

5	Vorwort	34	Nähgrundlagen
6	Nachhaltigkeit	35	Nähmaschine
7	Vielfältige Nachhaltigkeit	36	Nützliche Zusatzmaschinen
8	Leitungswasser vs. Mineralwasser	38	Sticharten
10	Lange Lebensdauer für Textilien	39	Jersey nähen mit der Nähmaschine
16	Loch übersticken	42	Die richtige Größe finden
18	Loch flicken mit einfacher Sashiko- Technik	43	Richtig Maß nehmen
20	Materialien	44	Schnittmuster richtig verstehen
21	Die richtige Stoffwahl	46	Schnittmuster übertragen
22	Stoffe	48	Nähen und versäubern
26	Nachhaltige Nähmaterialien	49	Applizieren
30	Gütesiegel	50	Bund annähen
32	Grundausstattung	52	Kräuseln
		53	Reißverschluss einnähen
		55	Bauchtasche aufnähen
		56	Aufgesetzte Tasche
		57	Gefütterte Kapuze

59 Projekte

- 60 Kleid CANTI K
- 66 Kleid CANTI K
mit angesetztem Rock
- 70 Kuscheljacke JAGA
- 74 Leggings MISI
- 78 Weste ROMPI
- 82 Hose COCOK
- 88 Shorts COCOK
- 94 Cropped Sweater SENANG

- 98 Hoodie SENANG
- 102 Cardigan TOMBOL
- 108 Rollkragenshirt SISA
- 112 T-Shirt SISA
- 116 Schal TUMBUH
- 120 Mütze MAJU
- 124 Die emsigen Probenäher
- 126 Danksagung
- 126 Über die Autorin