

# INHALT

---

5	Vorwort	
<b>6</b>	<b>Nachhaltigkeit</b>	
8	Warum nachhaltiger nähen?	
10	Meere voller Mikroplastik	
12	Materialwahl	
14	Faserlexikon	
20	Kurzwaren	
22	Handwerkszeug	
<b>24</b>	<b>Konsum</b>	
26	Nachhaltig konsumieren	
28	Maßvoll nähen	
30	Umweltfreundlich schenken	
<b>32</b>	<b>Zero Waste</b>	
34	Müll vermeiden	
36	Nachhaltige Schnitte	
38	Topfreiniger und Spültuch	
42	Weitere DIY-Küchenhelfer	
44	Servietten mit Briefecken	
48	Furoshiki-Technik	
50	Zero-Waste-Ideen	
51	3 Fragen an	
<b>52</b>	<b>Resteverwertung</b>	
54	Use what you have	
56	Yoga-Kissen	
62	Damen-Panty	
68	Patchwork-Projektbeutel	
74	DIY-Applikationen	
75	3 Fragen an	

**76 Slow Fashion**

- 78 Faire Mode
- 80 Guter Stil
- 81 3 Fragen an
- 82 Clever kombinieren
- 84 Die richtige Größe
- 86 Kimono-Shirt
- 90 Rock mit Knopfleiste
- 96 Langlebige Kleidung
- 97 Kastanien-Waschmittel

**98 Upcycling**

- 100 Aus alt mach neu
- 102 Ein neues Leben
- 104 Bluse aus Herrenhemd
- 108 Visual Mending
- 109 Jeans aufbereiten
- 110 Upcycling-Mäppchen
- 114 Umhängetasche
- 120 Upcycling-Ideen
- 121 3 Fragen an
  
- 122 Fazit
- 123 Quick-Tipps
- 124 Literatur + Links
- 126 Bio-Shops
- 127 Über die Autorin
- 127 Danke