

**PAULUS
AKADEMIE
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT**



**Universität
Zürich^{UZH}**

**LUNCH
& LECTURE
BRAINFOOD
ZUM ZMITTAG**



Adobe Stock

WISSENSCHAFT AUF DEN PUNKT GEBRACHT

**DER WECKER KLINGELT,
DAS GEHIRN SCHLÄFT
WAS UNS DIE SCHLAFBIOLOGIE ÜBER
EINEN GUTEN UNTERRICHTSSTART VERRÄT**

**Donnerstag, 3. Dezember 2026, 12.30 bis 13.30 Uhr
Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich**

WISSENSCHAFT AUF DEN PUNKT GEBRACHT

DER WECKER KLINGELT, DAS GEHIRN SCHLÄFT WAS UNS DIE SCHLAFBIOLOGIE ÜBER EINEN GUTEN UNTERRICHTSSTART VERRÄT

Viele Kinder und Jugendliche sitzen in den ersten Stunden des Unterrichts oft wie gerädert im Klassenzimmer und sind kaum aufnahmebereit. Der Grund ist nicht etwa Disziplinlosigkeit, sondern die Biologie: Während des Heranwachsens verschiebt sich ihre biologische Uhr nach hinten. Eine neue Studie der Universität Zürich und des Kinderspitals Zürich zeigt nun: Wenn die Schule später oder flexibler beginnt, schlafen Jugendliche deutlich mehr, sind gesünder – und bringen auch bessere Lernleistungen. Was sagt die Schlafbiologie über den optimalen Unterrichtsbeginn? Und was können Schulen, Eltern und die Politik daraus lernen?

Gast

Dr. Joëlle Albrecht, Postdoktorandin Entwicklungspädiatrie, Universitäts-Kinderspital Zürich

Leitung/Moderation

Sebastian Muders, Leiter Fachbereich Umwelt- und Gesundheitsethik, Paulus Akademie

Unkostenbeitrag (inkl. Lunch und Getränk)

CHF 30 / CHF 20*

* für Mitglieder Gönnerverein Paulus Akademie und FKSZ, mit KulturLegi, AHV/IV- oder Studierenden-Ausweis

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis Montag, 30. November 2026.

Alle Veranstaltungen auf paulusakademie.ch