

Reinhard Haas • Axel Thorer

# DAS MÄNNERBUCH

Karriere

Frauen

Gesundheit

Mode

Auto

Kultur

C. Bertelsmann



### Erstes Kapitel

#### **BUSINESS & KARRIERE**

Die Kunst des Telefonierens	10
Karriere-Sprüche_____	12
Wieviel trinkt man mittags___	13
Aktenkoffer und ihre Träger _	14
Weisheiten aus aller Welt_____	15
Die Kunst Briefe zu schreiben	16
Das 24h-Barometer	21
Der Fünf-Minuten-Büroschlaf_	22
Typologie der Kolleginnen ___	25
Lieber Zweitbester_____	27
Business-Mode	29
Supermanns Tagesablauf	31



### Zweites Kapitel

#### **SPORT & FREIZEIT**

Wann ein Auto wertvoll ist_	.34
Du bist, was Du fährst_____	.36
Autos, die man nie vergißt_	.39
Sammelgebiete der Neuzeit	.40
10 Dinge braucht der Mann	.43
...und 10 braucht er nicht__	.44
Rache im Alltag_____	.45
Golf in 60 Minuten_____	.46
Survival für jedermann_____	.48
Spiele für die Theke_____	50



### Drittes Kapitel

#### **WOHNEN & EINRICHTEN**

Der stillste Ort des Mannes.	52
Die Männer-Insel_____	54
Wie Männer leben	56
Die geheimen Schätze_____	59
Männliche Basis Werkzeuge,	60
Der Club der Clubs_____	63
Der Safe von Charles	72



### Viertes Kapitel

#### **ESSEN UND TRINKEN**

Tee und Tassen_____	74
Drinks, die Mann können muß	76
Am Morgen danach_____	77
Internationale Trinksprüche	78
Drinks für die Bettkante_____	79
Die besten Bars der Welt_____	81
Wie man in Wein anlegt_____	84
10 Fragen zu Champagner___	88
Alles über Kaviar	91
Hauptmahlzeit Frühstück	93
Internationale Diät	94
Wie man ein Schnitzel brät___	97
Wie man Kartoffelsalat macht	
Das Speisekarten-Lexikon___	_99
Potenz-Diät_____	102
Wie man den Kellner ruft	104

### Fünftes Kapitel

#### **GESELLSCHAFT & BENEHMEN**

Die Kunst des Smalltalk_____	.106
Gemeine Komplimente_____	.108
Der perfekte Handkuß_____	.109
Vortritt und Nachsehen_____	.110
Wer wem was schenkt_____	.111
Wie man Blumen schenkt_____	.112
Die Kunst des Duzens_____	.113
Wie man Dankeschön sagt_____	.114
Internationale Statussymbole	.116
Die Party-Strategie_____	.118
Die Geschichte der Sitten	.120
Es gibt noch Verstecke_____	.122
Unbekannte Inseln_____	_125
Klassische Bittbriefe	127



### Sechstes Kapitel

#### **MODE & ACCESSOIRES**

Das männlichste Kleidungsstück__	130
Krawattenregeln_____	132
Fliegen am Hals_____	133
Die Knotenlehre_____	134
Power-Schlipse_____	135
Der Anstandsanzug_____	136
Die Farbe Weiß_____	137
Das Über-Hemd_____	138
Hemden bügeln_____	139
Ein Hemd wie ein T_____	140
Pullover drüber_____	141
Das Kaschmir-Brevier	142
Hosen und Jeans _____	143
Blazer über alles	145
Strümpfe statt Socken_____	146
Die wichtigsten Schuhe_____	148
... und wie sich gemacht werden	150
Smoking, Frack und Cut_____	152
Mäntel und Jacken_____	154
Hüte und Mützen_____	156
Slip oder Boxershorts_____	158
Pyjama oder Nachthemd_____	160
Männliche Accessoires_____	161

# INHALTSVERZEICHNIS



## Siebentes Kapitel

### IMAGE & AUSSEHEN

Modische Kapitalverbrechen	164
Lacroix's Modewelt	166
Große Mommente der Mode	168
Flagge zeigen	170
Shopping-Psychologie	171
Das erste Mal beim Maßschneider	172
Klassische Männer	174



## Achtes Kapitel

### GESUNDHEIT & FITNESS

Kosmetische Männerprobleme	178
Das Rasierpinsel-Brevier	181
Männer-Düfte	182
Dufte Männer	183
Fit - ganz nebenbei	185
Das Gute am Schlechten	187
Das wahre Alter	188
Gegen das Singen im Ohr	189
Die zehn Gesundheitsgebote	190
Abnehmen ohne turnen	192
Omas Gesundheitslexikon	193



## Neuntes Kapitel

### REISE & URLAUB

Packen für's Weekend	196
Kleidersack contra Blechbox	198
Gesund unterwegs	200
Gegen Tetlag	202
Die besten Sitze	204
88 Gründe, um abzuhaue	205
Die besten Reise-Tricks	210
Reise-Gesetze	212
Der Reiseanzug	213
Wie man faulenz	214
Was ein Hotel haben muß	216
Die Hotel-Klassiker	218
Echte Souvenirs	220

## Zehntes Kapitel

### KULTUR & BILDUNG

Klassik, die man kennen muß	224
Klassik, die man haben muß	226
Platten, die man haben muß	228
Filme, die man sehen muß	229
Bücher, die man lesen muß'	231
Wie man über Musik redet	233
Ewige Werte der Männer	234
Wievie verdient man mit Kultur	235
Der Versteigerungs-Knigge	236
Was Mann erlebt haben muß	238
Was Männer männlich macht	240
Das Kultur-Quiz	241
Das Bildungs-Quiz	242

## Elftes Kapitel

### LEBENSART & GENIESSEN

Die Kunst des Rauchens	244
Wenn schon Zigaretten, dann...	245
Wie man den Ober ruft	246
Snobismus an sich	246
Der Trinkgeld-Knigge	247
Füller-Verhalten	249
Blei-bender Wert	251
Was Handschriften sagen	253
Die Sprache der Hände	254
Die Hände-Typen	255
Was ein Mann wissen muß	256
Was wirklich zählt	257
Die unendliche Geschichte	259
Der Exzentriker-Test	260

## Zwölftes Kapitel

### ER & SIE

Er ist, wie er ißt	262
Untreue, wissenschaftlich	263
Der Partner-Test	264
Das tödliche Ta-Wort	264
Das erste Mal	265
Tahreszeiten einer Ehe	265
Sex macht schlank	266
Die perfekte Traumfrau	266
Wie fit sind Sie in der Liebe?	267
Schönheit ist meßbar	269
Unvergessliche Frauen	270
Die beste Anmach-Musik	274
Was Partner ändern würden	275
Wie man mit Frauen spricht	276
Perfekte Liebesnester	277