

10 Einleitung

Fünzig 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 Heraus-
forderung 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 Abkanzel-Sprüche 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!