

Inhalt

Vorwort

9

Einleitung

11

1. Flicken ist eine Frage der Einstellung

16

2. Zurückspulen, neu lernen, widerstehen

33

3. Zurückblicken, um vorwärtszukommen

61

4. Warum ist Pflege wichtig?

81

5. Stoffe unseres Lebens

100

6. Denim

154

7. Mein Abfall

173

8. Technisches vor dem Kauf

200

9. Transparenz liegt im Trend

219

10. Und jetzt alle zusammen

246

Weiterführende Lektüre

271

Dank

275

Register

277