



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Dies ist ein Mutmachbuch für alle alten Säcke!

Stellen Sie auch hin und wieder fest, dass Ihre Hose zu eng wird oder Sie schnell außer Atem geraten? Regen Sie sich über Formulierungen auf wie »in Ihrem Alter«? Nur Mut – Sie sind nicht allein. Und vor allem: Das Leben ist noch nicht vorbei! Der Leidensgenosse Kester Schlenz lässt kein Thema aus: Sex im Mittel-Alter, Fitness-Probleme, Tränensäcke, nörgelnde Kinder, Männer und Mode, junge Rotzlöffel im Job, die wachsende Wampe, die erste Vorsorgeuntersuchung, die »Fiftytät« als Wiederholung der Pubertät oder der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund. Alles Probleme, aber unterm Strich bleibt die Erkenntnis: »Wir sind zwar nicht mehr jung, aber wir können es immer noch krachen lassen – wenn auch im Schongang!«

Autor

Kester Schlenz, geboren 1958, ist Autor der Bestseller »Alter Sack, was nun?« sowie »Leg los, alter Sack!«. Daneben schrieb er zahlreiche erfolgreiche Vater- und Kinderbücher. Er studierte Sprachwissenschaften und Psychologie und arbeitet im Kulturressort beim Stern. Schlenz ist verheiratet und hat zwei Söhne.
www.kester-schlenz.de

Illustrator

Til Mette, erfolgreicher Cartoonist, Gewinner des deutschen Karikaturpreises 2009, arbeitet seit 1995 wöchentlich exklusiv für den Stern.

Von Kester Schlenz außerdem im Programm
Leg los, alter Sack! (📖 auch als E-Book erhältlich)
Mensch, Papa!

Bekenntnisse eines Säuglings (📖 nur als E-Book erhältlich)

Papas Schwangerschaftskalender

Guter Sex wär auch nicht schlecht (📖 nur als E-Book erhältlich)

Der kleine Phrasendrescher (📖 nur als E-Book erhältlich)

Kester Schlenz

ALTER SACK, WAS NUN?



Das Überlebensbuch für Männer

Mit Illustrationen von Til Mette

GOLDMANN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 17233 im Goldmann Verlag erschienen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N00 1967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2020

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2009 Verlag Mosaik bei Goldmann, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung einer Illustration von Til Mette

Autorenfoto/Umschlagrückseite: © Michael Holz

Layoutentwurf: Anja Laukemper

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

GS · Herstellung: CB

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17880-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

10 Fünfzig? Oh Mann!

17 Ich bin quasi ein Modo!

Falten, Hamsterbacken, Doppelkinn,
Rettungsringe – Hilfe, ich altere

24 Restlaufzeit

Wie viele und was für Jahre bleiben mir
noch?

29 »Du musst einfach mehr chillen«

Als alter Sack zur Ruhe kommen

42 Die große Hafenrundfahrt

Die erste Vorsorgeuntersuchung

49 Ein guter Witz für alte Säcke

50 Wenn »die Alten« peinlich werden

Erwachsene Kinder – eine Herausforderung
der besonderen Art

55 »Sei unser Glutsbruder«

Grillen mit theoretischem Unterbau –
die Lösung für KochLegastheniker



63 Viagra oder »Du, ich könnt schon wieder!«

Sex in den besten Jahren

71 Harley oder Porsche?

Alte Säcke und alte Träume

79 Urlaub – aber richtig

Uns kann man nix recht machen?

Stimmt ja gar nicht ...

**86 Was man bis fünfzig alles
geschafft haben sollte**

Die »echte« Liste

**92 Flexibel bleiben –
aber nicht um jeden Preis**

Über Toilettengänge

**98 Und noch ein Witz für nette
Essensrunden**

100 Rotzlöffel im Job

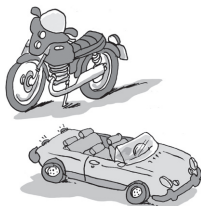
Junge Aufsteiger und alte Säcke

105 Schöner werden wir nicht mehr

Ein alter Sack muss auch zu sich stehen

110 Was Gutes ins Glas

Whisky – das perfekte »Alter-Sack-Getränk«



114 Fifty Man

Als ich einmal ein Superheld war

120 Das Bauchgefühl

Ein Gastkapitel von Stephan Bartels

133 Dog Days

Auf den Hund kommen

**144 Wenn alte Säcke mit
sich selber sprechen**

Verdammt bekannte Sätze, nicht wahr?

151 De Bringer: Bildung

Alles, was der alte Sack lesen muss

156 Grandfather Flash

Es kommt ja doch noch was

166 Wir lassen bitten

Ein paar offene Worte an die Typen von der Werbung
und der Kulturindustrie

173 Einfach mal die Fresse halten!

Ein reifer Mann muss schweigen lernen

177 Das Theater

Eine Herausforderung für den alten Sack

