

Inhalt

<i>Vorwort:</i> Die Logik verschwenderischer Sparsamkeit. . . .	13
---	----

Ⓐ I. *Kleidung* 21

1 Wenn die Fetzen fliegen: So überlebt man einen Sample Sale.	23
2 Liebe in Secondhand: So werden Sie zur Vintage-Shopperin . .	31
3 Die Kunst, anderer Leute Kleidung zu tragen: Finden Sie Ihren eigenen Stil und Ihr Jahrzehnt	37
4 Warum Edith Piaf Schwarz trug.	47
5 Billiger Nervenkitzel und falsches Sparen: So stellen Sie sich eine Chiconomy-Garderobe zusammen	53
6 Trag niemals Streifen in Paris: Schummeln, was das Zeug hält in den versnobtesten Städten der Welt	67

Ⓐ II. *Wohnen* 79

1 Gemietetes Leben: Bloß keine Sicht auf Backsteinmauern! . .	81
2 Bekenntnisse einer Arme-Leute-Einrichtung: Protzen Sie mit Wandfarben und Türknäufen	89
3 Königin der Flöhe: Wie man schöne alte Dinge kauft	93
4 Wohnlichkeit für wenig Geld: Meine Tricks für Atmosphäre. .	101
5 Saubere Bettwäsche, Chopin und schwarzer Tee in einer weißen Porzellantasse: Die Basics für ein Fünf-Sterne- Boudoir	109
6 Kunst ohne Künstler: Kreieren Sie Ihr eigenes Meisterwerk	113



III. Einkommen 127

- 1 Abgebrannt, aber nicht am Ende: Gutgelaunt trotz leerer Taschen 129
- 2 Ein Budget erstellen: Abspecken, auch wenn Sie fast pleite sind 137
- 3 Leben Sie für das, was Sie lieben: Warum Berufungen wichtig sind 151
- 4 Ich war die Garderobenfrau der Stars: Kleine Jobs, die Ihr Leben verändern 159
- 5 Erste Eindrücke, Geld und Schicksal: Powerdressing für Landeier 171
- 6 Guter Geschmack, aufs Wesentliche reduziert: Die neue Shopping-Ökologie 181

IV. Essen 189

- 1 Einfache Festgelage: Nahrung für Freunde, Leib und Seele . . . 191
- 2 Schmalhans-Wochenmenüplan – sieben Mahlzeiten für je zehn Euro 203
- 3 Brot und Muffins: Kleine Meditationen über Seelennahrung, Snobismus und Verführung 225
- 4 Vollwertkost ist kein Luxus: Natürliche Ernährung für weniger Geld 235

V. Reisen 245

- 1 Hängematte, Schlafsack, Futon, Fußboden: Die Geheimnisse meiner Ein-Sterne-Reisen 247
- 2 Andere Reisen, andere Wege: Reisealternativen für knauserige Vagabunden 263

3 Schlechte Reisen gibt es nicht: So profitieren Sie am meisten von der großen weiten Welt	269
4 Für Schnäppchenjägerinnen: Führer in den siebten Himmel der Economy Class	281
5 Wenn alle anderen in den Hamptons sind: Sommer in der Stadt, aus der es kein Entrinnen gibt	289

VI. Geselligkeit 297

1 Frühstückstreff: eine geniale Idee	299
2 Jetzt verschenken: Nette Geschenke für wenig Geld	309
3 Luxus trotz einfacher Bedingungen: Romantik für Sparfüchse	319
4 Sich allein amüsieren: Vom Penthouse auf die Straße	329
5 Preiswert heiraten: Genügsame Bräute schießen den Vogel ab	337

Nachwort:

Praktisches, Kostbares und völlig Überflüssiges	351
Danksagung	357
Über die Autorin	361
Rezeptverzeichnis	362
Register	363

