Inhalt

10 Einleitung
Fünfzig werden – Oh, Mann!



16 Ich bin quasi ein Modo
Falten, Hamsterbacken, Doppelkinn, Rettungsringe – Hilfe, ich altere

22 Restlaufzeit
Wie viele und was für Jahre bleiben mir noch?

26 »Du musst einfach mehr chillen«
Als alter Sack zur Ruhe kommen



37 Die große Hafenrundfahrt
Die erste Vorsorgeuntersuchung

43 Ein guter Witz für alte Säcke

44 Wenn »die Alten« peinlich werden
Erwachsene Kinder – eine Herausforderung der besonderen Art

48 »Sei unser Glutsbruder«
Grillen mit theoretischem Unterbau –
die Lösung für Kochlegastheniker

55 Viagra oder »Du, ich könnt schon wieder«
Sex in den besten Jahren

62 Harley oder Porsche?
Alte Säcke und alte Träume



68 Urlaub – aber richtig!
Uns kann man nix recht
machen? Stimmt ja gar nicht ...



74 Was man bis fünfzig alles geschafft haben sollte
Die »echte« Liste

80 Flexibel bleiben – aber nicht um jeden Preis
Über Toilettengänge

**85 Und noch ein Witz für nette
Essensrunden**

87 Rotzlöffel im Job
Junge Aufsteiger und alte Säcke

91 Schöner werden wir nicht mehr
Ein alter Sack muss auch zu sich stehen



95 Was Gutes ins Glas
Whisky – das perfekte »Alter-Sack-Getränk«

98 Fifty Man
Als ich einmal ein Superheld war

103 Das Bauchgefühl
Ein Gastkapitel von Stephan Bartels

114 Dog Days
Auf den Hund kommen

123 Wenn alte Säcke mit sich selber sprechen
Verdammt bekannte Sätze, nicht wahr?

129 Der Bringer: Bildung
Alles, was der alte Sack lesen muss

133 Grandfather Flash
Es kommt ja doch noch was

141 Wir lassen bitten
Ein paar offene Worte an die Typen von der Werbung und der Kulturindustrie

147 Einfach mal die Fresse halten
Ein reifer Mann muss schweigen lernen







150 Das Theater
Eine Herausforderung für den alten Sack

155 Schimpfwörter ...
... sowie Erwiderungen und Abkanzelsprüche für Leute, die jünger sind als man selbst

157 Spielen Sie Luftgitarre?
Mehr Musik von früher her!!!



160 Sugardaddy lässt grüßen
Junges Gemüse ist zu meiden

165 Worüber sich alte Säcke aufregen
Die Shit-List

168 Fleischmützen
Sag mir, wo die Haare sind. Wo sind Sie geblieben?

172 Rüstige Rentner
Das Jopi-Heesters-Syndrom



177 Der innere Schweinehund
Ein gefährlicher Mann namens Gilbert

184 Reiznoppen und Flutschi-Simulator
Wie der Katalog eines Erotikanbieters dem gesetzten Herrn auch ohne aktiven Sex helfen kann

189 **Die grüne Cordhose**
Alte Säcke und die Mode

194 **Pokerrunden**
Zocken und Rituale



198 **Let there be Rock!**
Was wir von den Stones und anderen Oldies lernen können

202 **Play it again**
Der ideale Spieleabend

206 **Falls wir mal sabbernd im Rollstuhl sitzen ...**
Ein ernstes Kapitel

211 **Werden Sie Gartenteichbesitzer**
Am Wasser bauen



215 **»Jetzt kommen sie schon zum Sterben her«**
Als alter Sack auf Piste

219 **Ich will hier nur so sitzen**
Mut zum Sofa, Männer!

