

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 96 (1970)  
**Heft:** 8  
  
**Artikel:** Es rollt!  
**Autor:** Däster, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-509472>

### **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:** 13.01.2026

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



# ES ROLLT!

Trotz gegenteiligen Behauptungen im «Reader's Digest» war es mir nicht möglich, im Sommer meinen Bauch durch Schwimmen einzuebnen. Und nun, da es Winter wurde und der Körper fleißig Fett einsammelte, blickte ich im Hallenschwimmbad traurig auf meinen Bauch hinunter, der sich nach Stunden ausgiebigen Wasserpflügens vorwölbte wie eh und je. Dieser Anblick störte mich, und so war ich denn bemüht, mich auf andere Weise eleganter zu gestalten.

Gottseidank gibt es den Bauchroller. Diese Einrichtung muß zwar, wie alles auf der Welt, schon einmal dagewesen sein. Vermutlich stammt sie von Mohammed, der bestimmt an die Bäuche und die Gesundheit der Gläubigen dachte, als er ihnen gebot, sich nach Mekka hin zu verbeugen. Nun ist zu diesem muselmanischen Ritus bei den Christen, die ja immer alles bis zur Perfektion treiben, der Roller hinzugekommen, damit das ganze Knochengerüst besser gleitet. Es rollt, wie man sagt.

Ich rollte auch und überschritt dabei niemals die vorgeschriebene Zahl von fünf Stößen morgens und sechs Stößen abends. Mit dem Ort des Rollens hatte ich etliche Schwierigkeiten. Die Kinder hielten sich bei meinem Anblick vor Lachen ihre noch nicht vorhandenen Bäuche. Meine Frau meinte, wenn ich den teuren Wand-zu-Wand-Teppich mit Teufels Gewalt auseinanderreißen wollte, so brauche ich nur munter im Schlafzimmer weiter zu rollen. Und der Boxerrüde «Ringo», ein Raufbold allererster Güte, stellte sich breitbeinig vor mich hin, den Hinterteil hoch in die Luft gestreckt, und bellte mich an, als wäre ich ein vor seiner Schnauze hin und her bewegter Riesenknochen! Unter diesen Umständen zog ich es vor, mich in der Waschküche einzuschließen.

«Verzagen Sie nicht, wenn es am Anfang schmerzt!» hieß es in der Roll-Anleitung. Ich verzagte nicht, sondern rollte. Dennoch fand ich es eigenartig, daß mich eher die Knie schmerzten als der Bauch. Schließlich hielt ich es nicht mehr aus und unterlegte meinen wundgeschuerten Kniescheiben ein Kissen. Das war keine Konzession an die Bequemlichkeit, denn ich wollte ja am Bauch abmagern, nicht an den Knien. So rollte und rollte ich Tag für Tag, und nichts trübte mein Rollen als ein kleiner Zwischenfall mit meiner jüngsten Tochter Barbara. Eines Sonntagmorgens kam sie aus ihrem Schlafzimmer, genau in der Mitte

nach vorn gefaltet, und klagte über heftige Bauchschmerzen. Blinddarmentzündung! schoß es mir durch den Kopf! Wir hielten Elternrat und überlegten, welcher Arzt an einem Sonntag auf die vage Bezeichnung «Bauchweh» überhaupt ansprechen würde! Wir versuchten es, und ich hatte schon den Summton am Ohr und den Finger in der Wählscheibe, als mir ein genialer Einfall kam! Rasch klappte ich Barbara nach oben, damit sie mein gestrenges Vaterauge sehe, und fragte: «Barbara, hast du etwa Vatis Bauchroller ausprobiert?» Sie nickte schuldbeußt, ehe die Schmerzen sie wieder nach unten klappen ließen.

«Wann?» fragte ich ihren bezopften Hinterkopf.

«Gestern abend.» –

«Wie oft bist du hin und her gerollt?» –

«Viele, viele Male ...»

Das war es also, übermäßiges Bauchrollen beim ersten Mal hatte sie derart zugerichtet! Ich warnte meine Kinder vor dem teuflischen Gerät und sagte ihnen, es sei mir lieber, ihr Bauch platze vor Lachen ob meinen Rollerübungen als wegen dem Gebrauch dieses Apparates!

Und ich rollte weiter, einen Monat lang. Ich nahm die Rolle auseinander und rollte in den Hotels, wenn ich auf Reisen ging. Jeden Tag aber verursachte mir die Übung dieselbe Mühe, denselben harten Kampf, dasselbe Keuchen. Mir schien, als könnte

man bei dem Ding überhaupt nie einen durchtrainierten Bauch bekommen, im Gegensatz zu den Behauptungen im Prospekt. Das in den Anweisungen ebenfalls erwähnte Metermaß zur Kontrolle des Bauchumfanges wagte ich gar nicht umzulegen. Dagegen schien mir, der Gürtel lasse sich ein Loch enger schnallen, und das freute mich. Bis ich feststellte, daß dies ein ähnlicher Vorgang war wie bei einer Cervelat, die man in der Mitte einschnürt: Die Fleischwülste quellen dann um so mehr ober- und unterhalb der Schnur hervor ...

Doch ich rollte und rollte. So lange, bis mich eines Tages ein giftiger, stechender Schmerz in die Bauchwand zwickte und ich mich längelang auf den Waschküchenboden hinstreckte! Blinddarmentzündung! war mein erster Gedanke, aber die Furcht vor dem Operationstisch verhalf mir zu Zweifeln. War ich alter, seit Monaten überder Rollermann am Ende glücklich so weit wie meine Tochter Barbara beim ersten Mal?

Ich möchte keinen rollenden Eidgenossen enttäuschen, aber ich muß die Wahrheit verkünden: Ich *war* so weit wie meine Tochter Barbara! Und meine Blinddarmentzündung heilte ich einfach damit, daß ich meinen Roller zu stark herabgesetztem Preis einem Freund verkaufte, der mir versicherte, sein Blinddarm sei ihm schon vor zwanzig Jahren herausoperiert worden ...

Robert Däster

