

Kirsten Brodde & Alf-Tobias Zahn

EINFACH ANZIEHEND

DER GUIDE FÜR ALLE, DIE
WEGWERFMODE SATTHABEN

In
10 Schritten
zum öko-fairen
Kleider-
schrank



Selbstverpflichtung zum nachhaltigen Publizieren

Nicht nur publizistisch, sondern auch als Unternehmen setzt sich der oekom verlag konsequent für Nachhaltigkeit ein. Bei Ausstattung und Produktion der Publikationen orientieren wir uns an höchsten ökologischen Kriterien. Inhalt und Umschlag dieses Buches wurden auf 100 Prozent Recyclingpapier, zertifiziert mit dem FSC®-Siegel und dem Blauen Engel (RAL-UZ 14), gedruckt. Alle durch diese Publikation verursachten CO₂-Emissionen werden durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt kompensiert. Die Mehrkosten hierfür trägt der Verlag. Mehr Informationen finden Sie hinten im Buch und unter: www.oekom.de/allgemeine-verlagsinformationen/nachhaltiger-verlag.html

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2018, oekom verlag München

Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, Waltherstraße 29, 80337 München

Umschlaggestaltung & Layout: www.buero-jorge-schmidt.de

Umschlagabbildung: [unsplash/shannacamilleri](https://unsplash.com/shannacamilleri)

Lektorat: Laura Kohlrausch, oekom verlag

Korrektur: Silvia Stammen

Satz: Ines Swoboda, oekom verlag

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-96238-054-0



KIRSTEN BRODDE, ALF-TOBIAS ZAHN

EINFACH ANZIEHEND

Der Guide für alle,
die Wegwerfmode satthaben

INHALT

VORWORT	6
Kapitel 1	
Was steckt hinter der Modeindustrie?	9
Kapitel 2	
Starten Sie die Revolution im Schrank	15
Wir haben genug! Plädoyer für einen anderen Lebensstil	16
Unser Mode-Fahrplan. Zehn Schritte gegen Wegwerfmode	18
Der Kleiderschrank-Check. Mehr Platz für Ihre Lieblingssachen	24
Recycling, Kleiderspende & Co. Wohin mit alten Sachen?	32
Kapitel 3	
Gekommen, um zu bleiben	37
Outfits und Lieblingsstücke. Persönliche Empfehlungen von Kirsten und Alf	38
Jetzt geht es um Knopf und Kragen. Reparieren, Umstylen und Upcyceln	52
Das zweite Leben der Kleidung. Vintage und Secondhand	58
Geteiltes Kleid ist doppelte Freude. Leihen und Leasen	62
Kapitel 4	
Wenn schon neu, dann öko!	67
Ökomode ist doch ... Drei Ammenmärchen über Grüne Mode	68

Wem kann ich glauben? Ein Überblick über die Textilsiegel	70
Versteckte Kosten. Warum Ökomode ihren Preis hat	76
Hausgemacht. Der Produktionsstandort Deutschland	80
Öko – geht das auch in Groß? Die grünen Linien von H&M, Zara und Co.	86
Unter Schweiß und Tränen. Sport- und Funktionskleidung	90
Der neue Goldstandard. Nachhaltiger Schmuck	96
Die besondere Herausforderung. Nachhaltige Kinderkleidung	98
Gute Fasern, schlechte Fasern? Materialien im Fokus	102
Serviceteil	117
Diese Experten sollten Sie kennen	118
Engagieren Sie sich!	122
Bezugsquellen / Läden	126
Weitere Empfehlungen	134
Quellen	137
ÜBER DIE AUTOREN	138
DANKSAGUNG	139

VORWORT

Sie kennen diesen Moment, morgens vor dem Kleiderschrank: Sie finden nichts, was Sie an diesem Tag anziehen möchten. Dabei hängen Dutzende Kleidungsstücke im Schrank, doch mit jedem einzelnen stimmt etwas nicht: zu kurz, zu festlich, schon etwas aus der Form, Kaffeeleck geht nicht raus, Knopf fehlt.

Die Lösung scheint so nah: schnell zu H&M, Zara oder Primark und was Neues kaufen. Kostet ja nicht viel und löst sofort das Problem. Doch wenige Tage später stehen Sie wieder ratlos vorm Schrank.

Und natürlich haben Sie immer wieder gehört, dass grundsätzlich etwas falsch läuft in der Textilindustrie, und wollen etwas ändern. Doch welche Alternativen gibt es und auf was sollten Sie achten?

»Einfach anziehend« hilft Ihnen, genau hinzuschauen und abzuwägen, und formuliert Faustregeln, an denen Sie sich orientieren können.

Das Wichtigste, was Sie brauchen, ist Geduld. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Kleiderstil und Kleiderschrank benötigt Zeit. Alles, was Umdenken und Umgewöhnen erfordert, geschieht nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt. Rückschläge eingeschlossen.

Aber scheuen Sie sich nicht, diesen Weg zu gehen. Eine nachhaltige Garderobe zusammenzustellen hat etwas ungeheuer Befreiendes. Es ist die Befreiung von dem Übermaß, das uns stresst, vom schlechten Gewissen, das uns plagt – und von dem täglichen Frust, nie so ganz zufrieden mit dem eigenen Outfit zu sein.

Es geht uns nicht darum, Ihren Stil zu ändern oder den Kleiderschrank radikal auszumisten. Wir möchten, dass Sie bewusster mit den Dingen umgehen, die Sie haben. Vielleicht entdecken Sie dabei alte Schätze wieder, die sie jahrelang gehortet und fast vergessen haben. Unser Ratgeber gibt Anregungen, wie man ungewöhnliche Vintage-Klamotten



findet, langweilige Sachen aufpeppt und schicke Outfits kombiniert, ganz ohne neue Teile zu kaufen. Und wenn es doch neu sein soll, zeigen wir Ihnen, woran man nachhaltige Kleidungsstücke im Siegeldschungel erkennt und welche Materialien und Herstellungsverfahren umwelt- und sozialverträglich sind.

Keine Angst, Sie müssen nicht alle Vorschläge abarbeiten. Suchen Sie sich Aspekte heraus, die Ihnen besonders interessant oder überzeugend erscheinen und testen Sie, was bei Ihnen die Feuertaufe im Alltag besteht. Dieser Ratgeber soll Sie anregen, Ihren eigenen Weg zu finden. Und nun legen Sie los – es ist Zeit für eine Revolution im Kleiderschrank!

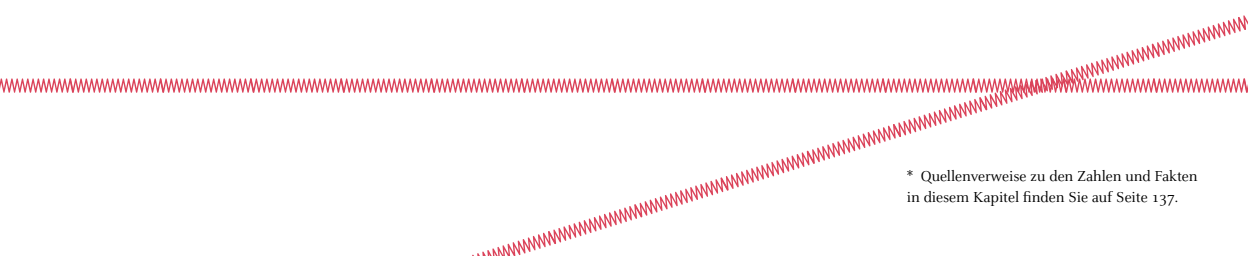
Kirsten Brodke HJZ





WAS STECKT HINTER DER MODE- INDUSTRIE?

Die Textilindustrie ist eine der wirtschaftlich bedeutsamsten Industrien weltweit. Doch Mensch und Natur leiden unter den schlechten Produktionsbedingungen. Dabei ist es nicht nur problematisch, wie Kleidung produziert wird, sondern auch, wie viele Klamotten jeden Tag die Fabriken verlassen.*



* Quellenverweise zu den Zahlen und Fakten in diesem Kapitel finden Sie auf Seite 137.

Gigantische Produktionsmengen

In den Jahren 2000 bis 2016 hat sich die Menge der Textilproduktion weltweit verdoppelt – 2014 durchbrach sie die Schwelle von **100 Milliarden Kleidungsstücken**. Doch das ist noch längst nicht das Ende: Die Bekleidungsindustrie erwartet, ihre Produktion bis 2030 noch einmal um 62 Prozent steigern zu können. 2030 wird die Weltbevölkerung dann jedes Jahr unvorstellbare 102 Millionen Tonnen Kleidungsstücke verbrauchen – eine Menge, die **500 Milliarden T-Shirts** entspricht. Und diese Textillawine wird zu fast **70 Prozent aus Kunstfasern** bestehen.

Gigantische Umsätze

Die Textilindustrie spielt jährlich **1,3 Billionen US-Dollar** ein. H&M-Chef Karl-Johan Persson und Zara-Gründer Amancio Ortega zählen zu den reichsten Menschen der Welt – mit billiger Mode lässt sich viel verdienen.

Und das Geld fließt zunehmend in Kleidung, die den Verbraucher immer weniger kostet: Mit seiner Billigstrategie ist der irische Textilhändler Primark inzwischen unter die zehn größten Modeanbieter Europas aufgestiegen, hinter dem Zara-Mutterkonzern Inditex und H&M, aber vor C&A und weit vor Kik.



Konsum in Deutschland

Jeder Deutsche kauft **60 neue Kleidungsstücke im Jahr** – das sind fünf neue Kleidungsstücke pro Monat. Gleichzeitig quellen unsere Kleiderschränke über. **Bis zu 40 Prozent unserer Kleidung tragen wir selten oder nie.**

Fast die Hälfte der Deutschen gibt in Umfragen an, noch nie Kleidung selbst repariert oder zum Schneider gebracht zu haben. Jeder achte Deutsche trägt seine Schuhe weniger als ein Jahr und über die Hälfte der 18- bis 29-jährigen war noch nie beim Schuhmacher. Mode ist zum Wegwerfartikel geworden.





STARTEN SIE DIE REVOLUTION IM SCHRANK

Wir machen Sie fit für den Weg
zu einer nachhaltigen Garderobe.
Schritt für Schritt können Sie so
Ihr eigenes Kleiderschrank-
Programm planen und starten.

WIR HABEN GENUG!

PLÄDOYER FÜR EINEN ANDEREN LEBENSSTIL

*Wir sind nicht, was wir haben. Wir sind auch nicht, was wir anziehen.
Und schon gar nicht sind wir, was wir kaufen und besitzen.
Wir sind, was wir tun. Was wir denken. Wofür wir uns engagieren.*

Wir träumen von einem Leben, das uns Zeit lässt für das, was uns wirklich wichtig ist. Wir sind es leid, das halbe Wochenende beim Shoppen zu vertrödeln. Oder stundenlang vor dem Laptop zu sitzen, um Blogs und Onlineshops nach den neuesten Trends zu durchforsten. Es nervt uns, alle paar Monate den übervollen Kleiderschrank auszumisten und tütenweise Klamotten zum Container zu tragen, die eigentlich noch ganz in Ordnung sind.

Wir haben genug. Genau genommen haben wir sogar viel zu viel. Die Menge an Kleidung erdrückt uns. Sie macht sich in unseren Gedanken breit und fordert unsere Aufmerksamkeit. Es ist höchste Zeit, dass wir uns befreien! Um unserer selbst willen, aber auch um unserer Erde willen, die wir mit unserem ungebremsten Konsum zerstören.

Sauber, fair und umweltverträglich zu konsumieren sind wichtige Schritte in die richtige Richtung. Aber wir wollen nicht einfach dieselbe Menge Mode in Grün einkaufen – auch wenn sie giftfrei ist und aus Bio-Baumwolle. Wir wollen keine Verbraucher mehr sein. Wir sind lieber Nutzer. Wir teilen, tauschen und leihen. Statt Kleidung zu verbrauchen, werden wir sie wertschätzen, pflegen und flicken. Politiker und Modeindustrie reden uns gern ein, es seien genug Raum und Rohstoffe da, um weiterzumachen wie bisher. Doch das ist eine Illusion.

Mit unkonventionellen Ideen befreien wir uns von Konsumzwang und Modediktat. Wir reaktivieren Kleidung,



die wir schon haben. Wir kreieren unseren eigenen Stil mit Fundstücken aus dem Secondhand-Laden oder aus dem Kleiderschrank von Freunden, die wir einfallsreich verändern und kombinieren. So ersetzen wir Rohstoffverbrauch durch Handarbeit und Ideen.

Wir schonen die Umwelt und haben zugleich Spaß an der Gemeinsamkeit mit anderen und am kreativen Umgang mit den Dingen. Statt mit Statussymbolen nach Bewunderung zu heischen, finden wir echte Anerkennung für unsere Fähigkeiten und unsere Fantasie. Wir verbrauchen nicht länger. Aber wir verzichten auch nicht. Wir verlieren nämlich nichts, wenn wir auf den nächsten billigen Fummel verzichten, sondern wir gewinnen etwas: Unsere Freiheit.

DER KLEIDERSCHRANK-CHECK

MEHR PLATZ FÜR IHRE LIEBLINGSSACHEN

Wann haben Sie das letzte Mal etwas länger in Ihren Kleiderschrank geblickt? Machen Sie mit uns gemeinsam den Check, was in Zukunft Teil Ihres Kleiderschranks sein soll. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Kleidung nicht nur ausmisten, sondern auch sinnvoll ergänzen können.

In unserem Grundkurs auf dem Weg zu einer nachhaltigen Garderobe geht es nicht darum, dass Sie Ihre Kleidungsstücke zählen oder ein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie das ein oder andere Kleidungsstück nur selten getragen haben. Vielmehr wollen wir Sie dabei unterstützen, ein gutes Gefühl zu haben, wenn Sie zukünftig die Schranktüren öffnen und sich überlegen, was Sie heute anziehen wollen.

Deswegen wünschen wir uns von Ihnen: Seien Sie wählerisch! Entwickeln Sie Ihren eigenen Stil! Setzen Sie auf Qualität statt Quantität!

Die Bestandsaufnahme

Egal, wie viele Kleiderstücke Sie im Schrank haben – für eine erste Bestandsaufnahme ist es wichtig, einmal alle Kleidungsstücke aus dem Schrank zu räumen und in die Hand zu nehmen. Alleine schon dabei werden Ihnen manch schöne Dinge in die Hände fallen, die Sie einmal mochten, die aber aus unterschiedlichen Gründen im Schrank nach hinten gewandert sind. Sie werden sicherlich auch einige Dinge ohne viel Beachtung wieder zur Seite legen. All das ist vollkommen in Ordnung und einer der vielen Schritte zu einer nachhaltigen Garderobe.



So geht's los:

Stellen Sie sich folgende Fragen und legen Sie die Kleidungsstücke danach sortiert auf Ihr Bett oder breiten Sie sie an einem geeigneten Ort aus:

1. Was ziehen Sie regelmäßig an?
2. Was lieben Sie, obwohl Sie es nicht regelmäßig tragen?
3. Was würden Sie gerne noch behalten, wenn es repariert wurde?
4. Was haben Sie seit sechs Monaten nicht mehr getragen?
5. Was haben Sie seit über einem Jahr nicht mehr getragen?

Ziel dabei ist es, einen Überblick zu bekommen, was Sie in Ihrem Kleiderschrank eigentlich wirklich haben möchten.

Nun beginnt die Selektion:

- Kleidung N° 1 und N° 2 wandert nach einer kleinen Analyse wieder in Ihren Schrank zurück.
- Kleidung N° 3 sollten Sie am besten in eine Tasche packen und sich informieren, wo der nächste Schneider ist, der Ihnen beim Ausbessern helfen kann. Manchmal ist der Weg auch viel kürzer, wenn Sie jemanden im Freundeskreis haben, der Ihnen beim Reparieren helfen kann. Oft reichen bereits Nadel und Faden aus, um ein Kleidungsstück wieder tragbar zu machen.
- Kleidung N° 4 und N° 5 stellt Sie vor die größte Herausforderung: Trennen Sie sich von diesen Kleidungsstücken oder nicht? Wenn Ihnen diese Entscheidung schwerfällt, haben wir einen Tipp für Sie: Packen Sie auch diese Kleidungsstücke in eine Tasche. Wenn Sie den Inhalt der Tasche auch nach mehreren Wochen nicht vermissen, können Sie diese Kleidungsstücke problemlos aussortieren.



JETZT GEHT ES UM KNOPF UND KRAGEN REPARIEREN, UMSTYLEN UND UPCYCELN

Langlebigkeit ist das neue Cool. Seit einigen Jahren erleben Flicker und Schneider ein wahres Comeback – als Gegentrend zur Wegwerfmode. Setzen Sie sich doch selbst mal wieder an einfache Reparaturen, um Kleidung wieder fit zu machen. Wie gut die ersten Ergebnisse sind, ist dabei nebensächlich, denn: Wichtig ist, es einfach mal auszuprobieren. Der perfekte Moment für das klassische Reparieren ist übrigens der Frühlings- oder Winterbeginn, wenn Sie die Garderobe im Schrank umsortieren.

Wer heute über 40 ist, hat vermutlich noch im Handarbeitsunterricht Kreuzstich geübt und seine Mutter großzügig mit gehäkelten Topflappen beschenkt. Was immer man von derlei Erzeugnissen halten mag: Immerhin haben Schüler seinerzeit wie selbstverständlich gelernt, mit Nadel und Faden umzugehen. Sie haben verinnerlicht, dass Textilien nicht ein für alle Mal fertig aus der Fabrik kommen, sondern dass man sie ändern, flicken, gestalten und sogar selbst schneiden kann. Und sie wissen, was zu tun ist, wenn der Wintermantel einen Knopf verliert.

Mittlerweile droht dieses Wissen verloren zu gehen. So gab bei einer Umfrage in Großbritannien jeder Vierte an, keinen Knopf annähen zu können, jeder Zweite sah sich nicht in der Lage, ein Loch zu flicken oder einen Saum zu nähen. Als Folge der massenhaften Verfügbarkeit von Billigmode hat eine ganze Generation diese Kompetenzen verloren. Noch in den 1980er-Jahren hat die Post-Punk-Szene ihre Kleidung selbst gestaltet und so ihrer Individualität Ausdruck verliehen. Heute hingegen findet jeder den gerade angesagten »Look« vorgefertigt beim Mode-Discounter um die Ecke.



Diese Entwicklung stellt in mehrfacher Hinsicht einen Verlust dar: Wirkliche Individualität lässt sich mit solcher Massenware natürlich nicht beweisen. In Vergessenheit gerät die uralte Kulturtechnik des Nähens – und mit ihr ein Stück Autonomie: Wollen wir doch einmal etwas ändern, anpassen oder ausbessern, sind wir auf fremde, in der Regel kostspielige Hilfe angewiesen. Und noch etwas geht verloren: das Gefühl für den Wert der Dinge. Wer nie etwas selbst gemacht hat, kann schwer ermessen, wie viele Kenntnisse und Geschick nötig sind, um diesen Gegenstand entstehen zu lassen. Warum also sollte er ihn wertschätzen?

Mit Selbermachen dem Trend zum Wegwerfen entgegenwirken

Die moderne Konsumgesellschaft hat einen Teufelskreis in Gang gesetzt, dem man sich nur schwer entziehen kann: Zunächst machten billige Waren es überflüssig, selbst Hand anzulegen. Im nächsten Schritt verloren wir das dazu nötige Wissen und damit zugleich den Respekt vor den Dingen. An diesem Punkt angelangt, haben wir keine Hemmungen mehr, ständig neue Dinge zu kaufen und sie immer kürzere Zeit zu nutzen. Und diese Wegwerfkultur hat nicht nur als »Fast Fashion« die Mode erfasst, sondern auch viele andere Sparten wie Elektronik, Inneneinrichtung, Spielwaren und Haushalt.

GUTE FASERN, SCHLECHTE FASERN? MATERIALIEN IM FOKUS

Baumwolle lässt ganze Landstriche ausdörren und ist obendrein meist gentechnisch verändert. Polyester stammt aus den Kesseln der chemischen Industrie, basiert auf Erdöl und belastet die Gewässer mit Mikroplastik. Die Viskoseherstellung in Asiens Fabriken wiederum verseucht die Umwelt mit giftigen Abwässern. Was ist das kleinere Übel? Gibt es überhaupt Stoffe, die man guten Gewissens tragen kann?

Leider existiert keine Faustformel für das ökologisch muster-gültige Kleidungsmaterial. Alle Textilien haben ihre Vorzüge und Nachteile. Oft kommt es auf den Verwendungszweck an: Bei der selten gewaschenen Regenjacke aus Nylon zählt die Mikroplastik-Problematik vielleicht weniger als ihre Langlebigkeit. Und das schönste Kleid aus Ökoleinen wird zur Ökosünde, wenn es sein Dasein im Kleiderschrank fristet, weil es nach dem Tragen zerknittert ist. Da hilft nur genaues Hinschauen, Abwägen und Information über die Eigenschaften verschiedener Textilfasern und ihre Gewinnung.



1 NATURFASERN

Sie sind traditionell die erste Wahl für umweltbewusste Verbraucher. Ihr Vorteil: Es handelt sich um nachwachsende Rohstoffe, die grundsätzlich recyclingfähig und biologisch abbaubar sind. Ihre Verarbeitung erfordert im Vergleich zu Kunstfasern wenig Chemie. Zudem lassen sie sich in Biolandwirtschaft auf umweltverträgliche Weise gewinnen. Allerdings ist der Ökoanteil an der Gesamtproduktion von Naturfasern marginal. Stammen sie jedoch aus konventioneller Landwirtschaft, geht ihre Herstellung mit den üblichen Umweltschäden der Agrarindustrie einher, etwa Pestizidbelastung und Artenschwund.

Fasern pflanzlicher Herkunft

Baumwolle nennt man die Samenfäden des Malvengewächses *Gossypium*. Nach Polyester ist Baumwolle die meistverwendete Textilfaser überhaupt. Die wichtigsten Anbauländer sind China, USA, Indien und Usbekistan.

- + Angenehm zu tragen, haltbar, pflegeleicht. Dazu recyclingfähig und biologisch abbaubar.
- Baumwolle ist eine extrem durstige Pflanze, deren Wasserverbrauch vielerorts zu Umweltschäden führt. Da Baumwolle anfällig für Schädlinge ist, kommen große Mengen von Pestiziden zum Einsatz. Der überwiegende Teil der weltweit angebauten Baumwolle ist gentechnisch verändert, was viele Verbraucher grundsätzlich ablehnen. In Usbekistan, einem Hauptlieferanten auch für den deutschen Markt, werden Zwangsarbeiter auf Baumwollplantagen eingesetzt.

Bio-Baumwolle macht derzeit leider nicht einmal ein halbes Prozent der weltweiten Baumwollerzeugung aus.

- + Kein Kunstdünger, keine Pestizide, keine Gentechnik. Sparsame Bewässerungsmethoden oder Regenfeldbau sorgen für geringeren Wasserverbrauch.
- Geringe Verfügbarkeit.

BEZUGSQUELLEN / LÄDEN

Viele der kleinen Hersteller kämpfen in Eigenregie und mit schmalen Werbebudget um die Aufmerksamkeit der Verbraucher. Sie sind oft nicht leicht zu finden und man muss ein paar Stunden Recherche im Internet investieren, um ein besonderes Kleidungsstück zu finden. Das lohnt sich allerdings.

Deshalb raten wir Ihnen, es sich einfach zu machen und in einen grünen Concept Store zu gehen. Dort haben die Inhaber recherchiert, welche Marken wirklich fair produzieren, und Sie können bedenkenlos alles vom Bügel nehmen. Diese Läden haben oft zusätzlich einen gut gemachten Onlineshop. Die folgende Liste kann Ihnen helfen, solche Geschäfte in Ihrer Stadt zu finden. Eine noch umfassendere, mobile Ladenliste fürs Smartphone bietet der Verein »Get Changed« unter getchanged.net an.

- 52064 **Aachen** Hanf Kiste, Vaalser Straße 5
hempfashion.de
- 52064 **Aachen** Lana Outletshop, Jakobstraße 108
lana-organic.de
- 86150 **Augsburg** glore Augsburg, Grottenau 2
glore.de/concept-stores/augsburg
- 86152 **Augsburg** Latztruhe, Heilig-Kreuz-Straße 6
latztruhe.de
- 96047 **Bamberg** Bfair, Lange Straße 33
bfairmode.de
- 61348 **Bad Homburg** Maas Naturwaren, Ludwigstraße 10
maas-natur.de
- 72658 **Bempflingen** Vivena, Markthalle, Auf der Brühl 1–9
vivena.de
- 10117 **Berlin** Nix, Oranienburger Straße 32
nix.de
- 10178 **Berlin** Grüne Erde, Oranienburger Straße 1–3
grueneerde.com