



FASHION
Alternatives

Was ihr wo findet:

EINLEITUNG

Mach mit!

4

EINIGE GRUNDSÄTZLICHE ÜBERLEGUNGEN

Das muss ich jetzt sofort haben!

Capsule Wardrobe - Was ist das?

Miserable Ökobilanz durch Wäschepflege?

6

ALTERNATIVEN ZUM NEUKAUF

Die Kleidertauschparty

Second Hand Mode

Reparieren: Der Knopf ist ab – das Teil kann weg?

Anleitung zum Knopf annähen

Reperatur Challenge

Upcycling: Kann man da noch was draus machen?

Die richtige Kleiderentsorgung

12

DAS BNTEXTILLABOR

23

KONTAKT & INFORMATIONEN

24



50 000 KM
REIST EINE JEANS

FAST FASHION

bedeutet günstige Produktion, häufiger Konsum und eine kurze Lebenszeit der Textilien. In Deutschland werden pro Jahr und Person etwa 16,7 kg neue Kleidung gekauft. Für die Umwelt bedeutet das, dass die Fast Fashion Industrie mittlerweile der zweitgrößte Umweltsünder nach der Luftfahrt ist.



11 KG CO₂
FÜR 1 T-SHIRT

Berechnet über den gesamten Lebensweg: Rohstoffe, Herstellung, Transport, Distribution, Verpackung, Gebrauchsphase und Entsorgung, produziert ein weißes T-Shirt Gr. 40 (= 220 Gr) den 50-fachen (= 11 Kg) CO₂ Fußabdruck.



35%
MICRO
PLASTIK

35% des Microplastik in unseren Ozeanen wird durch Waschen von synthetischen Textilien verursacht.

5 TONNEN
ALLE 2 MINUTEN



In Deutschland landen pro Jahr ca. 1,35 Mio. Tonnen Kleidung auf dem Müll. Das sind 5 Tonnen alle zwei Minuten. Ein Großteil wurde dabei nur selten oder sogar gar nicht getragen.

Mach mit! Nachhaltiger Modekonsum bietet Möglichkeiten für Alle.

Wie funktioniert nachhaltiger Modekonsum? Macht das Spaß? Wie geht das? Kann das jede/r? Ihr seid noch skeptisch? Einfach die Broschüre durchlesen und was gefällt, selbst im Alltag umsetzen:

Am Anfang steht erstmal die Frage „Was bedeutet nachhaltiger Modekonsum überhaupt?“ Einfach ausgedrückt, beschreibt nachhaltiger Modekonsum eine Art des Verbrauchs der Bekleidung, der weder Menschen, Tieren oder der Natur schadet. Unter nachhaltiger Mode verstehen wir somit Kleidung, die in Übereinstimmung mit dem Konzept der Nachhaltigen Entwicklung designt, produziert, über einen längeren Zeitraum als nur eine Saison genutzt und zum Schluss fachgerecht entsorgt wird.

Von den meisten wird nachhaltiger Modekonsum wohl erstmal mit wallenden Leinengewändern in zeitlos-unspannenden Naturtönen verbunden. Das andere Extrem sind dann wirklich coole Klamotten, ökologisch korrekt und sozial fair hergestellt aber für das eigene Budget leider total unerschwinglich.

Wir wollen euch mit dieser Broschüre Wege zu einem nachhaltigeren Modekonsum aufzeigen, die ihr alleine oder zusammen mit euren FreundInnen ausprobieren könnt und die dabei noch eine Menge Spaß machen, und das alles zusammen mit der Erkenntnis, dass stylische und nachhaltige Outfits nicht teuer sein müssen.

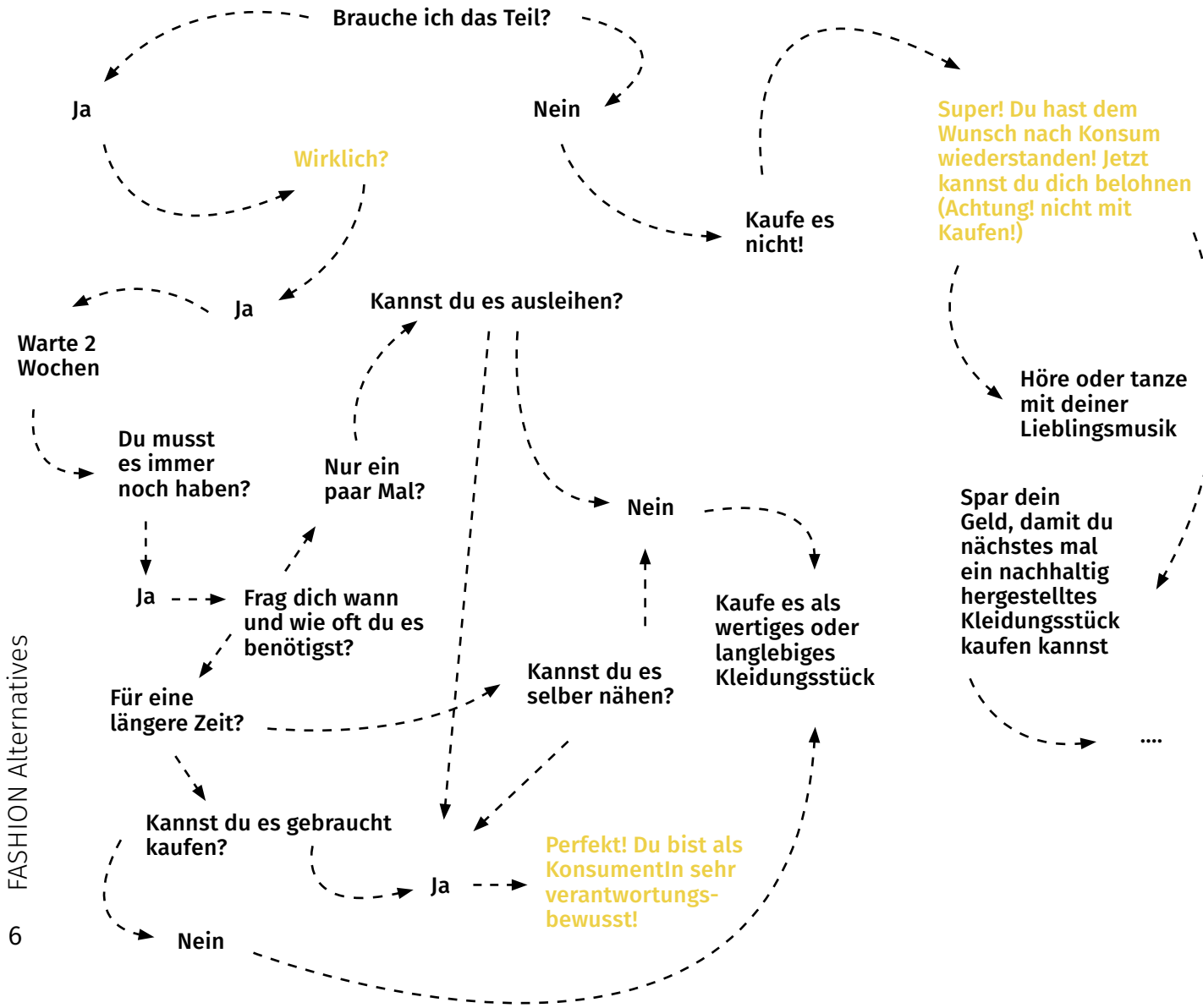
„Was bedeutet
nachhaltiger Modekonsum
überhaupt?“

Bild: Unplash - Daniela Mota



Das muss ich jetzt sofort haben! Wirklich?

Einige grundsätzliche Überlegungen zu Einkauf und Nutzung von Kleidung



Ein paar Überlegungen könnt ihr vielleicht schon vor dem Erwerb von (neuer) Kleidung anstellen. Wusstet ihr, dass durchschnittlich 20% der Kleidung laut einer Greenpeace-Studie (2015) von ihren EigentümerInnen nicht getragen wird? Werft einen Blick in euren Kleiderschrank: Zu voll? Zu viele Schuhe? Ein voller Kleiderschrank sollte kein Statussymbol sein. Außerdem sollte sich jede/r fragen, wie viele der eigenen Kleidungsstücke wohl nur gekauft wurden, um Menschen damit zu beeindrucken, auf deren Meinung wir gar nicht so viel Wert legen. Versucht, euch auf die Kleidung zu beschränken, die ihr wirklich braucht und vor allem sehr, sehr gerne und oft anziehen werdet. Bei allen Neuanschaffungen solltet ihr euch sicher sein, dass das neue Teil ein absolutes Lieblingsstück werden wird. Vielleicht schafft ihr es auch, einem Kaufwunsch nicht sofort nachzugeben, sondern erst, wenn ihr euch das begehrte Teil nach zwei Wochen immer noch sehnlichst wünscht? Vermeidet Fehlkäufe und alles, was ganz vielleicht mal irgendwann in einer Ausnahmesituation getragen werden könnte, denn all diese ungenutzten Kleidungsstücke hinterlassen ihren ökologischen und sozialen Fußabdruck.

Capsule Wardrobe – Was ist das?

Die Capsule Wardrobe ist eine inspirierende, kreative und minimalistische Methode, den Inhalt des eigenen Kleiderschranks zu hinterfragen und auf das notwendige Maß zu reduzieren. Der Begriff stammt aus den 1970er Jahren und wurde von Susie Faux, der Besitzerin einer Londoner Boutique namens „Wardrobe“ geprägt. Gemeint ist damit eine Sammlung von einigen wenigen, wesentlichen Kleidungsstücken, die nicht aus der Mode kommen, wie Röcke, Hosen und Mäntel, und dann mit saisonalen Stücken ergänzt werden können.

Auch der eigene Kleiderschrank eignet sich für die Capsule Wardrobe: Identifiziert eure 20 Lieblingsteile im Bereich Oberbekleidung, die sich besonders gut kombinieren lassen und versucht, zwei Wochen nur mit Kombinationen aus diesen Kleidungsstücken auszukommen. Auch dies ist eine Aktion, die gemeinsam mit FreundInnen noch mehr Spaß macht!



20 Teile - Gut kombinierbar.



Miserable Ökobilanz durch Wäschepflege? Dafür bin ich nicht verantwortlich!?

Naja, vielleicht doch? Die Pflege und das Waschen der Kleidung verursacht durch den Verbrauch von Wasser und Energie enorme Umweltprobleme, ein Großteil des CO₂-Fußabdrucks von Kleidung entfällt auf die Nutzungsphase. Diese negativen Einflüsse können reduziert werden, wenn wirklich nur dreckige Wäsche in die Waschmaschine gesteckt wird – bei Pullovern reicht z.B. oft Lüften an der frischen Luft. Wer nur volle Maschinen und nicht immer bei der höchsten Temperatur wäscht, trägt schon deutlich zu einer verbesserten Ökobilanz in der Nutzungsphase bei. Und auf den Wäschetrockner sollte man wegen des enormen Stromverbrauchs nach Möglichkeit ganz verzichten.

Bei der **Ökobilanz** von Produkten verfolgt man den Energieverbrauch während des gesamten Lebensweges eines Produktes. Beginnend bei der Herstellung, über die Nutzung, bis zur Entsorgung, berechnet man seine Umweltwirkungen auf alle Bereiche wie etwa auf Wasser, Boden, Luft und Klima.



Alternativen zum Neukauf- Muss Neues wirklich neu sein?

Die Kleidertauschparty

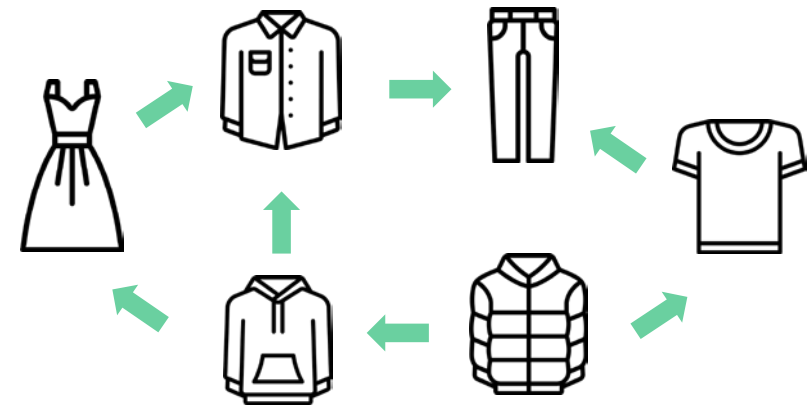
Wer war schon mal auf einer Kleidertauschparty? Diese Party ist eine tolle und komplett kostenfreie Möglichkeit, zusammen mit FreundInnen Klamotten zu tauschen oder zu leihen. Ihr könnt die Party mit unterschiedlichem Aufwand organisieren, einfach so in der Familie, mit den besten FreundInnen oder, wenn ihr daraus ein kleines Event machen möchtet, mit Einladungen an die TeilnehmerInnen und z.B. Getränken und Musik.

Und so geht's: Jede/r bringt eine vorher festgelegte Höchstzahl an Kleidungsstücken mit, max. 6 Teile, die nicht mehr oder nur wenig getragen werden aber noch in gutem Zustand sind. Mit einem Spiegel und vielleicht noch einer Möglichkeit zum Umziehen seid ihr perfekt ausgerüstet.

Dann zeigt ihr euch gegenseitig die Kleidungsstücke und könnt diese untereinander tauschen oder auch verleihen. Eine gute Übersicht über das Angebot habt ihr, wenn alle Teile z.B. auf Bügeln präsentiert oder auch am Boden ausgelegt werden. Für jedes Kleidungsstück, das jemand in die Tauschparty gibt, könnt ihr ein anderes Teil aussuchen. Je ähnlicher euer Stil, Größe und Geschmack ist, desto höher ist die Chance, dass ihr viele „neu-gebrauchte“ Kleidungsstücke findet, ohne ein einziges Teil neu anschaffen zu müssen.

Damit ihr das gleich ausprobieren könnt, haben wir euch rechts eine Vorlage für eine Einladung gestaltet, diese könnt ihr gerne ausschneiden/ abfotografieren und verteilen :)

Einladung zur Kleidertauschparty



Wann: _____

Wo: _____

So geht's

Bringe eine vorher festgelegte Höchstzahl an Kleidungsstücken mit (max. ____ Teile), die du nicht mehr oder nur wenig trägst, die aber noch in einem guten Zustand sind.

Dann zeigen wir uns gegenseitig die Kleidungsstücke und können diese untereinander tauschen oder auch verleihen. Für jedes Kleidungsstück, das in unsere Tauschparty kommt, kannst du dir ein anderes Teil aussuchen. So werden wir alle neue-gebrauchte Kleidungsstücke finden, ohne ein einziges Teil neu anschaffen zu müssen!



Second Hand Mode

Wenn ständig neue Billigkleidung, also Fast Fashion, gekauft wird, ändert sich nichts an Ressourcenverschwendung, Umweltverschmutzung und Ausbeutung der TextilarbeiterInnen in den Produktionsländern. Gebraucht kann man sich dagegen oft auch hochwertige Kleidung leisten oder findet witzige Teile, an die man sich als Neuanschaffung nicht herantrauen würde. Gleichzeitig verhilft man der Kleidung so zu einem längeren Lebenszyklus. Das schont die Ressourcen und die TextilarbeiterInnen und sendet ein wichtiges Signal an die Industrie. Second Hand Shops finden sich in jedem größeren Ort, ergiebige Quellen für Second Hand Mode sind z.B. auch die Bekleidungsäden von Hilfsorganisationen, zu den bekanntesten zählt hier Oxfam, aber auch professionelle Anbieter organisieren Second Hand Flohmärkte mit großen Besucherzahlen, die durchaus Event-Charakter haben. Inzwischen kann man sich auch in einigen Städten auf virtuellen, nachhaltigen Stadtrundgängen über entsprechende Angebote informieren. Und natürlich bieten die bekannten Internet-Verkaufsplattformen einen riesigen Fundus an gebrauchter Kleidung, von Marke bis NoName und in allen Farben des Regenbogens.

Nur einige Beispiele für Anbieter von Second Hand Mode:

Stationärer Handel: Läden von Wohlfahrtsverbänden wie Oxfam, Rotes Kreuz, Caritas, Aktion-Hoffnung-Läden, professionelle, niedergelassene Second-Hand-Anbieter, Termine für regelmäßige Second Hand Märkte finden sich auf den Veranstaltungs-Websites und in den Printmedien eurer Wohnorte

Online Handel: Ebay, Ebay-Kleinanzeigen, Kleiderkreisel, Mädchenflohmarkt

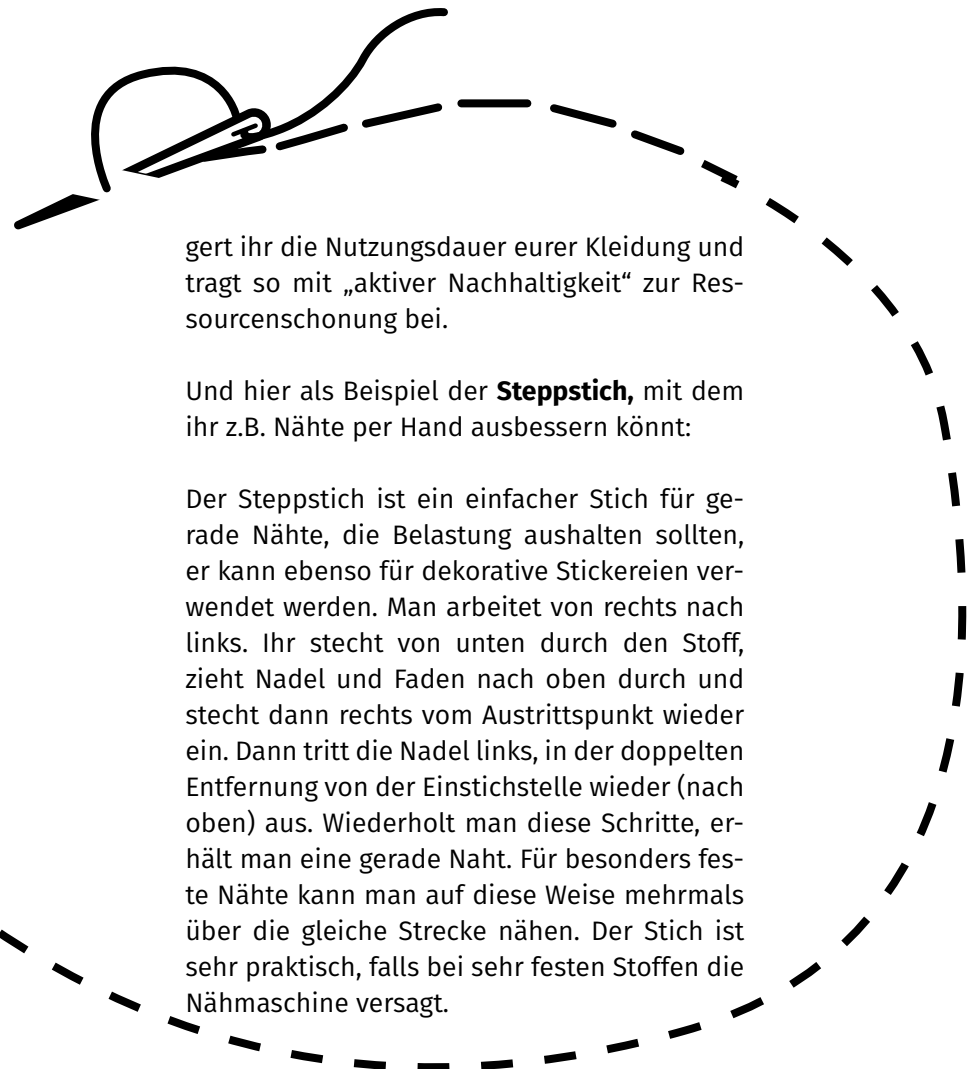


Wie lebt die Kleidung länger? Reparieren oder Upcycling

Der Knopf ist ab – das Teil kann weg?

Viele Kleidungsstücke werden leider schon bei kleinsten Schäden entsorgt. So entsteht jede Menge unnötiger Müll und die Wegwerfmentalität zeigt die geringe Wertschätzung für die Arbeit der NäherInnen. Dabei können viele Sachen wirklich leicht wieder repariert und in einen tragbaren Zustand versetzt werden. Oft muss nur ein Knopf angenäht oder eine Naht geschlossen werden. Auch Löcher lassen sich vergleichsweise einfach mit Aufbügelflicken reparieren, wenn keine Möglichkeit zum Nähen besteht. Flicken können auch dazu genutzt werden, ein Kleidungsstück ein wenig umzustylen oder neue Farbakzente zu setzen. Vielleicht gibt es auch eine Person in eurem Umfeld, die euch diese Alltagstechniken vermitteln kann und so den Lieblingshoodie vor dem Tod im Altkleidercontainer bewahrt?

Auf der Website vom BNTextillabor findet ihr Tutorials zu einfachen Handstichen für die Reparatur eurer Kleidung. Aber natürlich bieten auch viele andere Websites gute Hilfestellungen zum Thema und auch die sozialen Medien sind eine großartige Quelle für Reparaturanleitungen aller Art. Mit jeder Reparatur verlän-



gert ihr die Nutzungsdauer eurer Kleidung und trägt so mit „aktiver Nachhaltigkeit“ zur Ressourcenschonung bei.

Und hier als Beispiel der **Steppstich**, mit dem ihr z.B. Nähte per Hand ausbessern könnt:

Der Steppstich ist ein einfacher Stich für gerade Nähte, die Belastung aushalten sollten, er kann ebenso für dekorative Stickereien verwendet werden. Man arbeitet von rechts nach links. Ihr stecht von unten durch den Stoff, zieht Nadel und Faden nach oben durch und stecht dann rechts vom Austrittspunkt wieder ein. Dann tritt die Nadel links, in der doppelten Entfernung von der Einstichstelle wieder (nach oben) aus. Wiederholt man diese Schritte, erhält man eine gerade Naht. Für besonders feste Nähte kann man auf diese Weise mehrmals über die gleiche Strecke nähen. Der Stich ist sehr praktisch, falls bei sehr festen Stoffen die Nähmaschine versagt.

Reparatur-Anleitungen findet ihr z.B. hier:

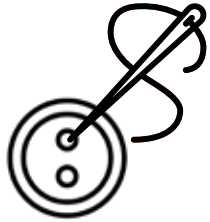
<https://www.kaputt.de/kleidung/#selbst>

<https://utopia.de/ratgeber/loecher-stopfen-eine-einfache-schritt-fuer-schritt-anleitung/>

<https://www.smarticular.net/loecher-stopfen-in-schoen-kleidung-reparieren-sashiko-visible-mending/>

<https://www.burdastyle.de/naehtipp-knoepfe-per-hand-annaehen>

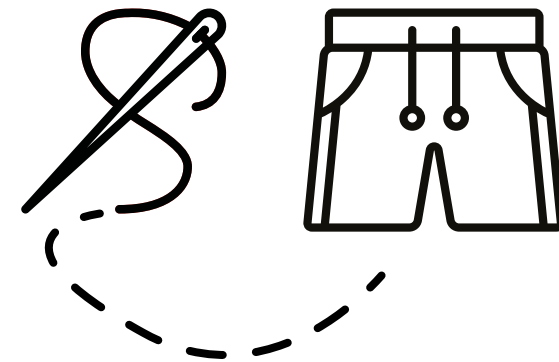
Knopf annähen



- 1) Faden doppelt nehmen und am Ende verknoten. Einmal in den Stoff einstechen, dann den Knopf aufnehmen.
- 2) Streichholz zwischen Knopf und Stoff legen.
- 3) Den Knopf mit 3-4 Stichen annähen.
- 4) Streichholz entfernen. Den dadurch entstandenen „Steg“ mehrfach mit dem Faden umwickeln.
- 5) Faden durch den Steg verstecken, auf die Stoffrückseite ziehen und vernähen.

Tutorial: www.burdastyle.de/naehtipp-knoepfe-per-hand-annaehen

Challenge Die Reparatur



Wähle ein Kleidungsstück aus, welches dir nicht mehr so gut passt (z.B. zu weit, zu eng, zu kurz ist), oder das ein Loch hat, bzw. einen Knopf verloren hat und versuche, dieses zu reparieren oder abzuändern.

Auf unserer Website oder Instagram findest du Sticheanleitungen und Hilfen für kleine Änderungen oder Reparaturen.

www.uni-ulm.de/mawi/bntextillabor/projekt/schulmaterial/
INSTAGRAM: @bntextillabor



Kann man da noch was draus machen?

Das Teil lässt sich jetzt aber wirklich nicht mehr retten! Echt? Ok, T-Shirts oder andere Kleidungsstücke sind irgendwann aussortiert, weil ihr sie auf keinen Fall noch einmal anziehen werdet und es hat sich auch niemand bei der Kleidertauschparty dafür begeistern können? Dann könnt ihr vielleicht etwas Neues daraus per Upcycling herstellen? Dazu gibt es unendlich viele Möglichkeiten. Mit ein bisschen Mut, die Schere anzusetzen, kann man z.B. alte T-Shirts zu neuen Stücken aufwerten. Auf unserer Website: www.uni-ulm.de/bntextillabor findet ihr auch dazu eine Vielzahl an Tutorials, u.a. für die Aufwertung von T-Shirts zu Taschen, Haarbändern, neuen T-Shirts und vieles mehr. Und wenn euch das Spaß macht und ihr mit den Ergebnissen zufrieden seid, findet ihr überall im Web Anregungen für das Upcycling von Kleidung.

Upcycling setzt sich aus den englischen Begriffen up für „nach oben“ und recycling für „Wiederverwertung“ zusammen. Der Ausdruck bezeichnet die Umwandlung von Abfallprodukten in neuwertige, also aufgewertete Produkte.

Und jetzt ist wirklich nichts mehr zu retten? Die richtige Kleiderentsorgung!

Kleidung sollte niemals im Restmüll entsorgt werden. Kleidung, die im Hausmüll landet, kommt entweder auf die Mülldeponie oder wird verbrannt, was einen enormen Ressourcenverlust und wachsende Müllberge bedeutet. Kleidung, die man nicht mehr tragen möchte, kann man immer noch an andere weitergeben (Verschenken, Kleidertausch), durch Upcycling aufwerten oder auf den bekannten Second Hand Märkten und Plattformen verkaufen oder für wohltätige Zwecke spenden. Bitte bei der Entsorgung der letzten Reste im Altkleidercontainer unbedingt auf die darauf genannte Textilien-Sammelstelle achten. Ist das eine wohltätige Organisation oder eine Firma, die die Kleidung gewinnorientiert ins Ausland weiterverkauft?

Folgende wohltätige Organisationen bieten z.B. Altkleidercontainer an:

- Das rote Kreuz, DRK
- Aktion Hoffnung
- Caritas
- Diakonie
- Malteser Hilfsdienst
- Katholische Hilfsorganisation

Das BNTextillabor

Das gemeinsame Projekt „BNTextillabor“ der Universität Ulm und der Technischen Universität Berlin beschäftigt sich mit der Bildung für nachhaltigen Modekonsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Im Rahmen des Projektes werden den TeilnehmerInnen in theoretischen und praktischen Unterrichtseinheiten Kompetenzen vermittelt, mit denen sie ihr Konsumverhalten hinterfragen und nachhaltiger gestalten können.

Die SchülerInnen lernen, sich Alternativen zum Kauf neuer Kleidung zu suchen (z.B. durch Leihen oder Tauschen) oder eigene Kleidungsstücke mit einfachen Mitteln und Techniken zu reparieren sowie Methoden des Upcyclings anzuwenden.

Sie entwickeln selbständig sogenannte Realexperimente, z.B. Kleiderbibliotheken, Nähcafés oder Upcycling-Workshops. Co-Design Workshops integrieren die SchülerInnen in den Entwicklungs-, Umsetzungs- und Evaluationsprozess dieser Realexperimente. Das Lernformat ermöglicht so in besonderem Maße die aktive Partizipation der SchülerInnen.

Mit dieser praxisorientierten Herangehensweise kann ein Verständnis für den bewussteren Konsum der eigenen Kleidung geschaffen werden. Es sollen Kompetenzen zur Identifikation von Produktqualität und Grundlagen zur textilen Wertschöpfungskette erlernt, sowie Alternativen für die Umsetzung im Alltag entwickelt werden. Diese Maßnahmen soll es den Jugendlichen ermöglichen, sich ihrer Verantwortung als KonsumentInnen bewusst zu werden.

Und jetzt viel Spaß beim Umsetzen der Ideen und ein schönes, neues Gefühl der Wertschätzung für eure Kleidung!

Kontakt und weitere Informationen:

Projektzeitraum: 01.08.2019 - 31.07.2021

Website: www.uni-ulm.de/bntextillabor

Instagram: @bntextillabor

Facebook: www.facebook.com/bntextillabor

Kontakt

Dr. Anja-Lisa Hirscher

Universität Ulm

Institut für Nachhaltige Unternehmensführung

Telefon +49 (0) 731 50 323 62

Email: anja.hirscher@uni-ulm.de

Dr. Samira Iran

Technische Universität Berlin

Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre

Telefon: +49 (0) 30 314 73981

Email: samira.iran@tu-berlin.de



gefördert durch



Deutsche
Bundesstiftung Umwelt

www.dbu.de