

<b>Zeitschrift:</b>	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
<b>Band:</b>	30 (1959)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Schulbeginn um 7, 8, oder 9 Uhr?
<b>Autor:</b>	Medizinischer Bezirksverein Bern-Stadt
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-808296">https://doi.org/10.5169/seals-808296</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schulbeginn um 7, 8 oder 9 Uhr?

Was die Berner Aerzte dazu sagen

Der Schulbeginn ist in hohem Masse ein medizinisch-hygienisches Problem. Die stadtbernerische Aerzteschaft, ihrer Verantwortung gegenüber der Elternschaft, dem Kinde und der Schule bewusst, hat sich in letzter Zeit einlässlich mit dieser Frage befasst und in einer ausserordentlichen Geschäftssitzung des Medizinischen Bezirksvereins Bern-Stadt vom 4. Dez. 1958 gegen den 7-Uhr-Schulbeginn Stellung genommen. Seither scheint sich eine weitere Entwicklung abzuzeichnen, die unsern schärfsten Widerstand herausfordert. Wir meinen den aus Kreisen der Lehrerinnen gemachten Vorschlag, den für die Erstklässler während des ganzen Jahres und für die Zweitklässler während des Winters bestehenden 9-Uhr-Schulbeginn — ausgenommen während des ersten Quartals im ersten Schuljahr — durch den 8-Uhr-Schulbeginn zu ersetzen.

Der Medizinische Bezirksverein Bern-Stadt hat sich in seiner Hauptversammlung vom 25. Juni 1959 einhellig gegen diesen Vorschlag ausgesprochen und ausserdem seine ablehnende Haltung gegen den 7-Uhr-Schulbeginn bekräftigt. Es liegt uns daran, die Gründe, die uns zu dieser Haltung zwingen, in Kürze zu schildern.

Zur harmonischen Entwicklung des Körpers und der Seele des Kindes bedarf es eines natürlichen Wechsels von Schlaf — Anstrengung — Uebung mit zukünftigen Arbeitsproblemen — Spiel — Sport und Erholung. Die medizinisch-hygienischen Belange dieses Wechselspiels sollten vor allem unter der Leitung und Verantwortung der Aerzte beurteilt und praktisch bewertet werden.

Im Durchschnitt wird eine *ununterbrochene Schlafzeit von mindestens 10 Stunden* für die in Diskussion stehenden Schulstufen gefordert. Die Hast und die Betriebsamkeit der Massenagglomeration in einer grossen Stadt gewähren leider in der Regel das Einschlafen des Schulkindes nicht vor 21 Uhr. Der Ruf nach früherer Bettruhe der Stadtkinder, um auf diese Weise die medizinisch geforderte minimale Schlafdauer zu erreichen, ist daher zwecklos und ein Vergleich mit der Landbevölkerung und ihrem Lebensrhythmus falsch. Die Rechnung ist somit einfach: Was am Abend als Schlafenszeit wegfällt, muss am Morgen nachgeholt werden. Durch den 7-Uhr-Schulbeginn wird das aber verunmöglicht, weil er einen Unterbruch des Schlafes zirka um 6 Uhr erfordert, also unter Verkürzung des ärztlichen Grundpostulats um eine Stunde. Von ebenso grosser Bedeutung wie die notwendige reine Schlaflänge von mindestens 10 Stunden sind die medizinischen Erfahrungen bezüglich der sogenannten Schlaftiefe-Phasen. Die Mehrzahl der Kinder unterliegt zwei Hauptschlaftiefen: die erste unmittelbar nach dem Einschlafen, die zweite gegen den Morgen zu. Diese natürliche zweite Schlaftiefe wird durch die Organisation des jetzigen Schulbeginns bei sehr vielen Kindern unterbrochen.

Wenn diesem natürlichen Rhythmus und den medizinisch-hygienischen Grundmassen nicht nachgelebt werden kann, kommt es zu Schädigungen. Zugegeben: Die Schäden zeigen sich nicht bei der Hauptmasse der Kinder, sondern bei einzelnen, bei kleinen Gruppen,

wie dies jeder Kinderarzt und jeder Kinderpsychiater häufig, die andern Aerzte einzeln und individuell zu Gehör und zu Gesicht bekommen. Gefährdet ist das eher sensible, sogenannte nervöse Kind.

Wir sind uns durchaus bewusst, dass nicht nur der 7-Uhr-Schulbeginn dem natürlichen Schlafablauf entgegenwirkt, sondern noch ganz wesentliche Störungsmomente des engern und weitern Milieus des Kindes (Radio, Television, häufige Reisen usw.). Das Bestehen solcher konkurrenzierender Störungen, die unsere volle Aufmerksamkeit finden, darf uns aber als Aerzte nicht davon abhalten, aus den geschilderten Gründen gegen die vorgeschlagene Aufhebung des 9-Uhr-Schul-

---

## Die Studienreise nach Dänemark ist zustande gekommen!

Einige weitere Reiselustige können sich noch anmelden.  
Bitte sofort!

**Reisetermin 14. bis 27. September 1959**

**Kosten der Reise pro Teilnehmer Fr. 400.—.**

**Gültiger Pass unbedingt notwendig.**

**Programm und alle näheren Auskünfte bei:**

**A. Schläpfer, Dufourstrasse 40, St. Gallen.**

**Telefon (071) 24 32 87.**

---

beginns im ersten und zweiten Schuljahr und gegen den 7-Uhr-Schulbeginn vom fünften bis achten Schuljahr Stellung zu nehmen. In den höhern Schulstufen (Gymnasium, Technikum, Fachschulen), wo die Organisation des Stundenplans auf gereiftere und körperlich fortgeschrittenere Jugendliche abgestimmt werden kann, stehen einem frühern als dem 8-Uhr-Schulbeginn keine erheblichen medizinischen Bedenken im Wege. Wie bereits erwähnt, zeigen sich die Schäden des von uns beanstandeten Schulbeginns nicht bei einer Grosszahl von Kindern, sondern besonders beim differenzierten, sensiblen Schulkind. Auch aus diesem Grunde hat es nach unserer Meinung keinen Sinn, über die Frage des Schulbeginns Umfragen oder Abstimmungen bei Eltern usw. durchzuführen oder gar verbindliche Schlüsse aus solchen Umfragen zu ziehen.

*Das Ganze ist ein «Minderheiten»-Problem*

So wie der Blinde die Rücksicht des Sehenden erfährt, muss hier dem schwächeren Kinde die Rücksicht der Masse zuteil werden.

Mit grosser Genugtuung konnten wir feststellen, dass der städtische Schuldirektor, Gemeinderat Dübi, für unsere Stellungnahme volles Verständnis hat. Es ist uns ein Bedürfnis, auch die Oeffentlichkeit über unsere Einstellung gegen den 7-Uhr-Schulbeginn und gegen die Aufhebung des 9-Uhr-Schulbeginns zu orientieren.

Medizinischer Bezirksverein Bern-Stadt.