

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorbemerkung</b> .....	1
<b>Einführung</b> .....	5
<b>Vom „Wohlstand für alle“ zur Armut im Überkonsum</b> .....	9
<b>Entmündigung und Disziplinierung des Konsumenten</b> .....	15
<b>Dienstbare Bedürfnisse und ihre Veränderbarkeit</b> .....	17
<b>Die Kommodifizierung des Konsumenten</b> .....	21
<b>Krankmachender Konsum mit exterministischen Folgen</b> .....	29
<b>Vom Konsumismus zur „Freiwilligen Einfachheit“</b> .....	33
<b>Der salutogenetische Weg aus dem Überkonsum zum Postkonsumismus</b> .....	37
<b>Theoretische Perspektiven und praktisches Handeln</b> .....	41
<b>Schritte zu Genuss und Nachhaltigkeit – Anregungen für einen nachhaltigen Lebensstil</b> .....	45

<b>Epilog: Das Ende des Konsumismus . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können . . . . .</b>	<b>55</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>57</b>