

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

Verdammte 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 Reiznuppen 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!