

# ***Inhaltsverzeichnis***

Über die Autorin	7
------------------	---

## ***Einführung*** 21

Über dieses Buch	21
Wie Sie dieses Buch lesen sollten	22
Die Vorgehensweise in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über die Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Aus alt mach neu – Grundlegendes	24
Teil II: Oberteile – aufsehenerregend statt langweilig	24
Teil III: Modische Wiederbelebung statt toter Hose	24
Teil IV: Rettung für Pullover und andere Stricksachen	25
Teil V: Röcke und Kleider in neuem Glanz	25
Teil VI: Resteverwertung	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26

## ***Teil I***

### ***Aus alt mach neu – Grundlegendes*** 27

#### ***Kapitel 1*** 29

##### ***Das A und O in diesem Buch*** 29

Kleidung recyceln – eine Definition	30
Kleidung mal anders	30
Änderungen, die das Bewusstsein verändern	31
Kleidung als Stoffressource	32
Schätze im Müll finden	33
Wissen Sie, wer Sie sind?	34
Die Amateurin	34
Die Umweltschützerin	34
Die Studentin	35
Die Modedesignerin	35
Wie Sie das Buch am besten verwenden	36

<b>Kapitel 2</b>		<b>37</b>
<b>Gründe für Wiederverwertung</b>		
Abfall verringern		37
Dinge wiederverwenden		38
Wiederverwertung		39
Der finanzielle Vorteil		39
Alte Lieblingsstücke retten		41
Stauraum zurückerobern		42
Sich selbst präsentieren		43
<b>Kapitel 3</b>		<b>45</b>
<b>Ein geschultes Auge erspäht gutes Material</b>		
Die Schränke durchforsten		45
Secondhand-Läden entdecken		46
Vorteile und Nachteile von Secondhand-Läden		47
Einkaufstouren am Stadtrand		47
Sie werden staunen, was Sie so finden		48
Modisch auf dem Laufenden bleiben		49
Beim Preis handeln		49
Schlecht sitzender Kleidung eine zweite Chance geben		50
Verletzt, aber nicht tot		51
Gute und schlechte Flecken		51
Kleine Flecken – großer Gewinn		51
Abgetragen, aber gut tragbar		51
Wohlfühlstoff		52
Die besten Basissachen		53
Das sollten Sie vermeiden		53
Fallstricke, die unter den Armen lauern		53
Perlenstickerei und andere verlockende Verzierungen		54
Krabbelndes und kriechendes Getier		54
Flusige Enttäuschungen		55
Unrealistische Erwartungen		56
Materialien mit Duftnote		57
<b>Kapitel 4</b>		<b>59</b>
<b>Das Einmaleins des Auftrennens</b>		
Platz schaffen, um Abfall zu minimieren		59
Die Sauberkeitsfanatikerin		60
Die chaotische Kreative		61
Die organisierte Chaotin		62
Die nötigen Werkzeuge anschaffen		62
Der Nahttrenner – das perfekte Hilfsmittel beim Auftrennen		63
Die einzige wahre Schere		63
Sicherheitsnadeln um der Fußsohlen willen		63

Noch mehr Zubehör	63
Der Rollschneider – eine Hassliebe	63
Der Staubsauger	64
Die unverzichtbare Fusselbürste	64
Waschanleitungen vom Winde verweht	65
Widrigkeiten beim Waschen	65
Mit freier Nase arbeiten	66
Die Wunder moderner Waschmittel	66
Den Trockner meiden	66
Das Beste aus Fehlern machen	66
Flecken	67
Risse und Löcher	68
Auftrennen wie ein Profi	69
Die Nähte betrachten	69
Naht oder nicht Naht – das ist die Frage	69
Los geht's	70

**Kapitel 5****Grundwissen Nähen**

	71
Für das notwendige Handwerkszeug sorgen	71
Nichts geht ohne Faden	72
Über Nadeln und Stecknadeln	72
Immer schön sauber bleiben	73
Ihren Arbeitsplatz einrichten	74
Bitte nicht wackeln	74
Die perfekte Körperhaltung	74
Das Glück liegt in Reichweite	75
Der langsame Weg – Nähen von Hand	76
Das dritte Auge der Nadel	77
Einen Knoten knüpfen	78
Flüchtige Heftnähte arbeiten	80
Immer geradeaus im Geradstich	81
Sorgfältig mit Langettenstich	82
Haltbare Säume nähen	82
Ran an die Nähmaschine	84
Die Grundausstattung	84
Eine Nähmaschine beschaffen	84
Jährlichen Check-up nicht vergessen	85
Basisstiche	85
Über die grundlegenden Sticharten hinaus	86
Geliebte Overlock-Maschine	87
Was ist das eigentlich, Overlock?	88
Grundausstattung	88
Finanzielle Überlegungen	88

Service nicht vergessen	88
Nähte sicher beginnen und beenden	89
Unbeholfene Hüpfer und Differenzialtransport	90
Rustikale Kanten	90
Tricks für ganz Eilige	91
Heiße Sache	91
Säume ganz ohne Naht	91
Dekorative Fleckenverdecker	91

## **Teil II**

### **Oberteile – aufsehenerregend statt langweilig**

**93**

#### **Kapitel 6**

##### **T-Shirt-Transformationen**

**95**

T-Shirts brauchen Streicheleinheiten	95
Vorbereitende Pflege	95
Abschließende Pflege	96
Ein umgedrehtes T-Shirt als Rock	96
Material	97
Anleitung	97
Variationen	102
Das Neckholder-Top	103
Material	104
Anleitung	104
Variationen	107
Taillenbündchen	107
Material	108
Anleitung	108

#### **Kapitel 7**

##### **Neues Leben für Blusen und Co.**

**111**

Vorbereiten, Ausbessern und Pflegen von Blusen und Hemden	111
Neue Kragenformen	112
Material	113
Anleitung	113
Variationen	114
Neue Kombination aus Bluse und Strickjacke	116
Material	117
Anleitung	117
Variationen	120
Kreative Manschetten	121
Edel bemalte Manschetten	121
Ein geknöpftes Armband	124

<b>Kapitel 8</b>		
<b>Instandsetzung von Oberteilen</b>		<b>127</b>
Vorbereiten, Verschönern und Pflegen von Oberteilen		127
Die üblichen Verdächtigen		127
Flecken überlisten		128
Begeisterung für Kurzpullis		128
Kurzpulli für jede Jahreszeit		128
Kurzpulli mit Kragen		131
Kurzpulli mit Schwabenschwanz		136
Vom Pullover zur Wickeljacke		140
Material		142
Anleitung		142
Variationen		143
 <b>Teil III</b>		
<b>Modische Wiederbelebung statt toter Hose</b>		<b>147</b>
<b>Kapitel 9</b>		
<b>Neues Leben für Stoffhosen</b>		<b>149</b>
Vorbereiten, Verschönern und Pflegen von Hosen		149
Die üblichen Verdächtigen		149
Vorsicht vor Verschleißstellen		149
Wiedergeburt einer Hose		150
Material		150
Anleitung		150
Röcke und Co.		152
Der geschlitzte Rock		152
Rockteil mit angesetztem Faltenteil		157
Oberteil mit Überraschungskragen		161
Material		162
Anleitung		163
Variationen		166
 <b>Kapitel 10</b>		
<b>Verjüngungskur für Jeans</b>		<b>167</b>
Vorbereiten, Verschönern und Pflegen von Jeans		167
Die üblichen Verdächtigen		167
Schwierigkeiten, die zu erwarten sind		168
Wiederbelebung von Jeans		168
Material		168
Anleitung		169
Ein ungewöhnlicher Gürtel		170
Material		171

Anleitung	171
Variationen	174
Die unverwüstliche Schultertasche	175
Material	176
Anleitung	176
Variationen	179
 <b>Kapitel 11</b>	
<b>Verwandlungskünstler Stretchhose</b>	<b>181</b>
Vorbereiten, Verschönern und Pflegen von Stretchhosen	181
Die üblichen Verdächtigen	181
Faserknötchen und Pills an den falschen Stellen	182
Ein beschwingter Rock	182
Material	183
Anleitung	183
Variationen	186
Stulpen mit Stil	187
Material	188
Anleitung	188
Variationen	190
Aus flach wird rund: Aufstieg als Mütze	190
Material	191
Anleitung	192
Variationen	194
 <b>Teil IV</b>	
<b>Rettung für Pullover und andere Stricksachen</b>	<b>197</b>
 <b>Kapitel 12</b>	
<b>Eine zweite Chance für Strickjacken</b>	<b>199</b>
Vorbereiten, Verschönern und Prüfen von Jacken	199
Die üblichen Verdächtigen	199
Strickjacken richtig pflegen	200
Verloren gegangene Knöpfe	201
Maschen außer Rand und Band	202
Kurzäckchen mit Pfiff	203
Material	203
Anleitung	203
Variationen	206
Eine kuschelige Kissenhülle	207
Material	208
Anleitung	208
Variationen	210

Ein vielseitiger Strickrock	210
Material	211
Anleitung	211
Variationen	213
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Anziehendes aus Strickpullovern</b>	<b>215</b>
Vorbereiten, Verschönern und Pflegen von Pullovern	215
Die üblichen Verdächtigen	215
Nicht zu lösende Knotenprobleme	216
Pullover oder T-Shirt – beides geht	216
Umgedrehter Strickrock	216
Neckholder-Top aus Strickstoff	218
Neue Schnittlinie für den Strickpulli	219
Alter Pullover neu gewickelt	221
Raffiniert und anschmiegend: Armstulpen	223
Material	223
Anleitung	224
Variationen	225
Schultertasche mit Kuschelfaktor	227
Material	227
Anleitung	228
Variationen	229
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Heute eine Häkeldecke und morgen?</b>	<b>231</b>
Vorbereiten, Ausbessern und Pflegen von Decken	231
Die üblichen Verdächtigen	231
Viel Material für wenig Geld	231
Fransen ersetzen	232
Prachtvoller Poncho	232
Material	232
Anleitung	233
Variationen	235
Lange Strickweste mit Wickeleffekt	236
Material	237
Anleitung	237
Variationen	241

**Teil V****Röcke und Kleider in neuem Glanz****243****Kapitel 15****Von Brautjungfern und Ballköniginnen****245**

Vorbereiten, Ausbessern und Pflegen von festlichen Kleidern	245
Die üblichen Verdächtigen	245
Reinigen lassen oder nicht?	246
Kleid mit kreativer Saumgestaltung	246
Material	246
Anleitung	247
Variationen	249
Geschlitzter Rock mit Einsatz	249
Material	250
Anleitung	251
Variationen	253
Vom Kleid zum Cape	255
Material	255
Anleitung	255
Variationen	257
Ein Kleid für eine Weinflasche	259
Material	259
Anleitung	260
Variationen	261

**Kapitel 16****Eine zweite Chance für Röcke****263**

Vorbereiten, Ausbessern und Pflegen von Röcken	263
Die üblichen Verdächtigen	263
Rock mit kreativem Rüschenraum	264
Material	264
Anleitung	265
Variationen	268
Vom Bürorock zum modischen Trendstück	269
Material	269
Anleitung	270
Variationen	271
Vom Rock zum Schalkragen	272
Material	273
Anleitung	273

<b>Kapitel 17</b>		
<b>Alte Kleider in neuem Gewand</b>		<b>275</b>
Vorbereiten, Ausbessern und Pflegen von Kleidern		275
Die üblichen Verdächtigen		275
Haut zeigen im neuen Neckholder-Kleid		276
Material		276
Anleitung		276
Variationen		279
Kleid mit sichtbaren Nähten		281
Material		281
Anleitung		281
Variationen		283
Aus eins mach zwei – vom Kleid zum Zweiteiler		284
Material		284
Anleitung		285
Variationen		285
<b>Teil VI</b>		
<b>Resteverwertung</b>		<b>287</b>
<b>Kapitel 18</b>		
<b>Ganz neue Bettwäsche</b>		<b>289</b>
Alle Reste in die Kissenfüllung		289
Material		290
Anleitung		290
Variationen		292
Kissenbezug zum Kuscheln		292
Material		293
Anleitung		293
Variationen		298
Eine einfache Quiltdecke		299
Material		300
Anleitung		300
Variationen		305
<b>Kapitel 19</b>		
<b>Tausendundein Projekte aus Stoffresten</b>		<b>307</b>
Einfache Stoffsäckchen für jeden Zweck		307
Material		308
Anleitung		308
Variationen		311
Praktische Topflappen		312
Material		313
Anleitung		313
Variationen		317

<b>Kapitel 20</b>		<b>319</b>
<b>Dekorative Verbesserungen</b>		
Von Abfall zu attraktiv – Stoffdekorationen		319
Material		320
Anleitung		321
Variationen		322
Ein wärmender Kragen		322
Material		323
Anleitung		323
Variationen		324
Bares in einer Börse aus Stoffresten		325
Material		326
Anleitung		326
Variationen		329
<b>Teil VII</b>		
<b>Der Top-Ten-Teil</b>		<b>331</b>
<b>Kapitel 21</b>		
<b>Zehn wichtige Hinweise</b>		<b>333</b>
Keine Angst vorm Zerschneiden		333
Abschied vom Perfektionismus		333
In eine gute Schere investieren		334
Sich für Veränderung begeistern		334
Das eigene Modell sein		334
Flecken als kreative Wegweiser		335
Schlaue Verschlüsse		335
Gut gesteckt ist halb gewonnen		335
In eine gute Overlock-Maschine investieren		336
Keine Gnade bei Schweißflecken		336
<b>Kapitel 22</b>		
<b>Zehn heiße Fleck-weg-Tipps</b>		<b>337</b>
Zu Farbe greifen		337
Experimente im Farbbad		338
Ran an die Filzstifte		338
Puzzeln mit Stoffresten		338
Ziernähte über alles		339
Mit Nähten spielen		339
Overlock-Dekorationen		339
Absichtlich zerstören		339
Dekorative Stickmotive		340
Knöpfe und Perlen aufsetzen		340
<b>Stichwortverzeichnis</b>		<b>341</b>