

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

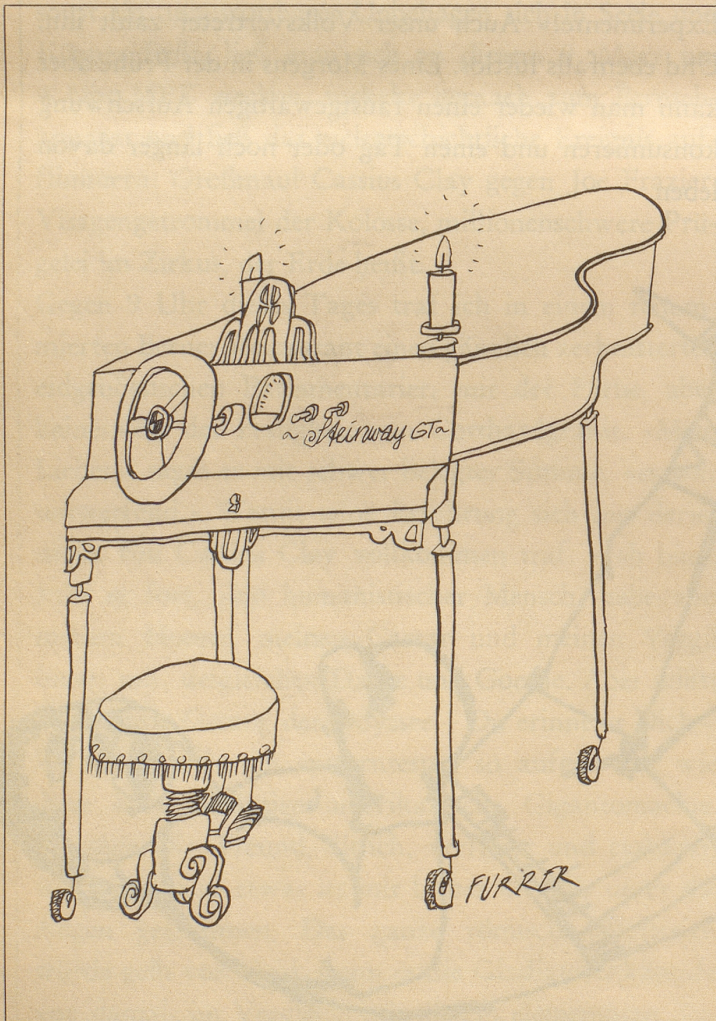
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



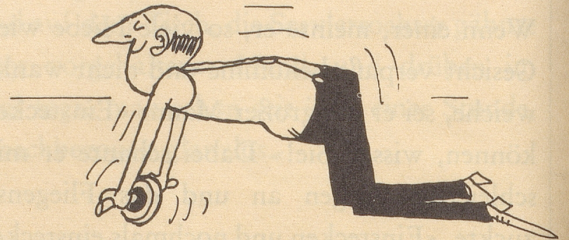
*Ich schäme mich für mein Geschlecht*

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  
vermittels 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*