
Inhaltsverzeichnis

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

Epilog: Das Ende des Konsumismus	49
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	55
Literatur	57