



Frankfurter  
Allgemeine  
Buch

# *Kleidung nachhaltig konsumieren*

Mit Stil die Zukunft gestalten

20. März 2023

ISBN Print-Edition: 978-3-96251-154-8



Foto: IngImage

*„Kauft weniger, sucht es sorgfältig aus, lasst es beständig sein.“*

Vivienne Westwood (1941 – 2022)



## Mehr Leichtigkeit durch bewussten Konsum!

Nachhaltigkeit ist eine der drängendsten Fragen unserer Zeit. Wie können wir heute handeln ohne unseren Kindern eine verbrannte Erde zu hinterlassen?

Darauf gibt es eine befreiende Antwort – fern von den eingängigen und durchaus berechtigten Rufen nach nachhaltiger Produktion: Indem wir nur das Beste für uns aussuchen, verhalten wir uns nachhaltig. Dafür müssen wir aber wissen, was das Produkt unseres Verlangens für uns wertvoll macht. Schließlich löst jeder Konsum eine Produktion aus.

Gerade Kleidung, Kosmetik und Schmuck unterliegen einem Markenhype, der unsere Kaufentscheidung mit viel Emotionalität beeinflusst ...

Mit diesem Buch übernehmen wir selbst wieder die Regie und entscheiden:

- Wie erkenne ich echte Qualität bei Textilien, Accessoires und Statussymbolen, Lederwaren und Beautyartikeln?
- Wie kann ich Markenwahn durch Qualität ersetzen?
- Wie pflege ich Textilien, damit ich weniger konsumiere?
- Wie wird mein Konsum-Alltag sinnvoll und stilvoll?

Denn „billig“ ist am Ende zu teuer! Auch für unseren Planeten.



*So vielfältig wie wir Menschen sind auch unsere Kleidungsstücke. Mit beidem gilt es, achtsam und sorgfältig umzugehen. Danke, liebe Katharina, für die Einblicke in Ihre Arbeit, die uns nachhaltig zum Nachdenken anregen!*

Florence Brokowski-Shekete, Bestseller-Autorin, Coach, Schulamtsdirektorin



## Inhalt:

**Vorwort von Evelyn Siller**

**Storytelling: Der Kick im Kleiderschrank**

**Mehr Leichtigkeit durch bewussten Konsum**

**Innehalten – Sieben unbequeme Fragen zu Beginn**

### Nach dem Kauf ist vor dem Kauf

- 1 Garderobeninventur – wo Nachhaltigkeit beginnt
- 2 Homeoffice-Style – cool oder Kontrolle verloren?
- 3 Help! – So reklamieren Sie stilvoll
- 4 *Time is cash* – Luxus seit Internet
- 5 Schnäppchenjagd – Deutschlands schönstes Hobby
- 6 Stilberatung – und wie Sie die richtige finden
- 7 Nachhaltig kleiden
- 8 Textilpflege – Imagepflege!

### Textilien

- 9 Großkonfektion: Anzüge und Kostüme, Kleider, Hosen, Westen
- 10 Kleinkonfektion: Hemden, Blusen und Shirts
- 11 Maßkleidung: Konfektion, Echtmaß
- 12 Checkliste für gute Textilverarbeitung
- 13 Krawatten, Tücher und textile Accessoires
- 14 Unterwäsche für Männer und Frauen
- 15 Hochwertige Stoffe
- 16 Die Qualitätsfrage beim Kauf von Textilien

3

---

### Accessoires und Statussymbole

- 17 Brillen und Sonnenbrillen
- 18 Uhren und Schmuck
- 19 Strumpfwaren
- 20 Die Qualitätsfrage beim Kauf von Accessoires und Statussymbolen

### Schuhe, Taschen, Leder & Co

- 21 Schuhe
- 22 Taschen
- 23 Reisegepäck
- 24 Die Qualitätsfrage beim Kauf von Taschen und Lederwaren

### Körperpflege und Beauty

- 25 Gesichts- und Körperpflege
- 26 Haarpflege, Bartpflege, Styling
- 27 Dekorative Kosmetik (*Maquillage*)
- 28 Kosmetik- und Rasierpinsel
- 29 Parfums und Düfte
- 30 Die Qualitätsfrage beim Kauf von Körperpflege- und Beautyprodukten

**Meinung: Ein heißer Tipp für eine coole Kalkulation**



## Leseproben:

„Viele Leute glauben, dass Nachhaltigkeit Opfer verlangt.  
Dabei ist sie die natürliche Folge eines Verhaltens, das nach mehr Selbstausdruck, Erfolg und  
Wertschätzung für sich selbst und andere strebt.“

(Katharina Starlay)

Erst heute ist die Zeit reif für eine Denkweise, welche nicht nur die Hersteller, sondern auch uns selbst als Konsumenten mit einbezieht.  
Wir beleuchten nun die andere Seite – den Konsum an sich. Denn nur, wenn wir die Hintergründe kennen, können wir unsere eigenen Handlungsweisen und deren Konsequenzen zu Ende denken.

Wir müssen die Konsumkette als einen Zyklus verstehen lernen, in dem niemand verlieren darf.

Und erst wenn wir etwas über ein Produkt wissen, können wir seinen Wert beurteilen und entscheiden, ob es uns den Preis wert ist. Wir konsumieren dann im positivsten Sinn teurer, da Hochwertiges uns „lieb und teuer“ ist und Respekt verdient hat.  
Nur zeigen sich im Konsum von Kleingütern und -waren oft klaffende Lücken gegenüber dem von kostspieligen Anschaffungen wie Autos, Waschmaschinen oder auch Heimtieren: Unsere Vorinformation als Kunde sinkt mit dem Kostenrahmen der Produktgruppe. Dabei sind es doch gerade die kleinen Dinge, die Cremes und Lotionen, Textilien und Schmuckstücke, die wir direkt an uns heran, sogar auf unsere Haut lassen.

Damit verlassen wir die Opferhaltung und schaffen Mehrwerte für uns selbst *und* die Quellen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Indem wir weniger, bewusster und hochwertiger konsumieren

- sparen wir Geld.
- sehen wir besser aus.
- sind wir Vorbild für unsere Kinder.

So ist intelligenter Konsum nicht zuletzt die logische Antwort auf die Frage, was guter Stil eigentlich bedeutet: Er schließt den verantwortlichen Umgang mit Menschen, Ressourcen und Gütern ein.

### Machen *Casualisierung* und Homeoffice stilvolle Kleidung überflüssig?

Die *Casualisierung*, also die immer lässiger werdende Kleidung im Straßenbild, ist kein neuer Trend – aber einer mit Dynamik: Zu groß das Bedürfnis nach Individualität, Komfort und Selbstausdruck. Wir wollen als Menschen und nicht als Funktionsträger:in eines Branchen-Dresscode gesehen werden. Nur klappt das selten mit der Individualität –, wenn man sich bewusst macht, dass Jeans, Jogginghose und weiße Sneakers zur Uniform unserer Neuzeit avanciert sind.



Eine groß angelegte Studie der Management- und Technologieberatung *BearingPoint* kommt sogar zu dem Schluss, dass der nicht definierte Dresscode zwischen *Business* und *Casual* ganze Abteilungen und Unternehmen spalten wird: Das eine Signal für Kompetenz und einen höheren Tagessatz – das andere synonym für die agile Transformation der neuen Arbeitswelt.

Hier wird aber auch der Unterschied zwischen Dresscode und persönlichem Stil besonders bedeutsam: Auch wenn der Rahmen lässiger wird, darf, was wir tragen, unseren Typ betonen und unsere Persönlichkeit zeigen. Tut es das, setzt die oben erwähnte Zufriedenheit ein, und der mit Lieblingsteilen gefüllte Kleiderschrank wird aufgetragen oder fließt in den *Second Hand*-Kreislauf.

Noch eine Bemerkung zu den so beliebten weißen Sneakers: Die Produktidee als solche ist eher sinnbefreit und in der Menge des Trends auch alles andere als nachhaltig: Die meisten sind vollsynthetisch – inmitten einer Gesellschaft, die sich um Mikroplastik in unseren Weltmeeren Sorgen macht. Zudem sind sie weiß und werden dadurch mit einer Zuverlässigkeit unansehnlich, dass der zügige Nachkauf so sicher ist wie wenn wir unsere Autos mit weißen Reifen versehen würden. ... nur dass letztere einen höheren Abrieb auf dem Straßenbelag haben. Mikropartikel, die in der Atmosphäre und im Kreislauf landen, zum Beispiel beim Waschen der Sneakers. Und ja: Auch vegane Retro-Sneakers, deren Obermaterial aus recycelten PET-Flaschen gewonnen wird, werden schneller dreckig, wenn sie weiß sind.

### Was können wir tun?

Über unseren Wasser-Fußabdruck und die Relation von direktem Wasserverbrauch (Trinken, Kochen, Duschen und Waschen) zum indirekten alias „virtuellen“ (Konsum von Produkten, deren Herstellung andernorts Wasser verbraucht) informieren uns ebenfalls Artikel wie beim Bundesumweltamt: Die Produktion eines einzigen T-Shirts beispielsweise braucht das 19-fache des täglichen Wasserverbrauchs einer statistischen Person in Deutschland.

Während der persönliche Durchschnittsverbrauch also derzeit bei 120-130 Litern pro Tag liegt, braucht das T-Shirt von 250 bis 300 Gramm Warengewicht allein etwa 2.500 Liter – und das noch bevor es in unsere Waschmaschine gewandert ist. Hochgerechnet werden für die Produktion von 1 kg Baumwolle (als sehr durstiger Pflanze) 10 000 Liter Wasser eingesetzt – für die hippe Jeans mit etwa 800 Gramm pro Stück demnach rund 8.000 Liter. Das alles ist noch nichts gegen die Produktion von Rindfleisch: 1 kg schlägt mit gut 15 000 Litern Wasser in seiner „Herstellung“ zu Buch.

Dabei überrascht die Parallele von der Nahrungsmittel- zur Textilindustrie nicht wirklich: Die Bewegungen in der ersten Branche finden wir in der Regel eine Dekade später in der zweiten wieder – zum Beispiel, wenn es um den Ruf nach regionaler Beschaffung geht. Nur ist die Rückabwicklung in der Textilindustrie fast unmöglich, der Schaden immens: Die gewachsenen Strukturen eines über Jahrzehnte entstandenen Maschinenparks, in dem die Apparate und Prozesse optimal aufeinander abgestimmt waren, sind längst aufgelöst, ein Neuaufbau heutzutage kaum finanzierbar. Die „unkaputtbare“ Qualität einer alten Nähmaschine beispielsweise ist durch eine moderne aus China, welche garantiert mit einer früh einsetzenden Sollbruchstelle und einem hohen Wartungsbedarf ausgestattet ist, nicht zu ersetzen. Zudem ist mit den Betrieben auch viel Fachwissen der Textilproduktion verloren gegangen.



Inzwischen werben Hersteller von *Denim* (Jeans) sogar mit zu 100 % nachhaltigen Fasern bei 0 % Wasserverbrauch. Und während wir das alles nicht überprüfen können und uns als Endverbraucher allenfalls fragen, womit die Baumwollpflanze stattdessen bewässert wurde, geht es weiterhin darum, die gewonnenen Erkenntnisse auf unseren individuellen Konsum zu übertragen:

Es ist im eigenen Interesse und in dem unserer Kinder,

- vor jedem Kauf unsere Bedürfnisse und die Anforderungen daraus zu definieren.
- uns Wissen anzueignen und uns zu informieren (mit dem schönen Zusatznutzen der Bildung).
- dieses Wissen (und den Respekt vor Ressourcen) an unsere Kinder weiterzugeben.
- die beste Preisleistung für unseren Bedarf zu eruieren.
- die Ware gut zu pflegen und zu behandeln.
- ... und entsprechend lange zu behalten.

Das umzusetzen, davon handelt dieses Buch.

### Textilpflege – Imagepflege!

Dieser Punkt im Gespräch über nachhaltige Kleidung ist so wichtig, dass ich ihm ein eigenes Kapitel widmen möchte. Für Textilpflege mit Know-how gibt es ein paar triftige Gründe, die durchaus auch egoistische Motive haben können:

**Image:** Kleidung, die richtig gepflegt wird, sieht wesentlich länger und wesentlich besser aus, was Rückschlüsse auf den Träger zulässt. (Das gilt übrigens genauso für den Zustand der Schuhe.) Nur mit gepflegter Bekleidung lässt sich ein Image von Zuverlässigkeit, Sorgfalt im Umgang mit Ressourcen und Lebensgewandtheit aufbauen.

**Wirtschaftliche Überlegung:** Gepflegte Kleidung hat eine längere Lebensdauer. Und nur in einem guten Zustand bekommt sie auch (als modische Markenware) das Second-Hand-Siegel und geht in die Zweitverwertung.

**Umwelt:** Wasserverbrauch ist der größte Umweltfaktor im Lebenszyklus eines Kleidungsstücks. Wasser aber ist kostbar – und wird es immer mehr. Die Kleiderwäsche steht im Verbrauch von Trinkwasser (!) an zweiter Stelle nach der täglichen Dusche – und um viele Liter vor der Toilettenspülung, dem Trinkbedarf von Mensch und Pflanzen oder auch vor der Geschirrwäsche. Nicht umsonst definieren wir heute den eingangs beschriebenen Wasser-Fußabdruck, der sich aus dem obigen unmittelbaren Verbrauch und dem Konsum von Waren ergibt, die in ihrer Herstellung Wasser verbrauchen und schließlich unser ökologisches Lebenskonto belasten.

**(Kulturelle) Achtsamkeit:** Solange wir die Entstehung und Öko-Bilanz in der Herstellung unserer Textilien nur ungefähr nachverfolgen können – denn die Spur verliert sich meistens –, können wir gegen die unwürdige Behandlung von Arbeitskräften in anderen Kulturen als einzelne immer noch beitragen, dass wir Kleidung bewusster und weniger konsumieren und Billigware aus unserem Einkaufsverhalten streichen.

**Souveräne Mobilität:** Der global gewordene Bewegungsradius (das Selbstbild des Weltenbürgers: „Ich bin auf der Welt zuhause“) verlangt eine kleine, überschaubare und stets kofferrfähige Garderobe. Außerdem sollte diese Respekt für Gebräuche und Sitten in anderen Ländern reflektieren



und wechselnde Klimazonen bedienen. Wissen über textile Fasern und ihre Trageeigenschaften ist die Voraussetzung, um eine solche Garderobe für sich aufzubauen und zu nutzen.

Unabhängig von den verwendeten Materialien und ihrer jeweiligen Knitteranfälligkeit wissen viele leider nicht, wie man einen Koffer so packt, dass die Kleidung auch in einem guten Zustand an der Destination ankommt – entweder fehlt die Technik oder aber die Bereitschaft, wenige Minuten zu investieren ... *Im Buch wird an dieser Stelle erklärt, wie.*

Pflegehinweise im Etikett sind mehr als eine Empfehlung. Sie geben Aufschluss darüber, welche Behandlung Ihre Lieblingsstücke lange schön aussehen lässt, was unmittelbare Auswirkungen auf unser Erscheinungsbild und unseren Geldbeutel hat: Unsere Kleidung zeigt weniger Verschleiß, wir handeln nachhaltig und budgetfreundlich.

*Starlay\**



Fotos: Thomas Ruppel 2022

Autorin Katharina Starlay ist ihren Lesern durch die Kolumne „Starlay Express“ im *Manager Magazin Online* und ihre Bücher bei Frankfurter Allgemeine BUCH bekannt. Ihr Debut gab sie dort 2012 mit *Stilgeheimnisse*.

Durch einige Jahre als Führungskraft im Einzelhandel (Branchen Mode und Kosmetik) verfügt die studierte Modedesignerin über einen einzigartigen Schatz an gelebtem Praxiswissen: Sie ist Beraterin, Trainerin und „Einkleiderin“ für Firmenauftritte und entwickelt für diese Style Manuals. Seit 2014 ist sie Mitglied im Deutschen Knigge-Rat.

Beim Konsum legt sie selbst Wert auf persönlichen Kontakt und die Qualität der Beratung. Wo bis jetzt der Preis den Kampf entschied, sieht sie für den Handel von morgen Chancen in individuellen, teils lokalen Sortimenten fernab der Massenproduktion sowie in persönlicher Kompetenz, welche die Grundlage von Vertrauen und Kundenbindung bildet und digital nicht vermittelt werden kann.

News und Artikel veröffentlicht sie auf *Stilclub.de*.