

Schulschliessungen führten bei Jugendlichen zu mehr Schlaf und besserer Lebensqualität

Die Schulschliessungen im Frühling 2020 wirkten sich einerseits negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden vieler Jugendlicher aus. Andererseits hatte das Homeschooling auch positive Effekte: Da sie am Morgen länger schlafen konnten, verbesserten sich Gesundheit und Lebensqualität zahlreicher Jugendlicher. Die Studienautoren der Universität Zürich plädieren deshalb für spätere Schulstartzeiten.

Die erste Welle der Covid-19-Pandemie führte vom 13. März bis 6. Juni 2020 zur landesweiten Schliessung der Schulen, so auch der Gymnasien. Gemäss mehreren Studien nahmen bei den Jugendlichen in dieser Zeit depressive Symptome und Angstzustände zu, während die Lebenszufriedenheit und -qualität abnahmen. Die Jugendlichen waren auch weniger körperlich aktiv und verbrachten mehr Zeit sitzend vor dem Bildschirm.

Nun zeigt eine Studie der Universität Zürich (UZH), dass sich die Homeschooling-Phase auch positiv auf das gesundheitliche Wohlbefinden vieler Jugendlicher ausgewirkt hat. «Die Schülerinnen und Schüler schliefen während des Lockdowns rund 75 Minuten länger. Gleichzeitig stieg ihre Lebensqualität signifikant und der Konsum von Alkohol sowie [Koffein](#) sank», sagt Co-Studienleiter Oskar Jenni, UZH-Professor für Entwicklungspädiatrie. Da die Anreise zur Schule wegfiel, konnten die Jugendlichen später aufstehen.

Mehr Schlaf an Schultagen verbessert die Lebensqualität Jugendlicher

Für ihre Untersuchung haben die Forschenden 3'664 Gymnasiastinnen im Kanton Zürich während des Lockdowns zu ihrem Schlafverhalten und ihrer Lebensqualität online befragt. Dann verglichen sie die Ergebnisse mit der Befragung von 5'308 Schülern aus dem Jahr 2017. Dabei zeigte sich, dass in den drei Monaten im Homeschooling die Jugendlichen an Schultagen rund 90 Minuten später aufstanden, aber nur etwa 15 Minuten später zu Bett gingen – was die Schlafdauer insgesamt um 75 Minuten verlängerte. An den Wochenenden hingegen waren die Schlafenszeiten in beiden Gruppen vergleichbar.

Die Schülerinnen und Schüler der Lockdown-Gruppe beurteilten ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität besser und gaben an, weniger Alkohol und [Koffein](#) zu konsumieren als jene der Vor-Corona-Gruppe. «Obwohl der Lockdown eindeutig zur Verschlechterung von Gesundheit und Wohlbefinden vieler Jugendlicher geführt hat, offenbaren unsere Ergebnisse auch einen positiven Effekt von Schulschliessungen, der bisher vernachlässigt wurde», sagt Jenni.

Einmalige Gelegenheit zur Untersuchung von späteren Schulstartzeiten

Schlafdefizite können bei Jugendlichen zu allgemeiner Müdigkeit, Angst und körperlichem Unwohlsein führen. Dadurch verschlechtern sich die Stimmung sowie kognitive Funktionen wie Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit, was die Bewältigung des Alltags erheblich beeinträchtigt. Frühe Schulanfangszeiten stehen im Konflikt mit den biologisch bedingten, verspäteten Schlafzeiten von jungen Menschen. Da sie spätere Aufwachzeiten verhindern, tragen sie

zum chronischen Schlafdefizit vieler Jugendlicher bei. Das Thema steht deswegen aktuell in mehreren Kantonen auf der politischen Agenda.

«Unsere Befunde sprechen klar dafür, die morgendlichen Schulstartzeiten zu verschieben, damit die Jugendlichen mehr Schlaf bekommen», betont Jenni. Vermutlich wären die positiven Effekte auf die Gesundheit und Lebensqualität ohne die psychischen Belastungen durch die Pandemie noch viel grösser gewesen.

Originalpublikation:

Joëlle N. Albrecht, Helene Werner, Noa Rieger, Natacha Widmer, Daniel Janisch, Reto Huber, Oskar G. Jenni. Association of Adolescent Sleep Duration During COVID Pandemic High School Closure – Effects of homeschooling on adolescents’ sleep and health. JAMA Network Open. 5. January 2022. DOI: 10.100/jamanetworkopen.2021.42100



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“