

Willkommen
im Club!

7

1. Heul doch! 13

27 2. Ballaststoffe

3. Mein Körper, die Zeit und ich 43

4. Aufgespritzt und angelixt – Botox & Co 61

87 5. Sportexzesse, Harleys, Blondinen –
Der Mann und die Midlife-Crisis

6. Was du heute kannst besorgen ... 107

7. Freundschaftsanfragen 119

8. Die Liebe – Eine Geschichte
der Materialermüdung 131

157 9. Neuer Mann, neues Glück?

10. Kinder – Die lieben kleinen Großen 187

11. Zu alt für den Scheiß 201