

Ich halte einen späteren Schulbeginn aus zweierlei Gründen für sinnvoll. Einerseits brauchen Kinder für Wachstum und Entwicklung einfach mehr Schlaf als Erwachsene. Das Argument, dann müssten sie abends eben früher ins Bett, geht nicht auf, da unser Schlaf an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst ist. Unsere biologische Uhr stellt es uns nicht frei, wann wir schlafen gehen und wann wir wieder aufstehen. Manche Schüler, die einen weiten Schulweg haben, müssen sogar schon gegen halb sechs aus dem Haus - das läuft dem natürlichen Schlafrhythmus völlig zuwider. Ein anderer Punkt ist die Leistungskurve, die bei Schulkindern recht spät ansteigt. So sind Schüler um acht Uhr morgens ungefähr so leistungsfähig wie um Mitternacht; schon ein, zwei Stunden später sind sie jedoch hellwach und konzentriert. Noch extremer ist es bei Teenagern, die sich während der Pubertät zu Abendtypen verwandeln, das heißt, sie werden durch den veränderten Biorhythmus abends später müde und wachen somit morgens auch später auf. Ich finde es also gut, dass über eine Veränderung der Unterrichtszeiten nachgedacht wird... (In: <http://www.brigitte.de/frauen/politik/umfrage-schulbeginn-546134/>)

[http://www.schulbuchzentrum-online.de/magazin/magazin\\_artikel.php?id=347](http://www.schulbuchzentrum-online.de/magazin/magazin_artikel.php?id=347)

<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/schulbeginn-ein-koenigreich-fuer-eine-stunde-mehr-1303794.html>

### Schulkinder müssen ausschlafen können

Schon ein zwanzig Minuten späterer Schulbeginn verschafft Schülern mehr Schlaf und lässt sie dadurch ausgeruhter sein. Obendrein verbessern sich so ihre Leistungen. Forscher der Universität Basel haben rund 2700 Schülerinnen und Schülern im Alter von 13 bis 18 Jahren nach ihren Schlafgewohnheiten befragt und fanden heraus: Jugendliche, deren Unterricht um 8 Uhr anfängt, schlafen etwa eine Viertelstunde länger und können dem Unterricht aufmerksamer folgen als jene, die bereits um 7.40 Uhr in der Schule sein müssen. Ihre Befunde haben die Wissenschaftler um den Psychologen Sakari Lemola nun online in der Fachzeitschrift „Journal of Adolescence“ veröffentlicht.

(Walter Schmidt, Januar 2013)