

Inhalt

Wo ist denn hier die Pausetaste?	
Einleitung.....	11
Wir Middleager	
Plötzlich wieder in der Pubertät.....	17
Am I in heaven?	
Mein Herz (I).....	29
Anfangsverdacht	
Mein Herz (II).....	37
KakkMaddaFakka	
Nachleben für Fortgeschrittene.....	41
Elternzeitlöcher	
Baby an Bord.....	53
Anruf in der Ruhezone	
Smartphones und andere Familienmitglieder	65
Eigenverantwortlich krank werden	
Mein Herz (III).....	77
Emergency Room – Deutschland	
Mein Herz (IV).....	83

Immer auf Sendung	
Urlaub von der Welt.....	93
Aasfresser versus Gurkendominas	
Einige meiner besten Freunde sind Vegetarier.....	101
Last Fuckable Day	
Erotische Tarnkappe I.....	109
Das Honecker-Syndrom	
Erotische Tarnkappe II.....	123
Dellen dritten Grades	
Berufsfeld Cellulitis-Double	135
Psycho-Speeddating	
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt.....	141
Ehe und andere Wahnideen	
Die Liebe und der Verstand.....	147
Dschungeltommeln	
Mein Herz (V).....	161
Die Labskaus-Diät	
Wenn Fotos satt machen	169
Lactosefreie Darmpilze und andere Freunde	
Allergien für Anfänger	175
Zauber der Ahnungslosigkeit	
Matching Points.....	179
Die Ex im Bild	
Tindern ab 40	193
Hair!	
Untenrum frei.....	199

Auf den Arm	
Mein Herz (VI)	207
Smoothies mit Blattgold	
Gesundheit im Glas	221
#LernenvondenAlten	
Unter Millenials	227
Sugardaddys und Chippendales	
Forever young	235
Ein Ende finden	
Ein Abschluss in zehn Punkten	245
Dank	249