

Inhalt

<i>Vorwort:</i> Die Logik verschwenderischer Sparsamkeit	13
<i>I. Kleidung</i>	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
<i>II. Wohnen</i>	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



<i>III. Einkommen</i>	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
<i>IV. Essen</i>	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
<i>V. Reisen</i>	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
<i>Nachwort:</i>	
Praktisches, Kostbares und völlig Überflüssiges	351
Danksagung	357
Über die Autorin	361
Rezeptverzeichnis	362
Register	363

