

Kester Schlenz

# ALTER SACK, WAS NUN?



Das Überlebensbuch  
für Männer

MIT ILLUSTRATIONEN VON TIL METTE

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

159.224.2

# Inhalt

## 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 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 »rechte« 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 Erwidierungen 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 Erotikanbieter 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!

