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