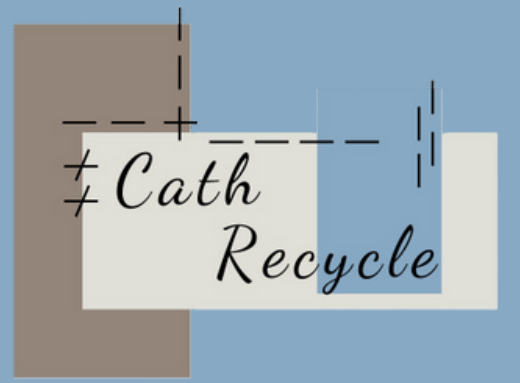


Eine ethische Garderobe



DER LEITFADEN FÜR UMWELTFREUNDLICHEN STIL



EINFÜHRUNG

Alles, was du in diesem Ratgeber lernst, basiert auf meinen eigenen Erfahrungen. Wie viele andere war ich früher eine richtige Fashionista. Ich verbrachte meine Wochenenden mit Shoppen, oft online, und die Hälfte meines Monatsbudgets floss in Kleidung, die ich so gut wie nie trug.

Der Wendepunkt kam 2015, als ich Bea Johnsons Buch über Zero Waste las. Sie hielt einen Vortrag in meiner Stadt, und ich muss zugeben, das hat mich wirklich zum Nachdenken angeregt. Ich behaupte nicht, dass ihre Garderobe DIE Lösung ist; sie ist sehr minimalistisch und daher ziemlich radikal. In diesem Ratgeber geht es nicht darum, ihr Niveau zu erreichen, sondern darum, die richtige Balance zu finden, die zu dir passt und die du dauerhaft beibehalten kannst. Es ist ein bisschen wie mit einer Diät: Wenn sie zu streng ist, gibt man irgendwann auf.

Ich werde Sie also nicht bitten, Ihre gesamte Garderobe innerhalb weniger Wochen auszutauschen. Finanziell ist das unmöglich, und es geht auch nicht darum, alles wegzuwerfen und neu zu kaufen, sondern umweltfreundlicher zu konsumieren. Das wäre völlig kontraproduktiv.

Vielmehr geht es darum, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wie Sie sehen werden, ist das Wesentliche oft sehr wenig.

Sie müssen lernen, Ihre Kleidung zu lieben. Und wenn Sie sie lieben, tun Sie alles, damit sie lange hält. Das ist die Grundlage von Slow Fashion.

In diesem Leitfaden lade ich Sie ein, über eine neue Art des Konsums nachzudenken, ohne dabei auf Freude oder Ihren Stil zu verzichten.

Dieser Leitfaden soll Ihnen als Wegweiser dienen, um die Veränderung in Ihrem eigenen Tempo zu beginnen.

Wo soll ich anfangen?

Im Durchschnitt tragen wir nur etwa 30 % unserer Kleidung.
Und was machen wir mit dem Rest?

BESTANDSAUFNAHME

Zuallererst ist es wichtig, genau zu wissen, was sich in Ihrem Kleiderschrank befindet.

Der erste Schritt ist die Bestandsaufnahme. Dafür müssen Sie alle Ihre Schränke ausräumen. Wirklich alle!

Dann merken Sie erst, dass Sie tatsächlich überall Kleidung haben und ein Großteil davon schon sehr lange eingelagert ist.

SORTIEREN

Der nächste Schritt ist das Sortieren. Bereiten Sie 3 Kisten oder Wäschekörbe vor.

In die erste kommen die Kleidungsstücke, die Sie noch tragen, die in gutem Zustand sind und daher wieder in Ihren Kleiderschrank können.

In die zweite kommen alle Sachen, die Sie seit mindestens einem Jahr nicht mehr getragen haben und die noch in gutem Zustand sind. Diese können Sie spenden oder verkaufen.

In die dritte kommen schließlich die fleckigen oder beschädigten Kleidungsstücke, die Sie aus irgendeinem Grund behalten.



MÖGEN

Die Ausmistmethode ist ein Konzept von Marie Kondo. In ihrem Buch über Ordnung und Minimalismus empfiehlt sie, nur das zu behalten, was man wirklich liebt. Das ist besonders wichtig für die Garderobe, denn ein Kleidungsstück, das man liebt, wird natürlich getragen und gepflegt, damit es möglichst lange hält. Jetzt sind deine Lieblingsklamotten wieder an ihrem Platz, und du merkst plötzlich, wie viel Platz du hast. Jetzt ist aber nicht der richtige Zeitpunkt, wahllos einzukaufen, um die entstandene Lücke zu füllen! Wir sind noch nicht fertig.



TREFFEN SIE DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN

Das Sortieren ist wichtig. 28 % der Menschen sortieren ihre Kleiderschränke nicht, und das ist eine erhebliche Verschwendungsquelle, weil wir Dinge unnötig konsumieren. Und selbst wenn wir dann endlich sortieren, entsteht dabei jede Menge Müll. Denken Sie nur an Ihren Geldbeutel: Stellen Sie sich vor, was Sie mit dem Geld hätten anfangen können, das Sie für dieses Kleid ausgegeben haben, das nie aus dem Schrank kam!

Und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Jetzt, wo wir etwas Platz geschaffen haben, ist es Zeit, sich um unsere Umzugskartons zu kümmern.

1. Geben oder verkaufen

Die Box kann verkauft oder gespendet werden; Sie haben die Wahl.

Denken Sie daran: Die Kleiderkammern des Roten Kreuzes freuen sich, wenn Sie Ihre Kleidung dort abgeben, anstatt sie in den Altkleidercontainer zu werfen. Dieser Container ist hauptsächlich für das Recycling gedacht, auch wenn einige Hilfsorganisationen die Säcke sortieren, um tragbare Kleidung auszusortieren.

Die schiere Menge an Textilien, die in diesen Containern landet, ist jedoch erschreckend. Und diese Hilfsorganisationen haben noch Jahrzehnte mit dem Sortieren zu tun.

Ganz zu schweigen von den riesigen Lieferungen unserer unverkauften Kleidung nach Afrika, wo der Großteil auf offenen Müllkippen oder in der chilenischen Wüste landet. Am 1. Januar 2022 trat das Verbot für Textil-, Leinen- und Schuhmarken in Kraft, ihre unverkauften Bestände zu vernichten, doch die Produktion ist nicht zurückgegangen. Tatsächlich würde die Textilindustrie ihre Produktion reduzieren, wenn wir einfach unseren Konsum verringern würden – aber das ist ein ganz anderes Thema. Kommen wir zurück zu unseren Boxen.

TREFFEN SIE DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN

2. Wegwerfen oder reparieren?

In Frankreich werden jährlich 2,8 Milliarden Münzen gesammelt und sortiert, das entspricht mehr als 10 kg pro Einwohner. Nur 1 % der Textilien werden recycelt, der Großteil (87 %) wird verbrannt oder auf Deponien entsorgt.

Deshalb ist es wichtig, sorgfältig darüber nachzudenken, was mit unserem dritten Karton passiert.

Normalerweise würden wir wohl alles einfach in eine Tüte stopfen und in den Müll werfen.

Stattdessen versuchen wir, so viel wie möglich zu retten.

Die Idee ist, zu retten, was zu retten ist.

Eine neue Sortierung nach Material ist notwendig.

Synthetische Materialien lassen sich in der Regel schwer reparieren oder verändern. Sie enthalten Plastik, und das sollte man in einer nachhaltigen Garderobe vermeiden.

Wenn ein Kleidungsstück also beschädigt und unbrauchbar ist, werfen wir es weg. Es dient dann als Rohmaterial für die Textilrecyclingindustrie.

ALTERNATIVEN ZUM MÜLLEIMER

Fachkompetenz und kreative Ideen für einen unverwechselbaren Stil.

REPARIEREN

Wenn es sich um ein hochwertiges Kleidungsstück handelt, das Ihnen noch gefällt, lohnt es sich vielleicht, eine Reparatur in Betracht zu ziehen. Wenden Sie sich an eine Schneiderin, die Ihnen dabei helfen kann. Alternativ können Sie auch ein Repair Café in Ihrer Nähe aufsuchen, um Ihr Kleidungsstück reparieren zu lassen. Die Reparatur wird einwandfrei sein, und Sie können Ihr Kleidungsstück noch lange tragen.

CUSTOMIZE

Manchmal kann eine Tür oder ein Kleidungsstück durch einen einfachen Fleck beschädigt werden, oder ein Dekorationselement kann mit der Zeit abgenutzt sein. In solchen Fällen ist eine Reparatur nicht möglich.

Hier bietet sich die individuelle Gestaltung an. Es gibt alternative Methoden, um Risse oder Beschädigungen an Kleidungsstücken zu flicken. Sie könnten eine Werkstatt eröffnen und Materialien vom Markt beziehen oder Ihr eigenes Fachwissen einsetzen. Badezimmer sind eine Frage der Kreativität.

VERWANDELN

Die bisherigen Lösungen reichen in manchen Fällen möglicherweise nicht aus. Daher sollten Sie über eine Umgestaltung nachdenken. Fragen Sie sich, was aus diesem Kleidungsstück werden könnte, bevor es im Müll landet. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen. Probieren Sie es einfach aus. Oder überlassen Sie die Gestaltung jungen Designern. Es gibt auch Workshops, die Sie dabei unterstützen. Alternativ können Sie eine Schneiderin beauftragen, das Kleidungsstück aufzutrennen und neu zusammenzusetzen.

LERNEN, SEINE KLEIDUNG ZU LIEBEN

Wer seine Kleidung liebt, sorgt dafür, dass sie lange hält. Ein Grundprinzip der Slow Fashion.

BESSER KAUFEN

Schluss mit Spontankäufen! Um Verschwendung zu vermeiden, müssen wir bewusster einkaufen.

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie das Kleidungsstück wirklich brauchen. Besitzen Sie bereits mehrere ähnliche Teile, ist es möglicherweise überflüssig. Achten Sie dann auf die Qualität. Sie werden schnell feststellen, dass ein Kleidungsstück zwar in der Anschaffung teurer sein mag, dafür aber lange hält. Achten Sie besonders auf Herkunft und Material. Die Lösung: Kaufen Sie weniger (und dafür teurere) Kleidungsstücke, die länger halten.

REPARIEREN

Wir haben es beim Ausmisten gemerkt: Reparieren ist wichtig. Das Ziel einer nachhaltigen Garderobe ist es, Kleidung lange zu tragen. Ausmisten ist nicht jedes Jahr nötig. Kleidung kann repariert oder umgestaltet werden, bevor sie weggeworfen wird. Jetzt werden wir alles daransetzen, sie nicht wegwerfen zu müssen oder sie zumindest so lange wie möglich zu behalten.



PFLEGEN

Wenn du gründlich ausgemistet hast, hängen in deinen Schränken nur noch Kleidungsstücke, die du liebst. Deshalb ist es wichtig, sie gut zu pflegen. Damit deine Kleidung lange hält, musst du sie richtig pflegen. Beachte die Wasch- und Trockenanweisungen. Verwende Produkte mit umweltfreundlichen Inhaltsstoffen, um deinen neuen Werten gerecht zu werden.



DIE MATERIALIEN

Für eine ethisch und ökologisch verantwortungsvolle Garderobe ist die Materialwahl wichtig. Wie bereits erwähnt, geht es nicht darum, alles wegzuwerfen und neu zu kaufen, sondern darum, sich beim Kauf neuer Kleidung die richtigen Fragen zu stellen.

VERMEIDEN SIE SYNTHETISCHE MATERIALIEN

Synthetische Materialien bedeuten Plastik. Deshalb versuchen wir, diese Materialien so weit wie möglich zu vermeiden. Angesichts der aktuellen Lage der Textilindustrie ist das manchmal eine echte Herausforderung, das stimmt. Wenn man beispielsweise bestimmte Funktionskleidung für den Sport benötigt, ist es schwierig, darauf zu verzichten. Die Lösung liegt dann bei verantwortungsvollen Marken, die recycelte Rohstoffe verwenden. Wichtig ist, dass bei der Herstellung dieser Materialien so wenige neue Ressourcen wie möglich verbraucht wurden. Noch besser ist es natürlich, wenn wir ganz darauf verzichten können.

BEVORZUGEN SIE NATÜRLICHE MATERIALIEN

Baumwolle, Leinen, Hanf, Wolle und andere pflanzliche Fasern sind unverzichtbar für eine ethisch nachhaltige Garderobe. Wir achten aber auch auf die Produktionsmethoden. Die Labels, die wir später sehen werden, garantieren ethische Produktionsbedingungen.

Neue, sogenannte „Naturmaterialien“ sind auf den Markt gekommen. Wenn es sich um ein Naturmaterial handelt, wissen wir bereits, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Bio-Materialien sind noch besser, und oft stammen sie auch aus fairem Handel.

Und schließlich ist „Made in France“ oder zumindest „Made in Europa“ gut für die CO₂-Bilanz.

NÜCHTERNHEIT

Weniger Kleidung, aber dafür hochwertige
Kleidung, die man trägt und liebt

DIE CAPSULE-GARDEROBE

Eine Capsule Wardrobe ist als Ganzes konzipiert, nicht als einzelnes Kleidungsstück. Sie ist stimmig und eher minimalistisch. Wir erwarten nicht, dass Sie eine ganze Saison mit 30 Teilen auskommen. Die Herausforderung besteht darin, ein stimmiges Outfit zu haben, nicht einen Haufen unpassender Teile oder Kleidungsstücke, die Sie nie tragen werden. (Wir haben bereits ausgemistet, also fangen wir nicht alle sechs Monate wieder von vorne an.) Ein weiteres Prinzip ist, dass für jedes Kleidungsstück, das in den Kleiderschrank kommt (ein Kauf), ein anderes wieder verschwindet (gespendet, verkauft oder, im äußersten Notfall, weggeworfen wird).

DURCHDACHTEEINKÄUFE

Ein überlegter Kauf sollte drei grundlegende Fragen beantworten:
Brauche ich dieses Kleidungsstück wirklich? (Besitze ich nicht schon etwas Ähnliches?)
Könnte ich es oft tragen?
Entspricht die Produktionsmethode (Herkunft, Material usw.) meinen Werten?
Sie werden sehen, dass Sie es in den meisten Fällen nicht kaufen werden, was Ihnen Geld spart.

Ein überlegter Kauf = ein verantwortungsvoller Kauf.



QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Sobald man bewusst einkauft, achtet man automatisch auf Qualität. Umweltfreundliche Mode ist teuer. Wir wissen, dass Qualität und eine umwelt- und menschenfreundliche Produktionsweise ihren Preis haben. Natürlich könnte man für den Preis einer umweltfreundlichen Jeans fünf oder sechs Paar Fast Fashion kaufen, die aber meist schnell im Müll landen.

Hochwertige Jeans hingegen halten lange. Das ist Ökoökonomie!

Die Capsule Wardrobe ist dafür unerlässlich.



DIE SCHÄTZLICHEN SEITEN DER MODE

Warum das alles?

Nun, hier sind einige Zahlen, die Ihnen helfen werden, die Bedeutung einer verantwortungsvolleren Garderobe besser zu verstehen.

Weltweit landet jede Sekunde eine LKW-Ladung Textilien auf einer Mülldeponie. In Europa sind das jährlich 5,3 Millionen Tonnen neue und gebrauchte Textilien.

Dieser Abfall verursacht einen jährlichen Verlust von 460 Milliarden Euro.

Und die Massenproduktion geht weiter. Weltweit werden jährlich 150 Milliarden Kleidungsstücke verkauft, und in Frankreich kauft jeder von uns fast 30 kg Kleidung, wirft über 10 % davon weg und trägt nur ein Drittel. Die Fast-Fashion-Branche produziert weiterhin in rasantem Tempo. Die Website von SHEIN, einem Branchenführer, fügt beispielsweise täglich 1.000 neue Artikel hinzu.

Diese Industrie verursacht eine Umweltverschmutzung, die nicht mehr eingedämmt werden kann. Unser übermäßiger Konsum unterstützt dieses System.

20 % der Wasserverschmutzung sind auf Farbstoffe und andere Textilbehandlungen zurückzuführen.

Zum Beispiel werden 7.500 Liter Wasser benötigt, um eine einzige Jeans zu waschen. Das entspricht dem Wasserverbrauch eines Menschen in sieben Jahren.

Heute produzieren wir 50 Millionen Tonnen Polyester, ein synthetisches Material aus petrochemischen Rohstoffen. Beim Waschen dieser Textilien werden 500.000 Tonnen Mikrofasern freigesetzt, das entspricht 50 Milliarden nicht recycelbaren Plastikflaschen.

DIE SCHÄTZLICHEN SEITEN DER MODE

Diese Zahlen spiegeln die Exzesse von Überproduktion und Überkonsum wider.

Seit etwa fünfzehn Jahren hat sich dieses Phänomen verschärft, obwohl Whistleblower regelmäßig auf die Folgen dieser massiven Verschwendung aufmerksam machen.

Schätzungen zufolge könnten wir mit der aktuellen Menge an Kleidung die gesamte Menschheit für sieben Generationen einkleiden, wenn wir die Produktion eines einzigen neuen Kleidungsstücks einstellen würden.

Und dabei haben wir die soziale Dimension noch gar nicht erwähnt. Die Produktion dieser Milliarden von Kleidungsstücken führt auch zu humanitären Katastrophen. Fabrikarbeiter in China und Bangladesch verdienen Löhne, die nicht einmal für ihre Grundbedürfnisse reichen.

2013 forderte der Einsturz des Rana Plaza in Dhaka, Bangladesch, über 1.000 Menschenleben. In dem achtstöckigen Gebäude befanden sich fünf Bekleidungsfabriken großer europäischer Marken. Dieses Ereignis rückte die Arbeitsbedingungen bangladeschischer Fabrikarbeiter ins Licht. Doch obwohl nach dieser Katastrophe tausend Gebäude gesichert wurden, gibt es landesweit insgesamt 4.500 Werkstätten, in denen sich nichts geändert hat.

ALLES, WAS SIE ÜBER DIE BEKLEIDUNGSPRODUKTION WISSEN MÜSSEN

Wichtigste Erkenntnisse!

RESSOURCENAUSBEUTUNG

Vier Prozent des weltweit verfügbaren Trinkwassers werden in der Bekleidungsherstellung verbraucht.
20 % der Wasserverschmutzung sind auf Farbstoffe und andere Textilbehandlungen zurückzuführen.
25 % der weltweit eingesetzten Pestizide werden im Baumwollanbau verwendet.

AUSBEUTUNG VON BEVÖLKERUNGSGRUPPEN

Schätzungsweise 75 Millionen Menschen arbeiten weltweit in der Bekleidungs-, Leder- und Schuhindustrie – diese Arbeitsplätze sind äußerst prekär und oft informell. Die meisten Beschäftigten in der Lieferkette verdienen nicht genug zum Leben. Große Marken diktieren Preise, Mengen und Qualitätsanforderungen, ohne Rücksicht auf die Folgen für Zulieferer und deren Arbeitsbedingungen.



QUALITÄTSVERLUST UND GEFAHRSTOFFE

Fast Fashion bietet billige Kleidung für eine Garderobe, die ständig erneuert werden muss, weil sie nicht lange hält. Das führt oft zu geringerer Qualität und manchmal zum Einsatz umweltschädlicher Materialien, die sowohl für die Hersteller als auch für die Verbraucher gefährlich sind. Diese Billigkleidung, die hauptsächlich in China hergestellt wird, enthält NFEs und Phthalate, die als endokrine Disruptoren wirken, sowie Formaldehyd, das Übelkeit und Hautreizungen verursachen kann, und sogar Blei, das bekanntermaßen gesundheitsschädlich ist.



SLOW FASHION

Angesichts dieses Konsumrausches ist eine Gegenbewegung entstanden: „Slow Fashion“.

Sie ist heute ein heißes Thema, weil sie eine der Alternativen darstellt, die einen Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leisten können.

Diese Bewegung ist nicht neu. Sie wurde erstmals in den 1990er-Jahren diskutiert, als einige große Modemarken wie Giorgio Armani begannen, ethischere Produktionsmethoden einzuführen. Doch erst 2007 tauchte der Begriff in einem Artikel der britischen Forscherin Kate Fletcher in der Zeitschrift „The Ecologist“ auf.

Sie verknüpfte diesen Trend mit dem Konzept des Genusses und berücksichtigte dabei gleichzeitig begrenzte Ressourcen.

Die Bewegung brauchte Zeit, um in Frankreich Fuß zu fassen, wächst aber rasant. Während das Konzept bei den Verbrauchern immer mehr Anklang findet – sie besuchen vermehrt Secondhandläden und achten verstärkt auf die Produktionsmethoden ihrer Kleidung –, gibt es auf industrieller Ebene noch viel zu tun. Für sie bedeutet der Umstieg auf Slow Fashion eine radikale Veränderung ihrer Gewohnheiten: Produktionsvolumen und -methoden, Ressourcennutzung, Einstellung gegenüber den Verbrauchern, Beziehungen zu Lieferanten...

DIE ALTERNATIVEN

Sich ethisch kleiden zu lassen bedeutet, seine Gewohnheiten zu ändern. Hier sind einige Möglichkeiten, Slow Fashion zu leben.

AUS ZWEITER HAND

Secondhand-Kleidung ist die beste Alternative für eine nachhaltigere Garderobe. Sie verbraucht keine neuen Ressourcen.

Früher nutzten wir diese Lösung vor allem für Kinderkleidung, da Kinder schneller wachsen, als ihre Kleidung verschleißt. Heute gewinnt sie immer mehr an Beliebtheit. Secondhand-Läden boomen sowohl in den Städten als auch online. Die Inhaber dieser Läden legen zunehmend Wert auf die Qualität der angebotenen Artikel. Angesichts der riesigen Mengen an Fast Fashion landen viele minderwertige Kleidungsstücke auf Peer-to-Peer-Verkaufsplattformen. Ein Trugschluss für eine nachhaltige Garderobe.

RECYCLING

Textilien werden am Ende ihres Lebenszyklus in der Regel recycelt. Dadurch können neue Rohstoffe gewonnen werden.

Das System hat jedoch seine Grenzen. Obwohl es weniger ressourcen- und energieintensiv ist als die Herstellung neuer Fasern, benötigt es dennoch neue Ressourcen.

Hinzu kommt, dass auch synthetische Materialien recycelt werden, um neue synthetische Materialien herzustellen, die bei jedem Waschgang Mikroplastikfasern in die Umwelt freisetzen.



UPCYCLING

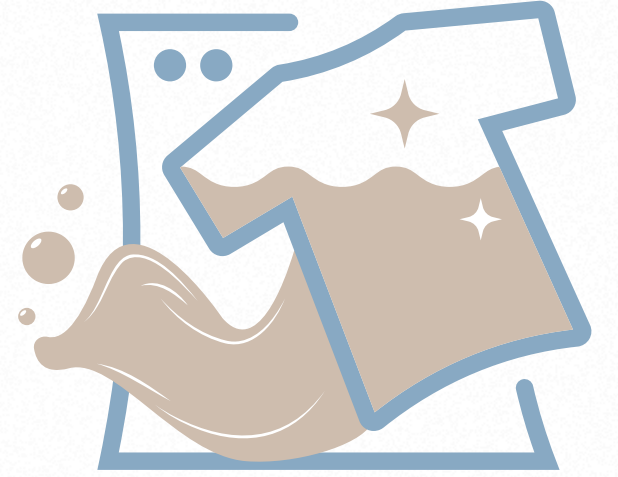
Upcycling ist die beste Art, Kleidung zu retten.

Dabei werden ausrangierte Kleidungsstücke oder Textilien in neue Kleidungsstücke verwandelt.

Viele junge Modedesigner nutzen diese Wiederverwendungstechnik, um Textilien neues Leben einzuhauchen, ohne neue Ressourcen zu verbrauchen. So entstehen oft einzigartige und originelle Stücke.



TIPPS ZUM NATÜRLICHEN ENTFERNEN VON FLECKEN AUS IHRER WÄSCHE



Wichtig

- Geben Sie niemals heißes Wasser auf einen Fleck, da dieser dadurch fixiert wird.
- Behandeln Sie den Fleck so schnell wie möglich.
- Überschüssiges Produkt vor der Fleckenbehandlung stets vorsichtig entfernen, ohne es zu verteilen.

Rote Fruchtflecken

Reiben Sie den Fleck mit Zitronensaft ein, bevor Sie das Kleidungsstück in die Waschmaschine geben.

Tee- oder Kaffeeleck

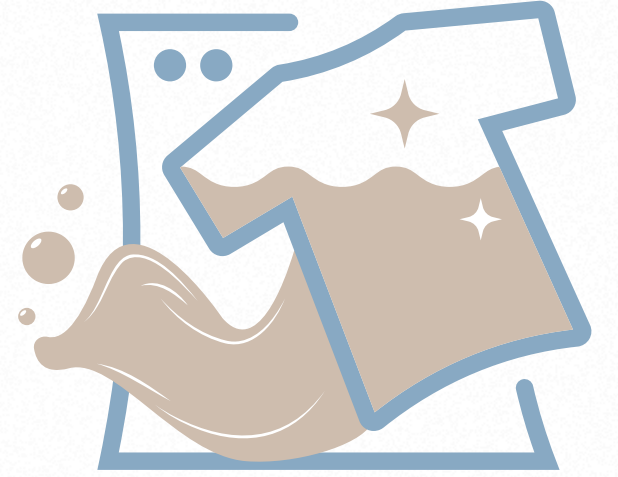
Reiben Sie den Fleck mit Backpulver auf einem feuchten Schwamm ein, bevor Sie das Kleidungsstück in die Waschmaschine geben.

Schweißleck

Den Fleck mit reinem weißen Essig einweichen und 1 Stunde warten, bevor das Kleidungsstück in die Waschmaschine gegeben wird.

Tipps aus verschiedenen Quellen. Omas Rezepte, von denen nicht alle getestet wurden.

Fettflecken (Butter, Öl usw.)



Verwenden Sie Fuller's Earth, einen trockenen Fleckenentferner.

Bestreuen Sie den Fleck mit Fuller's Earth. Lassen Sie es einige Stunden bis mehrere Tage einwirken. Geeignet für alle Arten von Stoffen und Oberflächen: Leder, selbst empfindliche Textilien, Sofas, Fußböden usw. Nach der Einwirkzeit die überschüssige Fuller's Earth abschütteln und dem Kompost hinzufügen.

Essensflecken, Gras, Blut



Reiben Sie den Stoff mit angefeuchteter "savon de Marseille" ein. Spülen Sie ihn mit kaltem Wasser aus. Bei hartnäckigen Flecken können Sie diese in einer Mischung aus Wasser und verdünnten Marseiller Seifenflocken einweichen.

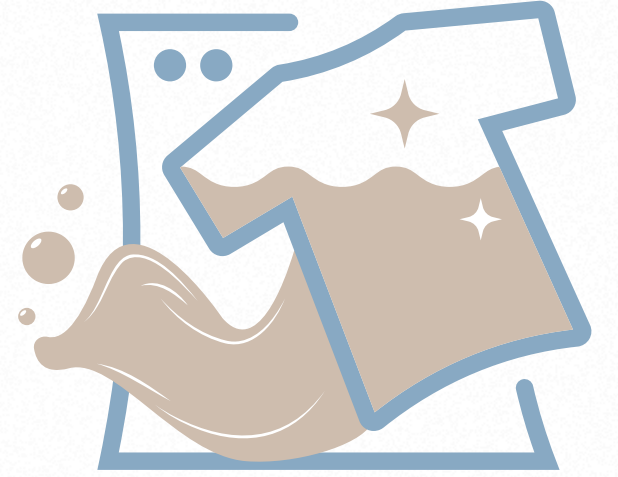
Schmutzige Kragen und Manschetten

Vor dem Waschen (bei Buntwäsche): Einen Teelöffel schwarze Seife mit Wasser verdünnen und den Fleck vorsichtig einreiben. Hinweis: Die schwarze Seife muss auf Olivenölbasis sein.



Tipps aus verschiedenen Quellen. Omas Rezepte, von denen nicht alle getestet wurden.

Schokoladenfleck



Mit kaltem Wasser reinigen. Falls der Fleck bestehen bleibt, vorsichtig mit einem mit weißem Essig angefeuchteten Tuch abreiben.

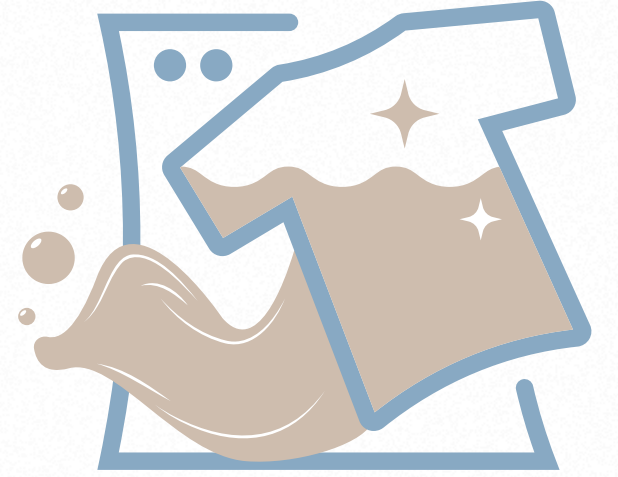
Tintenfleck



- Gießen Sie mit etwas Wasser verdünnten Zitronensaft auf den Fleck und reiben Sie ihn sanft ein. Lassen Sie ihn einige Minuten einwirken.
- Weichen Sie das befleckte Kleidungsstück in Milch ein oder tränken Sie den Fleck mit Milch und reiben Sie ihn ein. Sobald die Milch die Farbe der Tinte angenommen hat, wiederholen Sie den Vorgang, bis der Fleck verschwunden ist.
- Reiben Sie den Fleck vorsichtig mit hochprozentigem Alkohol (z. B. Wodka oder Brandy) ein.

Tipps aus verschiedenen Quellen. Omas Rezepte, von denen nicht alle getestet wurden.

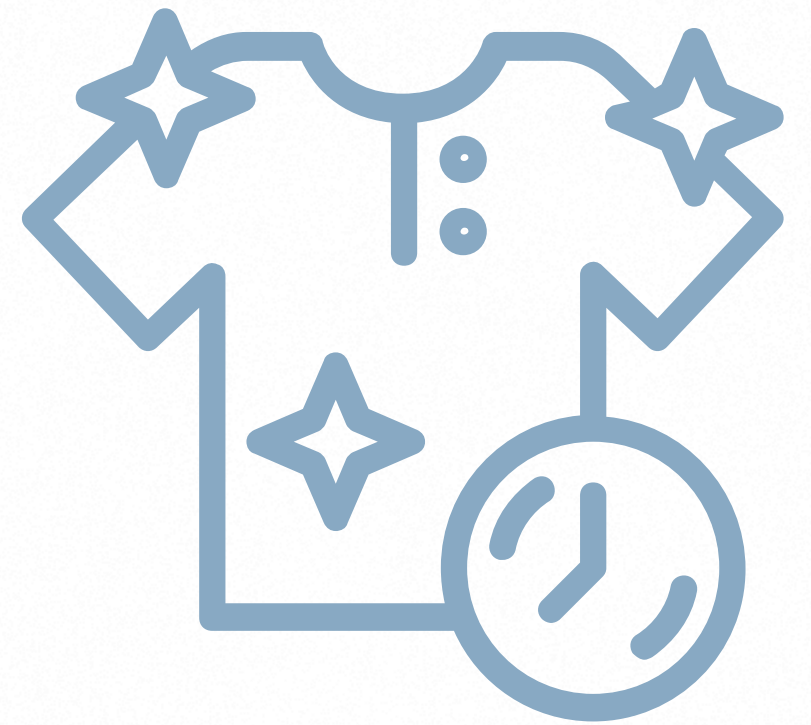
Weinfleck



Bei frischen Flecken: Den Fleck mit Mehl, Maisstärke oder Salz abtupfen, um die Flüssigkeit aufzusaugen. Nach dem Trocknen vorsichtig mit Wasser und Marseiller Seife abtupfen.

Maschinenwäsche.

Bei eingetrockneten Flecken: Reinen weißen Essig verwenden, 30 Minuten bis 1 Stunde einwirken lassen, dann in der Maschine waschen.



Vergilbtes Leinen

- Mit angefeuchteter Marseiller Seife einreiben und einwirken lassen.
- Das Trocknen der Wäsche in der Sonne ist ein ökologisches Verfahren und sorgt dank der aufhellenden Kraft der Sonne dafür, dass die Wäsche desinfiziert und fleckenfrei wird.

ODER

Kochen Sie die zu bleichende Wäsche in kochendem Wasser mit Zitronenstücken.

Tipps aus verschiedenen Quellen. Omas Rezepte, von denen nicht alle getestet wurden.

DIE ETIKETTEN

Es gibt verschiedene Umweltzeichen, die sich jeweils auf bestimmte Aspekte konzentrieren. Hier sind die, die Sie am einfachsten finden.

- GOTS steht für Global Organic Textile Standard: Dies ist das Siegel für Bio-Kleidung. Es zertifiziert menschenwürdige Arbeitsbedingungen, den Respekt vor der Umwelt und garantiert, dass das Produkt die Gesundheit der Träger nicht beeinträchtigt.
- Fair Wear Foundation: Ausgezeichnete Marken, die sich um gute Arbeitsbedingungen für alle Arbeitnehmer bemühen.
- Der Global Recycled Standard (GRS): Er zertifiziert den Recyclinganteil eines Produkts und überprüft die Einhaltung von Umwelt- und Sozialkriterien.
- FairTrade: Es bescheinigt, dass die Regeln des fairen Handels ordnungsgemäß angewendet werden.
- Bluesign: Verbot von für Mensch und Umwelt giftigen Stoffen, Optimierung der Ressourcen, Abfallmanagement.
- Oeko-Tex Standard 100: Er zeichnet Textilmarken aus, die bei der Herstellung keine für Mensch und Umwelt schädlichen Produkte verwenden.
- EU-Umweltzeichen: Es berücksichtigt die Umweltauswirkungen des Kleidungsstücks während seines gesamten Lebenszyklus.

Diese Liste ist nicht vollständig, aber wenn Sie diese Etiketten auf Ihrer Kleidung finden, garantiert dies verantwortungsvolle und nachhaltige Mode.



Dieser Leitfaden soll Ihnen kein schlechtes Gewissen einreden, sondern Ihnen Anregungen für einen nachhaltigeren Umgang mit Mode geben.

Wie Sie gesehen haben, gibt es Alternativen und Gewohnheiten, die Sie ändern oder übernehmen können. Auch ohne den ständig wechselnden Trends der Fast Fashion zu folgen, können Sie stilvoll und ethisch handeln.

Heute haben wir das Glück, endlich tragen zu können, was wir wollen.

Sie müssen nur Ihren Stil finden und ihn mit neuen, umweltfreundlichen Werten in Einklang bringen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen ein berühmtes Zitat von Vivienne Westwood mitgeben, das die Kernaussage dieses Leitfadens perfekt zusammenfasst:

„Kaufe weniger, wähle gut aus,
nutze es lange!“