

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 97 (1971)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** [Elsa von Grindelstein] : ich schäme mich für mein Geschlecht

### **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:** 04.04.2026

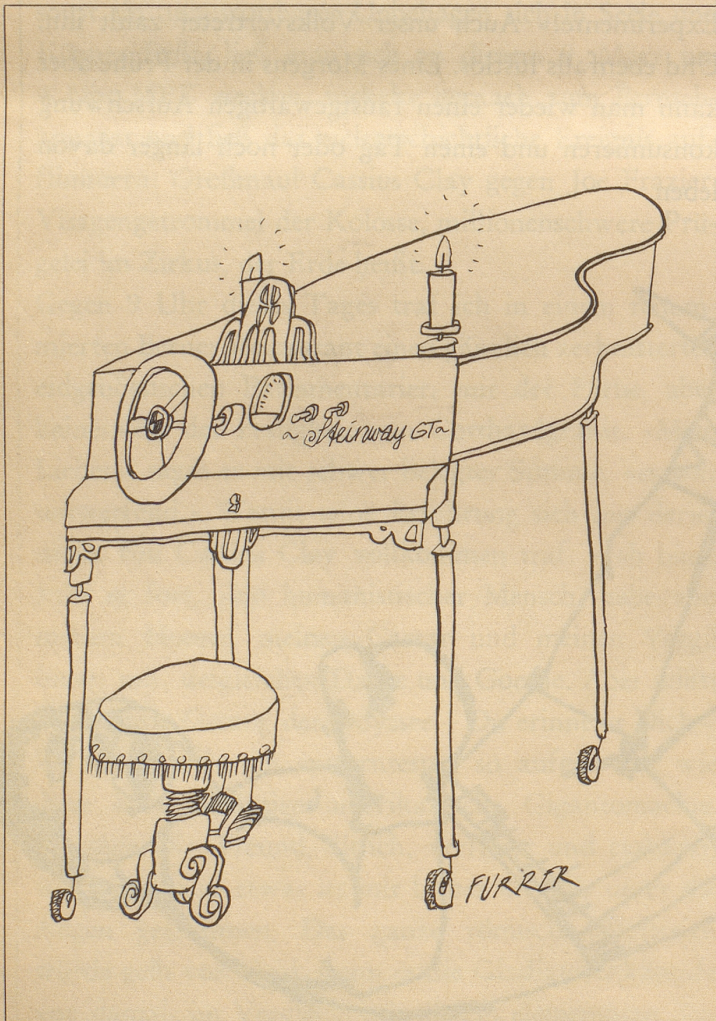
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



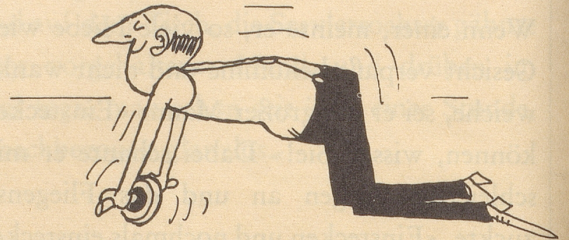
*Ich schäme mich für mein Geschlecht*

Am Wegrand ging ein gealterter Mann,  
 War sichtlich behindert und hinkte,  
 Da kam eine Automobilistin heran,  
 Der alte marode Mann winkte.  
 Da gab jene Dame vermehrtes Gas,  
 Keine würdige Kavalierin war das!

*Elsa von Grindelstein*



# Schädliches Rollen



Wehe denen, die aus voller Kraft  
 mittels Bauch-weg-Roller auf den Knien,  
 unter Qualen, und in der Horizontalen,  
 unter Aechzen, unter Schwitzen  
 übern Stubenboden flitzen,  
 um die Falten zu verlüften,  
 um den Polstern in den Hüften  
 so ihr Ungemach zu zollen,  
 wehe denen, die da rollen!

Denn es läßt sich nicht vermeiden:  
 hohles Kreuz und Rückenleiden,  
 Leistenbruch und Scheibenschaden,  
 Bauchriß und verkrampfte Waden,  
 statt Entfetten und Entspecken,  
 rülpst es aus den Magenecken,  
 Köpfe glühn wie rote Rüben ...  
 Was begann im Kreis der Lieben  
 einst mit hoffnungsvoller Miene,  
 rollt sich keuchend zur Ruine.

Darum Kampf dem Kreislauf-Killer,  
 kehrt zurück in edler, stiller  
 Demut zu den guten alten  
 Nabel-, Bauch- und Lendenfalten.  
 Kampf der Bodenroll-Psychose,  
 Lob der Faß- und Trichterhose;  
 weg mit diesem Rückgrat-Knacker,  
 auf den Müll mit ihm, steht wacker  
 und mit strammer Wirbelsäule  
 zur geschmähten Vorderbeule.

*Ernst P. Gerber*