

Inhalt

Einleitung	7
Verzicht, Freiheit und Demokratie	13
Vermeidungsstrategien	20
Bequeme Auswege	28
Verzicht für das Klima	49
Verzicht für die Umwelt	56
Verzicht für die Gesundheit	63
Verzicht aus sozialen Gründen	74
Wie geht das? Verzicht in der Praxis – Teil 1	83
In medias res – die Herausforderungen (eine Auswahl)	111
Wie geht das? Verzicht in der Praxis – Teil 2	130
Von Lifestyle, Gutsherren und Trittbrettfahrern	146
Über Konsumenten und andere Extremisten	155
Nicht erschrecken – es ist nur Verzicht	162
Jetzt mal grundsätzlich...	174
Die Quintessenz	187
Endnoten	193