

## VORWORT • SEITE 011

**DER MANN IM HAUS • SEITE 015** 001 Die Hausbar bestücken 002 Der eine Cocktail, den man können muss 003 Ein schönes Bier zu Hause brauen 004 Grillen – die chilenische Methode 005 Ein Steak braten wie Eckart Witzigmann 006 Eier aufschlagen 007 Pfannkuchen wenden 008 Ein Haus bauen 009 Werkzeug besitzen 010 Das einfachste Regal bauen 011 Ein Loch bohren 012 Anstreichen und lackieren 013 Tapezieren 014 Einen Stromausfall überbrücken 015 Eine Modelleisenbahn zusammenstellen

**DER MANN UND DIE NATUR • SEITE 053** 016 Einen Baum pflanzen 017 Rasen mähen 018 Einen Salat aus Brennesseln machen 019 Eine Wasserader finden 020 Sich einen Hund zum Freund machen 021 Reiten 022 Sich am Himmel orientieren 023 Zelten gehen 024 Ein Feuer entzünden 025 Jagen 026 Einen Hasen jagen & verzehren 027 Ein Tier ausstopfen 028 Aus einem Ast einen Baum machen 029 Einen Weihnachtsbaum selbst fällen

**DER MANN IN GEFAHR • SEITE 089** 030 Eine Bombe entschärfen 031 Kommissar werden 032 Pfeil und Bogen bauen 033 Einen Zug anhalten 034 Pilze sammeln 035 Schluckauf beenden 036 Eine 747 landen 037 Tanzen, ohne tanzen zu können 038 Ruhig bleiben, wenn sie Auto fährt 039 Bei der Geburt dabei sein 040 Beschatten und beschattet werden 041 Geschlechtskrankheiten erkennen 042 Einen Kater kurieren

**DER GEPFLEGTE MANN • SEITE 129** 043 Rasieren mit dem Messer 044 Ein Rasiermesser abziehen 045 Nasen- und Ohrenhaare entfernen 046 Einen Anzug tragen 047 Ein Hemd tragen 048 Eine Krawatte binden 049 Eine Fliege binden 050 Ein Einstecktuch tragen 051 Die richtigen Schuhe tragen 052 Die richtigen Schuhe richtig pflegen 053 Jeans tragen 054 Ein Hemd bügeln 055 T-Shirt falten auf japanisch 056 Den Körper enthaaren

**DER MANN IN DER GESELLSCHAFT • SEITE 161** 057 Eine gepflegte Konversation führen 058 Eine Tischordnung erstellen 059 Servietten falten 060 Sich im feinen Restaurant verhalten 061 Trinkgeld geben 062 Sich verschlucken 063 Eine Weinflasche öffnen 064 Mit Stäbchen essen 065 Weinkenner werden 066 Austern öffnen 067 Einen Hummer zubereiten 068 Spagetti essen 069 Einen Fleischmann bei sich tragen 070 Zigarren rauchen 071 Fla-

**DER MANN IN BEWEGUNG • SEITE 199** 074 Fussel im Bauchnabel finden  
075 Sich ein Sixpack zulegen 076 Fechten 077 Einen Freistoß beim Fußball schießen 078 Koffer  
packen 079 Bus fahren 080 Einen Formel-1-Wagen lenken 081 LKW fahren 082 Darsteller in  
Sexfilmen werden 083 Den besten Sitz im Flugzeug finden 084 Einen Traktor fahren 085 Einen  
Bagger fahren 086 Einen Gebrauchtwagen wirklich prüfen 087 Fünf Autos für den Mann kennen

**MÄNNER UNTER SICH • SEITE 241** 088 In die Fremdenlegion eintreten 089 Ein  
Duell führen 090 Nach einer Gehaltserhöhung fragen 091 Eine Schlägerei überstehen 092 Bier  
öffnen ohne Öffner 093 Ein Tuch tragen 094 Börsenmakler werden 095 Einen Junggesellen-  
abschied feiern 096 Katholischer Priester werden 097 Im Gefängnis sitzen

**DER MANN UND DIE FRAU • SEITE 279** 098 Die Sprache der Blumen verstehen  
099 In Las Vegas heiraten 100 Juwelen kaufen 101 Ein Geschenk einpacken 102 Einer Frau zu-  
hören 103 Ein Kind zeugen 104 Einen Orgasmus vortäuschen 105 Nach dem Sex wach bleiben  
106 Einer Frau die Füße massieren 107 Eine Frau am Schnarchen hindern 108 Sich im Bordell  
verhalten 109 Eine Beziehung beenden 110 Einer Frau einen Drink spendieren 111 Die erste  
Verabredung organisieren 112 Als Mann First Lady werden

**DER MANN UND DIE KULTUR • SEITE 321** 113 Im Regal: 25 Bücher für den  
Mann 114 Einen wirklich guten Papierflieger falten 115 Pokern 116 Jonglieren 117 Nach Italien  
reisen 118 Einen Rauchring blasen 119 Einem Amerikaner Abseits erklären 120 Religiös sein  
121 Im Regal: 33 Filme für den Mann 122 Ein schönes Pils zapfen 123 Auf den Fingern pfeifen  
124 Den Wiener Opernball besuchen 125 Das beste Lied der Welt kennen 126 Im Regal: 25  
Alben für den Mann

**DER ALTE MANN • SEITE 359** 127 Eine Kneipe aufmachen 128 Haarausfall be-  
kämpfen 129 Viagra nehmen 130 Sich untersuchen lassen 131 Feinde beim Golf erkennen  
132 Papst werden 133 Endlich Rosen züchten 134 Hypochonder sein 135 Eine Midlife-Crisis  
überstehen 136 Einen Aston Martin DB 5 kaufen 137 Sein Testament machen ... **UND**  
**DAS MEER • SEITE 393** 138 Einen Haiangriff abwehren 139 Einen Hai angeln 140 See-  
krankheit vermeiden 141 Die zehn wichtigsten Knoten kennen 142 Leuchtturmwärter werden

**DANK • SEITE 407**