

Nachhaltiger

Modekonsum

Die globalen Auswirkungen der Mode und was du tun kannst



Inhalt

Intro **03**

Fair Fashion, Slow Fashion &
nachhaltige Mode: Die Unterschiede **05**

Dominique van de Pol:
Secondhand als Chance für eine
nachhaltigere Modeindustrie **10**

Mia Marjanovic:
Tipps für einen nachhaltigen
Modekonsum **21**

Fazit: Die Modewelt neu denken **29**

Intro



Fashion ist schön, schick und macht Spaß. Die glitzernde Modewelt hat aber auch eine Kehrseite: Die Fast Fashion Industrie boomt und hat einen enormen Einfluss auf Klima, Umwelt und die Ressourcen des Planeten. Das Business-Modell beruht auf günstiger Kleidung, die zu möglichst geringen Herstellungskosten produziert wird, um wöchentlich neue Kollektionen auf den Markt zu bringen und den Heißhunger der breiten Masse nach immer neuen und erschwinglichen Trends zu bedienen.

Glücklicherweise gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, um dem Fast-Fashion-Trend etwas entgegenzusetzen, ohne auf neue und stylische Kleidung zu verzichten oder dafür hohe Summen ausgeben zu müssen. In diesem E-Book stellen wir dir einfache Tipps vor, die den eigenen Konsum mit kleinen Schritten etwas nachhaltiger machen.

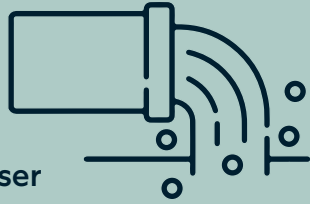
Herzliche Grüße
Mia & Dominique

DIE SCHATTENSEITEN DER FAST-FASHION-INDUSTRIE

Etwa

20%

der weltweiten Abwässer stammen aus der Färbung und Behandlung von Textilien. [↗](#)

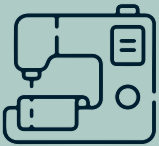


Allein in Deutschland werden rund

1,1 Millionen

Tonnen Textilien pro Jahr entsorgt. [↗](#)

Die Modeindustrie ist für circa **10%** jährlichen Kohlenstoffemissionen **verantwortlich**. Das sind mehr als die Emissionen für internationale Flüge und Seeschifffahrt zusammengenommen. [↗](#)



Fast Fashion äußert sich außerdem oftmals in einer Verletzung der Menschenrechte am Arbeitsplatz oder verstärkt die Armutsspirale durch Niedriglöhne: Eine Erhebung von *Fashion Checker* in 2020 ergab in diesem Zusammenhang, dass

93%

der befragten Marken ihren Textilarbeiter:innen keinen existenzsichernden Lohn zahlen.

Jedes 5. Kleidungsstück

im Kleiderschrank wird so gut wie nie getragen. [↗](#)



80%

Textilarbeiter:innen weltweit sind **BIPoC-Frauen** [↗](#)

(Black, Indigenous, People of Color). Die wirtschaftliche Ausbeutung, auf die Fast Fashion angewiesen ist, ist ein Erbe des Kolonialismus, das bis heute anhält und Mode und Rassismus stark miteinander verknüpft.

Da stellt sich die Frage

Wie kann Mode in diesem System nachhaltig und fair sein? Und welchen Beitrag können wir als Konsument:innen dazu leisten?

Fair Fashion, Slow Fashion & nachhaltige Mode: Die Unterschiede

Du bist daran interessiert, Mode bewusster zu konsumieren? Prima, dann bist du hier genau richtig. In den folgenden Abschnitten zeigen wir dir, mit welchen verschiedenen Konzepten du deine Liebe zu Fashion nachhaltiger gestalten kannst. Die negativen Auswirkungen von Fast Fashion lassen sich einfacher verringern, als du vielleicht denkst. Zuerst stellen wir dir die verschiedenen nachhaltigen Modekonzepte vor, gehen ausführlich auf das Thema Second-hand-Fashion ein, teilen praktische Tipps für einen nachhaltigen Modekonsum und besprechen auch, wie du dich aktiv für eine faire Modewelt einsetzen kannst.

Bevor wir aber auf konkrete Tipps eingehen, erst einmal ein kleiner Überblick:



Fair Fashion

Fair Fashion steht für Produkte, die unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt werden. Dazu gehört, dass die Arbeiter:innen entlang der Lieferkette einen existenzsichernden Lohn erhalten, der ihnen hilft, ihre täglichen Ausgaben zu bestreiten, ihre Familie zu ernähren und ihnen Bildungsmöglichkeiten oder die Schaffung von Rücklagen eröffnet.

Es gibt eine Reihe von Zertifizierungen, an denen du erkennen kannst, welche Unternehmen fair arbeiten, wie zum Beispiel Fair Wear Foundation, GOTS, Fairtrade Cotton und Fairtrade Textile Standard.

Fair Fashion und Nachhaltigkeitssiegel



Fair Wear Foundation: Dieses Siegel konzentriert sich auf sozialverträgliche Arbeitsbedingungen aller hergestellten Produkte der ausgezeichneten Unternehmen. Umweltstandards werden nicht berücksichtigt.



GOTS: GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert Unternehmen oder Textilien, die über die gesamte textile Lieferkette (Verarbeitung und Handel) von der Ernte der Rohstoffe bis zur umwelt- und sozialverträglichen Herstellung der Textilien ökologische und soziale Standards einhalten.



Fairtrade Cotton: Dieses Siegel zeichnet Baumwollanbau ohne genetisch verändertes Baumwollsaatgut aus. Die Anforderungen von Fairtrade Cotton sollen außerdem die Gesundheit und Sicherheit der Bauern schützen.



Fairtrade Textile Standard: Dieses Siegel schreibt vor, dass Arbeiter:innen sich gewerkschaftlich organisieren können, sichere Arbeitsplätze, geregelte Arbeitszeiten sowie existenzsichernde Löhne erhalten.



Organic 100 Content Standard: Hier werden Produkte zertifiziert, die 95-100 % ökologisches Material enthalten.



Oeko-Tex: Dieses Siegel zertifiziert unterschiedliche Standards aus der Textil- und Lederindustrie. Es ist etwas weniger streng als zum Beispiel das GOTS-Siegel, zeichnet aber schadstoffgeprüfte Produkte aus.



Cradle to Cradle: Cradle to Cradle Certified® zeichnet Produkte aus, die sicher, sozialverträglich, kreislauffähig und verantwortungsvoll hergestellt sind.

FAIR FASHION UNTERNEHMEN ERKENNEN

Keine Zertifizierung liefert aber hundertprozentige Sicherheit. Ein weiteres Kriterium, um Fair-Fashion-Unternehmen zu erkennen, lautet daher Transparenz: Je offener ein Unternehmen seine Lieferketten, Nachhaltigkeitsbestreben und Siegel kommuniziert, desto eher kannst du die Herkunft seiner Produkte nachvollziehen und beurteilen, ob es sich dabei um Fair Fashion handelt.

Slow Fashion

Kurz und knapp: Slow Fashion beschreibt im Grunde das Gegenteil von Fast Fashion. Slow Fashion bedeutet nicht unbedingt, faire oder nachhaltige Mode zu kaufen. Es ist ein sehr umfassender Begriff und fokussiert sich auf bewussten Konsum, unabhängig von schnellen und ständig wechselnden Trends und mit weniger Einfluss von Marketing und Marken, die einen dazu bringen wollen, praktisch jeden Tag neue Produkte zu kaufen.



Ein paar Beispiele, wie du Slow Fashion-Marken erkennst:

- Weniger Kollektionen
- Zeitlose Designs
- Qualitativ hochwertige Mode
- Circular-Fashion-Programme

Achte zum Beispiel darauf, dass die Labels, die du supportest, die klassischen vier Saisons einhalten und somit nur Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterkollektionen launchen. Fast-Fashion-Labels bringen tatsächlich oftmals alle zwei Wochen neue Produkte auf den Markt. Weniger Kollektionen resultieren hingegen zumeist auch in besser durchdachten und langlebigen Designs, da der Entwicklungsprozess bewusster verläuft und mehr Zeit in die Auswahl qualitativ hochwertiger Materialien und zeitloser Schnitte investiert wird.

Was ist Circular Fashion?

Unter dem Begriff ist eine Kreislaufwirtschaft zu verstehen, in der Kleidung so entworfen und hergestellt wird, dass sie so lange wie möglich getragen und wiederverwendet werden kann. Dieses System basiert von Grund auf ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit. Bei dem Modell geht es insbesondere darum, dass kein Abfall entsteht. Entweder können die Stoffe neu aufbereitet oder Fasern neu versponnen werden oder die Materialien sind 100 % biologisch abbaubar. Dementsprechend wird dieser Kreislauf auch Cradle-to-Cradle genannt: Ressourcen kommen von einer Wiege (Cradle) in eine andere und werden nicht auf dem Restmüll entsorgt. Dieses Prinzip hat großes Potenzial: Laut einer *Kearney Studie* können zirkuläre Modelle die Lebensspanne eines Kleidungsstücks um 80 % erhöhen und die CO₂-Emissionen von Kleidung bis 2030 halbieren!



Nachhaltige Mode

Der Begriff nachhaltige Mode umschließt Fair Fashion und Slow Fashion und bezieht einen weiteren Aspekt mit ein: Oft wird der Begriff verwendet, um konkret nachhaltige Produktionsprozesse und nachhaltige Materialien hervorzuheben.

Die Begriffe Fair Fashion, Slow Fashion und nachhaltige Mode haben eine ähnliche Bedeutung, verfolgen aber alle dasselbe Ziel: eine umweltfreundlichere und gerechtere Modeindustrie zu schaffen.



Beispiele für nachhaltige Materialien:

- Zertifizierte Bio-Baumwolle
- Recycelte Stoffe
- Knöpfe aus natürlichen Materialien
- Recycelte Polyesterfäden oder Baumwollfäden
- Umweltfreundliche Verpackung
- Wiederverwendung von Stoffresten

Nachdem wir nun verschiedene Facetten nachhaltiger Mode näher beleuchtet haben, erwartest dich im Hauptteil das Thema Secondhand – eine großartige Möglichkeit, deinen Modekonsum nachhaltiger zu gestalten, textile Ressourcen effektiver zu nutzen und das Klima sowie deinen Geldbeutel zu schonen.

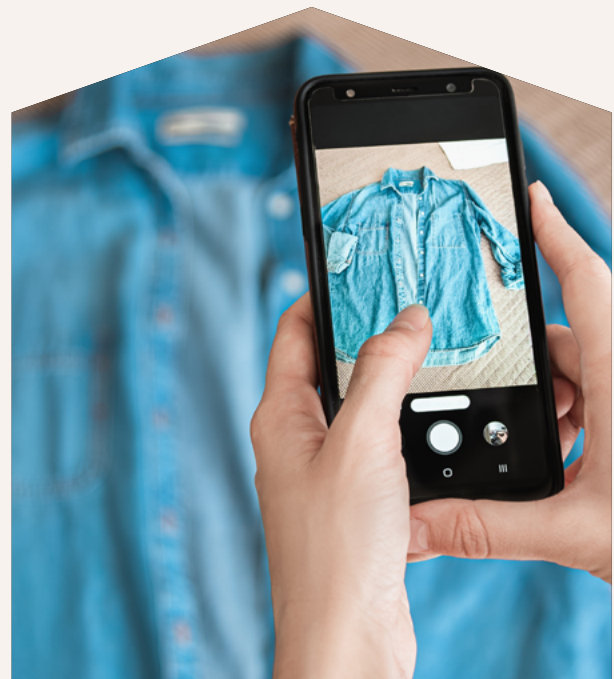
Welche Vorteile dir die Entscheidung für gebrauchte Kleidung bringt und was du dabei beachten solltest, erklärt dir die bekannte Green Fashion Expertin Dominique Ellen van de Pol, Verfasserin des folgenden Kapitels.

Secondhand als Chance für eine nachhaltigere Modeindustrie

Als „Second Love“, „Pre-owned“ oder „Pre-loved“ werden gebrauchte Modeschätze neuerdings betitelt. Doch es handelt sich um viel mehr als nur um einen neuen Trend. Erfahre mehr über die Bedeutung und Relevanz von Secondhand-Mode und warum es sich dabei um einen zukunftsweisenden Megatrend handelt, mit dem Potenzial, die Modebranche und unseren Kleiderkonsum langfristig zu transformieren.

Secondhand-Mode: Vom Schmuddelimage zum Fashion-Statement

Modriger Kellerduft, Flohmarkt-Grabbeltische und Kleiderkammern für Bedürftige – die typischen Assoziationen mit gebrauchter Kleidung waren lange Zeit negativ besetzt und gebrauchte Mode daher für viele Menschen nur die zweite oder dritte Wahl. Wer es sich leisten konnte, investierte stattdessen in neue Kleidungsstücke. Als um die Jahrtausendwende die Fast-Fashion-Industrie auf der globalen Bildfläche erschien, eroberte sie mit ihrer günstigen Massenmode die



Herzen der Menschen im Sturm. Nie zuvor war modische Kleidung so günstig zu haben und neueste Modetrends so schnell verfügbar. Shopping entwickelte sich zu einem beliebten Zeitvertreib und entfernte sich immer mehr von unserem tatsächlichen Bedarf an Kleidung. Befeuert durch die Fast-Fashion-Industrie und ihre immer schnelleren Produktionszyklen, hat sich unser aller Kleiderkonsum innerhalb der letzten Jahre in ungeahnte Höhen geschraubt – mit beträchtlichen Folgen für die Umwelt und das Klima.

ERSTAUNLICH ABER WAHR:



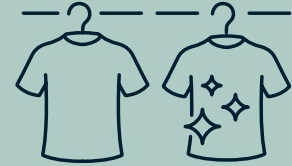
85%

der klimaschädlichen Emissionen, die durch die Textilindustrie verursacht werden, stammen aus der Produktion neuer Modeartikel. [↗](#)

Kein Wunder – wir kaufen

doppelt so viele Kleidungsstücke

wie noch vor 15 Jahren, während wir sie nur noch halb so lange tragen.



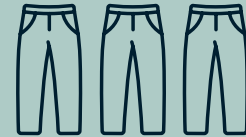
Schätzungsweise 2 Milliarden

Kleidungsstücke schlummern praktisch ungenutzt in unseren Kleiderschränken – 40% unserer gesamten Garderobe.

Trotzdem wächst unsere Garderobe im Schnitt um rund

65 neue Modeartikel im Jahr

- dreimal mehr als der weltweite Durchschnitt.



Durch all diese kaum beziehungsweise nie genutzten Textilien, die wir besitzen, ist unsere kollektive Quelle neuer Secondhand-Stücke riesig. Indem wir gebrauchter Kleidung öfter den Vorzug geben, können wir das Produktleben bereits vorhandener Stücke verlängern und unsere persönliche Klimabilanz effektiv reduzieren. Allein die Verlängerung der Lebensdauer unserer Kleidungsstücke von durchschnittlich einem auf zwei Jahre reduziert deren klimaschädliche CO₂-Emissionen um ganze 24 %.

Bewusster

Umgang beginnt im Kleinen:

Trage vorhandene Kleidung so lange wie möglich. Falls es sich um einen Fehlkauf handelt, der nicht richtig passt oder gefällt, bringe das gute Stück wieder in Umlauf (zum Beispiel in deinem Freundeskreis) und schenke ihm ein zweites Leben.



Megatrend Secondhand

Durch das zunehmende Bewusstsein für Umweltfragen und die Klimakrise hat sich das Interesse für alternative Konsumformen wie dem Shopping von Secondhand-Mode in den vergangenen Jahren immer mehr verstärkt. Die fortschreitende Digitalisierung liefert zahlreiche neue Möglichkeiten und Plattformen für den Onlinehandel gebrauchter Modeartikel. Mit einer Wachstumsrate von jährlich 9% – Tendenz steigend – ist Secondhand-Mode beliebter als je zuvor.

WER KAUFT SECONDHAND?



Die Menschen, die Secondhand derzeit am aktivsten kaufen, sind laut dem *Secondhand Fashion Report 2022* **Frauen zwischen 16 und 44 Jahren.**

Darüber hinaus **verkauft jede:r Zweite** der Befragten eigene **gebrauchte Kleidung** weiter – am liebsten online.

Die deutschen Städte, in denen **am stärksten Secondhand** nachgefragt und geshoppt wird, sind **Berlin, Hamburg und München.**

Secondhand-Shopping von Privatpersonen

Neben Anbietern wie Momox, die sich auf den Handel von Secondhand-Waren spezialisiert haben, etablierten sich in den vergangenen Jahren vor allem Onlineplattformen wie ebay und Vinted (ehemals Kleiderkreisel), wo Kund:innen gebrauchte Kleidung und Accessoires meist von Privatleuten erstehen können. Während sich bei solchen privaten Handelsgeschäften zwar oft besonders günstige Schnäppchen erzielen lassen, ergeben sich dabei aus Kundensicht auch Nachteile: Passt oder gefällt ein Artikel nicht, kann er nicht zurückgeschickt werden. Auch bei Qualitätsmängeln greift keine Garantie. Zudem wird immer wieder von Betrugsfällen berichtet, in denen Kund:innen Geld bezahlen, aber ihre Ware niemals erhalten.



Mehr Kundenkomfort durch neue Secondhand-Plattformen

Seit einiger Zeit entdecken nun auch große Modehändler und Online-Marktplätze wie Ladenzeile.de, Zalando, About You und selbst H&M den boomenden Secondhand-Markt für sich. Aus Sicht der Shoppenden punkten diese großen Plattformen mit kostenlosen Retouren, die das Risiko reduzieren, auf neu erworbenen – jedoch nicht passenden Secondhand-Stücken sitzenzubleiben. Dabei ist allerdings wichtig zu bedenken, dass aus Nachhaltigkeitssicht gerade Onlineshopping mit unnötigen Klimakosten verbunden sein kann. Laut DHL besitzen Modeartikel und Schuhe eine Retourenquote von bis zu 80% – der höchste Retourenwert aller Artikel, die derzeit verschickt werden. Bevor du dich automatisch auf die Jagd nach neuen Stücken machst, frage dich also ehrlich, ob du wirklich etwas benötigst und falls ja – was genau.

Wo du sonst Secondhand Mode findest:

- Auf Tauschpartys
- In klassischen Secondhand und Vintage-Läden
- Im Rahmen neuer Konzepte für Mietmode (z. B. vom Fairnica, die dir gebrauchte, kuratierte Fair Fashion im Abo nach Hause liefern)



Doch auch die Versandart ist entscheidend:

Wähle möglichst Standardversand oder klimaneutralen Versand statt Expresslieferung, da hier die Fahrzeuge besser ausgelastet werden können. Wenn du selbst nicht zuhause sein solltest, frage am besten deine Nachbarn, ob sie Pakete für dich annehmen, um verpasste Warensendungen zu vermeiden.

Du siehst, Secondhand-Mode hat viele Facetten und wird in Zukunft immer relevanter werden: „Der Trend Secondhand-Kleidung zieht immer größere Kreise und hat das Potenzial, in den kommenden zehn Jahren einen Marktanteil von 20 % auf sich zu vereinen“, heißt es in der KPMG Studie „Fashion 2030 - Sehen, was morgen Mode ist“. Auch der Second Hand Fashion Report 2022 der Re-Commerce-Plattform Momox illustriert, dass Secondhand-Mode absolut im Trend liegt.

SECONDHAND-MODE IN ZAHLEN

84%

der Befragten haben einen Neukauf
durch ein gebrauchtes Stück ersetzt

67%

der Deutschen haben
bereits Secondhand-
Kleidung gekauft

44%

der Secondhand-Mode wird
online gekauft

80%

der Frauen kaufen gebrauchte
Modeartikel

28%

kaufen in
Secondhand Läden

Die Beliebtheit
gebrauchter Mode
hat im Vergleich
zum Vorjahr
um 11 %
zugenommen

14%

kaufen auf Flohmärkten



Zweite Hand als erste Wahl – viele gute Gründe für Secondhand

1. Ressourcenschonend

Im Vergleich zum Kauf konventionell produzierter Neuwaren sparst du durch den Erwerb gebrauchter Stücke lebenswichtige Ressourcen wie Wasser und Energie sowie schädliche Klimagase ein. Um eine herkömmliche Jeanshose neu herzustellen, werden circa 9.000 Liter Wasser verbraucht. Das entspricht 60 Badewannen voller Frischwasser – welches oftmals aus trockenen Anbauregionen in Äquatornähe stammt, wo Wasser Mangelware ist. Wenn du stattdessen eine Jeans von einer Freundin ergatterst und sie vor dem Tragen einmal zuhause wäscht, verbraucht das je Waschmaschinen-Modell circa acht Liter Wasser. Secondhand ist hier ganz eindeutig die umweltfreundlichere und wassersparendere Variante.

2. Individueller Style statt Massenware

Du liebst authentische Stücke und besondere Mode-Unikate? Der zweite Vorteil von Secondhand besteht in der riesigen Auswahl individueller Fundstücke, die dich auf Tauschpartys, Flohmärkten, in Secondhand- und Vintage-Läden sowie im Netz erwarten. Begib dich auf die Suche nach echten Modeschätzen mit Charakter. Zudem kannst du dich auf Tauschpartys und Flohmärkten bestens mit Gleichgesinnten austauschen. Mit ein wenig Glück erwarten dich interessante Geschichten hinter gebrauchten Einzelstücken. All diese Geschichten und Begegnungen, die Erinnerungen an ausgelassene Tauschrunden und liebe Menschen, die dir vielleicht ein gebrauchtes Stück überlassen haben, bleiben auf ewig in diesem Kleidungsstück gespeichert und begleiten dich, wann immer du es trägst.

3. Markenqualität zum Schnäppchenpreis

Secondhand-Mode ermöglicht den Erwerb hochwertiger Markenprodukte zu günstigen Preisen. Selbst ungetragene oder neuwertige Produkte lassen sich im Secondhand-Bereich für einen Bruchteil des Neupreises erstehen. Dies ermöglicht es einer Vielzahl von Kund:innen, sich für kleines Geld, stylish und klimaschonend zugleich, zu kleiden und gezielt in erstklassige Qualität und langlebiges Design zu investieren. Gerade Fair-Fashion-Marken wie Armedangels und Co. lassen sich heutzutage hervorragend über Onlineplattformen erstehen und verkaufen.

4. Weniger Schadstoffbelastung

Bei der Herstellung und Veredelung von Mode ist der Einsatz toxischer Chemikalien leider oftmals an der Tagesordnung. Gegenüber neu gekauften, konventionell hergestellten Artikeln, sind Secondhand-Textilien oft weit weniger durch Schadstoffe belastet. Die Ursache: Giftige Rückstände aus der Textilproduktion lösen sich beim Waschen aus den Kleidungsstücken und verschwinden mit der Zeit immer mehr aus den Stoffen – ein Grund, weshalb Secondhand gerade bei Kinderkleidung so beliebt ist.



MEHR FAKTEN ZUM THEMA MIKROPLASTIK:



60% Unsere Kleidung besteht heute durchschnittlich zu aus Polyester. Die billige Kunstfaser ist der große Treiber der Fast Fashion-Industrie – und entpuppt sich immer deutlicher als Desaster für unsere Ozeane.

Rund 500.000 Tonnen an Mikroplastik

finden durch das Waschen von Kleidern jährlich ihren Weg in unsere Gewässer – was einer Menge von 50 Milliarden Plastikflaschen entspricht, mit denen wir die Umwelt und uns selbst nachhaltig belasten. [↗](#)



35% des gesamten Mikroplastiks im Ozean stammen laut Greenpeace aus der Wäsche unserer Kleidungsstücke.

Fazit: Höchste Zeit, etwas gegen die andauernde Verbreitung von Mikroplastik zu tun und fossile Fasern in deinem Kleiderschrank Stück für Stück zu reduzieren.

Investiere gezielt in zertifizierte Bio-Textilien und erdölfreie, nachhaltige Stoffe (z. B. Lyocell bzw. Tencel aus Eukalyptusholz), wie zahlreiche ecofaire Modelabels sie bereits anbieten – entweder neu oder Secondhand. Mit dem Kauf von Biotextilien ...

- engagierst du dich aktiv gegen das weltweite Insektensterben
- schützt unser Grundwasser vor Giftstoffen aus der Textilindustrie
- trägst du dazu bei, die Wasserverschmutzung durch Mikroplastik zu reduzieren. Die kleinen Plastikteilchen lösen sich beim Waschen aus Kleidungsstücken heraus, die aus erdölbasierten Kunstfasern gefertigt sind, z. B.:

Polyester
(PES)

Polyamid
(PA)

Polyacryl
(PAN)

Polyurethan
(PU)

Elasthan
bzw. Lycra
(EL)



Was du ab heute tun kannst

1. **Sichte vor einem Kleiderkauf die genaue Materialzusammensetzung** und setze bewusst auf erdölfreie Fasern wie Baumwolle, Lyocell bzw. Tencel.
2. **Informiere dich über innovative Waschbeutel** (wie den "Guppyfriend"), mit dem du die Mikroplastik-Partikel aus deiner Wäsche ganz einfangen kannst.

Fazit: Less but better

Indem du gebrauchter Mode öfter den Vorzug gibst, kannst du im Alltag viel Geld einsparen. Dieses Geld kannst du dann in ausgewählte, hochwertige Stücke engagierter Fair Fashion Labels investieren. So optimierst du deine persönliche Klimabilanz und baust dir Stück für Stück eine erstklassige, stilvolle und langlebige Garderobe auf – ohne einen einzigen Euro mehr für Mode ausgeben zu müssen.

Weitere Tipps für einen nachhaltigen Modekonsum gibt dir Mia Marjanovic im folgenden Kapitel.



Der Schlüssel für einen nachhaltigeren Umgang mit Mode ist es, unseren Konsum endlich wieder an unserem Bedarf zu orientieren – also seltener, geduldiger und dafür gezielter einzukaufen.

Dabei gilt die Daumenregel, so oft wie möglich auf Secondhand, zeitloses Design und Qualität zu setzen – am besten aus zertifizierten Bio-Materialien. Das ist gut für den Geldbeutel, deine Garderobe UND das Klima.

Dominique Ellen van de Pol – Die Green Fashion Expertin

Tipps für einen nachhaltigen Modekonsum

Secondhand schont das Klima, die Umwelt, das Portemonnaie und wird immer beliebter. Doch es gibt noch weitere Optionen, deinen Konsum umweltfreundlich zu gestalten. Die nächsten Kapitel geben dir wertvolle Tipps, wie du Mode neben Secondhand-Shopping nachhaltiger konsumieren kannst. Finde heraus, wie sich nicht nur dein Kleiderschrank sondern auch dein Fashion-Mindset ohne großen Aufwand und selbst mit kleinem Geldbeutel grüner gestalten lässt.



Konsum reduzieren und Lieblingsstücke kaufen

„ Es geht nicht darum, was man kauft, sondern wie! “

Dies ist ein sehr wichtiger und praktischer Merksatz. Achtsamer Konsum reduziert Fehlkäufe, Ressourcen, Textilmüll und Umweltverschmutzung. Es geht jedoch nicht darum, im ersten Schritt teure, nachhaltige, neue Mode zu kaufen, sondern das eigene Einkaufsverhalten zu reflektieren und umweltbewusster zu gestalten.



Der einfachste Weg, dein Geld sinnvoll auszugeben:

Ein paar wenige Male im Jahre Fast Fashion zu kaufen, kann nachhaltiger sein, als mehrmals pro Woche Biokleidung zu shoppen! Wenn du also unterwegs bist, halte Ausschau nach absoluten Lieblingsteilen und Kleidung, die du wirklich brauchst und die du noch über Jahre tragen wirst.

Auf Qualität statt Quantität achten

Ein weiterer Merksatz, der für einen bewussteren Konsum sorgt: Qualität statt Quantität. Wenn du dich direkt beim Kauf für ein hochwertiges Produkt entscheidest, hast du auch länger etwas davon. Achte auf die Verarbeitung, die Auswahl des Stoffes, Nähte und Knöpfe sowie den Gesamteindruck der Qualität. Sind die Nähte jetzt bereits lose, fühlt sich der Stoff zu zart und nicht robust genug an, hängen die Knöpfe bereits etwas lose vom Kleidungsstück, wie fühlt sich der Stoff an? Ein genauer Blick, sowie wirklich mit der Hand das Material zu fühlen, hilft ungemein, langlebige Lieblingsteile zu finden.

Kleidung lange tragen

Nachhaltigkeit hört nicht beim Kauf auf!

Selbst mit den umweltfreundlichsten Kleidungsstücken ist deine Garderobe nicht öko und fair, wenn die Teile schnell wieder entsorgt werden. Entweder, weil sie beim Waschen eingelaufen sind, Löcher im Stoff haben, falsch gelagert wurden oder fleckig sind.

Wie du deine Kleidung optimal pflegst



Empfindliche Wäsche: Achte bei Stoffen wie Tencel, Wolle und Seide darauf, dass du ein geeignetes Waschmittel ohne eiweißhaltige Enzyme verwendest (zum Beispiel Wollwaschmittel). Diese Enzyme können das Kleidungsstück nach einmaliger Wäsche zerstören.



Die richtige Temperatur: Die Temperaturangabe in den Warnhinweisen ist nur die Maximaltemperatur, nicht die Mindesttemperatur. Du kannst einen Großteil deiner Kleidung getrost kälter waschen. Moderne Waschmaschinen reinigen sehr effizient und gründlich, trotz niedriger Temperaturen. Natürlich gilt dieser Tipp nicht für Unterwäsche und Sportwäsche.



Flecken behandeln: Sofort ausspülen, damit der Fleck nicht zu sehr eindringt. Verwende kein Bleichmittel, sondern lieber ein Feinwaschmittel.



Der Handwäsche-Mythos: Klassische Handwäsche ist nicht immer so sanft, wie man denkt. Durch zu starkes Reiben, Drücken und Ziehen können Fasern und die Struktur des Textils beschädigt werden. Stattdessen empfiehlt es sich, den Schonwaschgang einer modernen Waschmaschine zu verwenden.



Vorsichtig sein, aber keine Scheu vor dem Schonwaschgang: In der Regel ist es am besten, Kleidungsstücke seltener und auf links zu waschen, dazu nur mit ähnlichen Farben und entsprechend der Pflegeetiketten, egal ob empfindliche oder robuste Kleidung. Für sehr empfindliche Kleidungsstücke solltest du generell das schonendste Waschprogramm der Maschine verwenden.



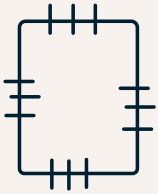
Nein zu Dry Cleaning: In der Reinigung werden sehr viele umweltschädliche Chemikalien verwendet und so sanft ist dieser Vorgang für die empfindlichen Fasern auch nicht immer. Alternativen: Kleidung auslüften, ausdampfen oder Textilerfrischer verwenden.



Sorgfältig behandeln: Ziehe nicht unnötig an Stoffen und Nähten. Öffne Reißverschlüsse ganz sowie alle Knöpfe, bevor du ein Kleidungsstück anziehst. Hänge Kleidungsstücke wie Blusen, Hemden oder Blazer auf Bügel. Falte Strickwaren oder dehnbare Teile. Schütze deine Kleidung vor Motten und lager selten genutzte Kleidungsstücke an einem trockenen und kühlen Ort.

Drei einfache Hacks, um die Lebensdauer deiner Kleidung zu verlängern

Reparieren



Wenn trotz aller Sorgfalt dennoch ein Riss im Stoff entsteht oder ein Knopf abfällt, ist das auch nicht das Ende des Kleidungsstücks. Auf YouTube gibt es zahlreiche Tutorials, wie man einen Knopf wieder annähen kann, sodass es professionell aussieht. Der Kanal [Walter](#) erklärt zum Beispiel sehr anschaulich, wie ein Knopf korrekt angenäht wird. Auf dem YouTube-Channel findest du generell viele Tipps und Tricks zum Nähen und Schneiden. Bei größeren Rissen findet sich in fast jeder Stadt eine gute Schneiderei, die deine Kleidungsstücke wieder auf Vordermann bringen kann.

Upcycling

Wer kreativer unterwegs ist, kann sich auch am Upcycling probieren: Dabei wird Ware so umgewandelt, dass ein neuwertiges, aufgewertetes Produkt erschaffen wird. Aus alten Hemden kannst du beispielsweise moderne Blusen schneiden. Schöne Ideen und moderne Schnittmuster findest du zum Beispiel online auf [Etsy](#) oder [Pinterest](#).



Färben



Kleidung zu verwaschen, geht leider sehr schnell – gerade bei weißen Stoffen. Doch mit umweltfreundlichen Färbemethoden kannst du deinen Lieblingstextilien neues Leben einhauchen. Die ökologischste Option ist es, Stoffe mit Lebensmittelresten zu färben.



Capsule Wardrobe: Einen minimalistischen Kleiderschrank aufbauen

Das ist eine kleine und zeitlose Auswahl an Kleidung, die du vielfältig miteinander kombinieren kannst. So erhältst du aus wenigen Teilen viele verschiedene Looks. Inspiration für eine Capsule Wardrobe findest du zum Beispiel auf Pinterest. Wie ich selbst meine Capsule Wardrobe aufgebaut habe, erfährst du auf meinem Blog heyhilahey.com.

Lokal statt global

Unterstütze lokale und kleine Designer:innen und Unternehmen, die Innovation vorantreiben, auf Nachhaltigkeit setzen und an die Community zurückgeben. In kleinen Stückzahlen produzierte Mode ist meist individueller und trotz guter Qualität günstiger zu erstehen, da die Hersteller unabhängig von großen Modemaschinerien sind.

Kleinere Labels findest du offline in belebten Szenevierteln oder online auf Instagram oder Tiktok. Ivy Berlin zum Beispiel steht großen Fast-Fashion-Brands in Design und Preis in keiner Weise nach, produziert aber alle Stücke in einem eigenen Atelier in Berlin.

Ein weiteres Beispiel ist das innovative Label doublethewears. Die nachhaltige Modemarke entwirft Kleidung so, dass sich jedes Teil auf mindestens zwei verschiedene Arten stylen lässt.

DEINE MERKLISTE FÜR BEWUSSTEREN KONSUM:

- Qualität vor Quantität
- Kleidungsstücke lange tragen
- Kleidung gebraucht kaufen, tauschen & verkaufen
- Eigenen Stoffbeutel mitbringen, um Plastik- oder Papiertüten zu sparen
- Ehrliche Fragen & Antworten:
 - Brauchst du etwas Neues oder willst du nur etwas Neues?
 - Gibt es dein Wunschteil auch Secondhand zu erwerben?
 - Brauchst du etwas für einen bestimmten Anlass? Wäre Leihen eine Option?
 - Gibt es das Produkt auch bei einem Fair Fashion-Unternehmen?
- Eigenen Stil finden und festigen
- Capsule Wardrobe aufbauen
- Lokale Designer:innen unterstützen

Greenwashing: Augen auf beim Fashion-Kauf

Von Greenwashing spricht man, wenn eine Marke ein nachhaltiges Produkt, eine Kollektion oder Initiative groß anpreist, sich die Botschaft aber nicht wirklich zu Herzen nimmt und weiterhin nicht ökologische Geschäftspraktiken anwendet. Wenn der Großteil der Kollektionen immer noch Fast Fashion ist, dann ist das ganze Geschäftsmodell immer noch auf Schnelllebigkeit aufgebaut.

Wenn es sich zu gut anhört, um wahr zu sein, ist es vermutlich Greenwashing. Falls du dir unsicher bist, frag direkt nach! Firmen mit echten grünen Bestrebungen scheuen sich nicht, ihre nachhaltigen Ziele transparent aufzuzeigen und auch kritisch zu betrachten.



Fair Fashion – zu teuer oder einfach fair?

Wer sich im Bereich von neu produzierter, nachhaltiger und fairer Kleidung umsieht, wird schnell bemerken, wie stark sich Fair Fashion von Fast Fashion-Preisen unterscheidet.

Warum ist Fair Fashion überhaupt “so teuer”?

Die Frage sollte eigentlich lauten, warum konventionelle Kleidung so günstig ist. Denn Fair Fashion möchte alle Personen entlang der Lieferkette bezahlen, von Bäuer:innen über Färber:innen, Näher:innen bis hin zu Verpacker:innen. Und das hat seinen Preis.

Gleichzeitig ist es natürlich nicht einfach, von den üblichen Fast Fashion-Preisen auf teurere, nachhaltige Mode umzusteigen. Tatsächlich ist es aber so, dass die drastischen Auswirkungen der Fast Fashion auf Umwelt und Mensch gar nicht unbedingt die Personen vorantreiben, die über weniger finanzielle Mittel verfügen. Denn: Fast Fashion wird weitgehend von Menschen mit mittlerem und hohem Einkommen getragen. Nicht fehlende finanzielle Mittel, sondern unkritischer Konsum von Fast und Ultra Fast Fashion, Massenkonsum und die schiere Menge an ungetragener Kleidung sind das Problem.

Es gibt zudem durchaus die Möglichkeit, Fair Fashion etwas günstiger zu erwerben.

Günstige Fair Fashion:

- Warte auf den Sale: Notiere dir vorab absolute Lieblinge, die du auch ohne Rabatt kaufen würdest. So vermeidest du Fehlkäufe, die dann ungenutzt im Kleiderschrank hängen.
- Konzentriere dich auf Basics wie Jeans, T-Shirts, Cardigans und Blazer.
- Werde zum Secondhand-Lover und suche nach Fair Fashion aus zweiter Hand.
- Abonniere die Newsletter deiner liebsten Fair Fashion-Marken für Rabattaktionen und Gewinnspiele.
- Eine Auswahl an erschwinglichen Fair Fashion-Labels: Armedangels, Honest Basics, Jan'n June, Jyoti Fair Works, Lovjoi, ThokkThokk, Thinking Mu, u.v.m.





Fair-Fashion-Aktivismus

Bei nachhaltiger Mode geht es nicht nur um bewussten Konsum auf individueller Ebene, sondern auch darum, sich für Veränderungen in der Branche im größeren Maßstab einzusetzen. Es ist, wie beschrieben, sehr wichtig, dass wir als Einzelpersonen bewusster konsumieren. Gleichzeitig müssen wir uns aber auch für einen Systemwechsel einsetzen.

Teil des Modeaktivismus zu werden, geht einfacher, als du denkst, ist kostenlos und sogar von Zuhause machbar:

Werde Teil der Bewegung

- **Fashion Revolution Week:** Diese findet jedes Jahr in der Woche um den 24. April statt, dem Jahrestag der Rana Plaza-Katastrophe in Bangladesch. In dieser Woche werden Modeunternehmen durch die Social Media-Bewegung *Who Made My Clothes?* zu mehr Transparenz aufgefordert.
- **Unternehmen unter Druck:** Auch unabhängig von der Fashion Revolution Week kannst du per E-Mail oder öffentlich über Social Media Druck aufbauen. Frage regelmäßig nach transparenten Lieferketten, existenzsichernden Löhnen und merke an, wenn sich eine Kampagne nach Greenwashing anfühlt.
- **Supporte Petitionen** wie zum Beispiel [#fairbylaw](#), die für eine unternehmerische Sorgfaltspflicht per Gesetz kämpft.
- **Recherchiere, ob du dich auch offline engagieren kannst.** Über [fashionchangers.de](#) findest du zum Beispiel ein paar Optionen, sowie während der Fashion Revolution Week.

Fazit: Die Modewelt neu denken



Um die Modewelt langfristig zu verändern, braucht es eine neue Wertschätzung für Kleidung sowie ein stärkeres Bewusstsein für die sozialen und ökologischen Konsequenzen, die mit ihrer Herstellung einhergehen. Nur durch ein gemeinsames Umdenken kann ein umfassender Systemwandel angestoßen werden, der nachhaltigem und fairem Modekonsum mehr Beachtung schenkt.

In Kürze bedeutet das: Bewusster und weniger konsumieren, Kleidung pfleglich behandeln, innovative und faire Brands unterstützen, Greenwashing erkennen, große Modelabels unter Druck setzen, sowie Teil der Fashion Revolution-Bewegung werden.

Beginne in deinem Kleiderschrank: Selbst mit kleinen Schritten kannst du deinen Teil zu einer nachhaltigeren Modewelt beitragen. Viel Spaß auf dieser Reise!

Dominique van de Pol



Dominique Ellen van de Pol ist freie Autorin, Fachjournalistin und Kommunikationsberaterin. Als Green Fashion-Expertin ist sie regelmäßig zu Gast in diversen Medien (WDR, Nido, GREENLifestyle, Brigitte, Spiegel, Welt am Sonntag, FAZ, uvm.), ist deutschlandweit als Speakerin und Panelistin im Einsatz und schreibt als Fachjour-

nalistin über nachhaltigen Modekonsum. Mit ihrem aktuellen Slow Fashion-Ratgeber „Achtsam Anziehen – Nachhaltigkeit im Kleiderschrank“ kombiniert sie die Trends: Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Body-Positivity und zeigt, wie wir maximalen Mode Spaß erleben bei minimalem Klimaimpact.

Mia Marjanovic



Mia Marjanovic hat sich vor ein paar Jahren mit heylilahey.com als einer der ersten Modeblogs Deutschlands auf Fair Fashion konzentriert und das Thema Conscious Shopping zu ihrem Markenzeichen gemacht. Mia ist Diplom-Psychologin, PR-Beraterin, Content Creatorin und berichtet mittlerweile

auf ihren Kanälen über mehr als „nur“ Fair Fashion, sondern auch über Achtsamkeit, Interior DIYs, Reisen und über das Thema Nachhaltigkeit. 2020 hat sie außerdem ihr eigenes faires Fashionlabel tija.de gegründet.

Bildverzeichnis

Cover	Mukuko Studio ©Unsplash
S.03	igishevamaria ©Adobe Stock
S.05	Anneleven ©AdobeStock
S.06	Fair Wear Foundation, GOTS-Siegel, Fairtrade Cotton, Fairtrade Textile Standards, Organic 100 Content Standard, Oeko-Tex, Cradle to Cradle
S.07	Iryna ©AdobeStock
S.09	Firn ©AdobeStock
S.10	22imgaesstusio ©AdobeStock
S.12-13	klavdiyac ©AdobeStock
S. 14	shintartanya ©AdobeStock
S.16	Karolina Grabowska ©Pexels
S.17	vimart ©AdobeStock
S.19	goldnetz ©AdobeStock
S.20	©Dominique van de Pol
S.21	Yakobchuk Olena ©AdobeStock
S.22	Ekaterina ©AdobeStock
S.25	wpadigtion ©AdobeStock
S.28	Markus Spiske ©Pexels
S.29	Polina Tankilevitch ©Pexels
S.30	©Dominique van de Pol
S.31	©Mia Marajanovic

Icons:

S.4, 11, 18, 23-24	blankstock ©AdobeStock
S.4, 11-12	©Flaticon.com/de/kostenlose-icons

ÜBER UNS

Ladenzeile ist eine der führenden Vergleichsplattformen Europas, auf der du nicht nur Tausende von Shops und Millionen von Produkten aus den Bereichen Fashion, Living und Lifestyle findest, sondern auch nachhaltige Lieblingsstücke, Secondhand-Artikel oder B-Ware. Mit nur einem Klick kannst du so deine Optionen vergleichen und dich ganz leicht für einen bewussteren Modekonsum entscheiden.

Probier es aus!

IMPRESSUM



Ladenzeile GmbH
Zimmerstraße 50
10888 Berlin
Deutschland