

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 5

Artikel: Gefährliche "Schlankheitskur" mit Bauch-Roller

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994655>

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: 01.05.2026

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

Gefährliche «Schlankheitskur» mit Bauch-Roller

«Benützen Sie etwa einen Schlankheits-Roller»? So fragen neuestens viele Hausärzte, Orthopäden und Chirurgen ihre Patienten, die mit unklaren Gesundheitsbeschwerden zu ihnen kommen. Das hat seinen guten Grund. Seit einiger Zeit ist ein Sportgerät Mode geworden, von dem manche Leute sich den Abbau unerwünschter Bauchfettpolster und eine Kräftigung schlaffer Bauchdecken versprechen. Dieses Sportgerät wird in Zeitungen und Versandkatalogen angepriesen; es ist massenweise in Kaufhäusern und sogar in medizinischen Fachgeschäften erhältlich. Das Gerät könnte kaum einfacher sein: Ein Plastikrad mit Gummibereifung und mit Handgriffen an kurzer Achse, mit denen man das Rad aus knieender Stellung wie einen Schubkarren vor sich hin- und herstossen kann.

Nicht ganz so einfach wie das Gerät ist seine Wirkung. Die Ärzteschaft beobachtet die unkontrollierte Anwendung dieser sogenannten «Bauchroller», «Schlankheitsroller» usw. mit wachsender Besorgnis. Als erster hat ein Münchner Chirurg (Dr. B. Schwermer) öffentlich vor üblen Folgen wie Bauchwandbrüchen, epigastrischen Hernien, Narbenhernien und Leistenbrüchen gewarnt, die nach Betätigung mit diesen Rol-

lern auftreten können. An der Neurochirurgischen Universitätsklinik Zürich (in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Materialprüfungsanstalt) sind vor Jahren eingehende Untersuchungen über den Mechanismus solcher Schäden an Patienten mit Rückenleiden angestellt worden.

Klinisch einwandfrei hat sich herausgestellt, dass der «Schlankheitsroller» zu erheblichen Schäden an der Wirbelsäule und in der Bauchdecke führen kann. Die Übung mit dem Roller führt zu einer ungewöhnlichen Anspannung der vorderen Bauchwand und beansprucht gleichzeitig die Wirbelsäule, besonders im sogenannten «Kreuz», auf Druck. Einer derart ungewöhnlichen Belastung halten nur kerngesunde Leute stand. Die Anwendung des Rollers ist daher nicht ungefährlich und nur dann anzuraten, wenn eine ganz normale und leistungsfähige Wirbelsäule vorhanden ist. Durch die Rollübung entsteht nämlich die Gefahr, dass eine Hohlkreuzbildung verstärkt wird, was zu starken Bandscheibenschädigungen führen kann. Falls solche Schäden bereits vorliegen, ist von dem Gerät eindeutig abzuraten. Bei einer normal geformten Wirbelsäule, die bis anhin keine Beschwerden verursachte, muss bei den Übungen beachtet werden, dass

das «Kreuz» gerade gehalten wird. Sobald die Übung irgendwelche Beschwerden verursachen, sind sie konsequent zu unterlassen. Wer Veranlagung hat zu hohem Blutdruck, zu Kreislaufschwächen, zu Bauchwand- und Leistenbrüchen neigt, eine instabile Wirbelsäule oder ein schwaches Zwerchfell besitzt, ist nach ärztlicher Erfahrung besonders anfällig für Roller-Schäden. Der «Schlankheits-Roller» kann daher zum «Bauchriss-Roller», «Rückgrat-Knacker» oder «Kreislauf-Killer» werden, wenn er bedenkenlos und ohne individuelle ärztliche Anweisung benützt wird. Konditionstraining per Roller ist nur für ganz gesunde junge Leute, aber nicht schlechthin für untertrainierte Überernährte. Aber wer weiss schon, ob er wirklich ganz gesund ist? Die an Zahl erschreckend zunehmenden Haltungsschäden machen es ratsam, von einer selbstverordneten Roller-Therapie gegen Bauchspeck und Bewegungsmangel dringend abzuraten. Weitaus gesünder ist für jedermann eine qualitativ vollwertige, aber quantitativ beschränkte Ernährung und ein massvolles Training, sommers etwa à la Vita-Parcours, winters im Skilanglauf, oder eine andere individuell angemessene turnerische und sportliche Betätigung. SÄI

Preisausschreiben 1971

für Absolventen der Turnlehrerkurse an schweizerischen Hochschulen und des Studienlehrganges an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule

1. Zur Förderung der Arbeiten auf dem Gebiet der Sportwissenschaften führt das Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen ein Preisausschreiben für die beste Diplomarbeit durch. Es wird ein Preis von Fr. 2000.— verliehen. Der Preis kann auch auf mehrere Preisträger aufgeteilt werden.
2. Um den Preis bewerben können sich Absolventen der Turnlehrerkurse an schweizerischen Hochschulen und des Studienlehrganges an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule. Sie müssen ihre Diplomarbeit im Jahre der Diplomierung (Turnlehrerdiplom II oder Sportlehrerdiplom) bis zum 15. Oktober unter dem Kennwort «Preisausschreiben» in vier Exemplaren an das Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen, einreichen.
3. Voraussetzung für die Zuerkennung des Preises ist eine Diplomarbeit nach den in den entsprechenden Wissenschaftsgebieten gültigen

wissenschaftlichen Grundsätzen. Sie soll nach folgenden Gesichtspunkten unterteilt sein:

1. Problemstellung, 2. Methode, 3. Ergebnis, 4. Diskussion, 5. Zusammenfassung, 6. Literaturverzeichnis. (Alle Literaturhinweise im Text sind in der bei wissenschaftlichen Veröffentlichungen üblichen Form zu belegen.)
4. Der Diplomarbeit sind beizulegen (ebenfalls in vier Exemplaren):
 - Personalien
 - Kurzes Curriculum vitae
 - Gutachten des Fachleiters bzw. Experten
 - Erklärung über selbständige Abfassung der Arbeit
5. Die Beurteilung der Arbeiten erfolgt endgültig durch eine vom Forschungsinstitut der ETS bezeichnete Jury. Sie kann nach Bedarf weitere Fachexperten beiziehen. Bis zum Jahresende bestimmt die Jury den Preisträger. Sie benachrichtigt alle Bewerber über den Ausgang des Preisausschreibens. Alle vier eingereichten Exemplare der Diplomarbeit und der Beilagen bleiben im Besitz der ETS.
6. Die preisgekrönte Arbeit ist für eine Veröffentlichung vorgesehen. Die ETS ist dabei — ihren Möglichkeiten entsprechend — behilflich.

Eidgenössische Turn- und Sportschule
Forschungsinstitut — der Chef:
Prof. Dr. med. G. Schönholzer