

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 CANTIK	98 Hoodie SENANG
66	Kleid CANTIK mit angesetztem Rock	102 Cardigan TOMBOL
70	Kuscheljacke JAGA	108 Rollkragenshirt SISA
74	Leggings MISI	112 T-Shirt SISA
78	Weste ROMPI	116 Schal TUMBUH
82	Hose COCOK	120 Mütze MAJU
88	Shorts COCOK	124 Die emsigen Probenäher
94	Cropped Sweater SENANG	126 Danksagung
		126 Über die Autorin