

FAIR-FASHION

DEIN ULTIMATIVER SHOPPING-GUIDE



Solidaridad



INHALT

1

Quiz: Welcher Shopping-Typ bist Du?

2

Probleme in der Modeindustrie

3

Natürliche vs. synthetische Fasern

4

Was Du über Baumwolle wissen solltest

5

Diese Fasern werden von den größten Modemarken verwendet

6

Einblicke in das Leben eines Baumwollbauern und einer Textilarbeiterin

7

Warnsignale: So erkennst Du Greenwashing

8

Gütesiegel: Was steckt wirklich dahinter?

9

Impulskäufe: Wie Du dem "Haben-Wollen" widerstehst

10

Hier findest Du faire und nachhaltige Mode

11

Der ultimative Slow-Fashion-Leitfaden

QUIZ: WELCHER SHOPPING-TYP

BIST DU?

Bist Du immer auf der Suche nach Vintage-Schätzen? Kann Dein Einkaufskorb nie voll genug sein? Oder bist Du eher wählerisch? Finde heraus, welcher Shopping-Typ Du bist!

Du siehst ein Kleidungsstück, das dir gefällt. Was machst Du?

- A.** Ich schaue zuerst, ob es secondhand zu finden ist, oder setze mich an die Nähmaschine.
- B.** Ich überlege mir genau: Brauche ich das wirklich? Und passt es zu den Kleidungsstücken, die ich bereits in meinem Kleiderschrank habe?
- C.** Die Qualität ist wichtiger als der Preis. Je länger es hält, desto besser!
- D.** Ich kaufe es sofort. Wenn ich etwas Schönes sehe, warum sollte ich dann warten?



Wie sieht deine ideale Garderobe aus?

- A.** Einzigartig und voller Kleidungsstücke mit einer Geschichte.
- B.** Schlicht, mit wenigen, aber nachhaltigen Kleidungsstücken.
- C.** Zeitlos.
- D.** Kreativ und in Bewegung: Es kommt regelmäßig etwas Neues hinzu.

Was machst Du mit Kleidung, die Du nicht mehr trägst?


- A.** Ich bringe sie zum Secondhand-Laden oder organisiere einen Kleidertausch.
- B.** Ich trage eigentlich alles, bis es wirklich nicht mehr geht.
- C.** Ich Sorge dafür, dass es recycelt wird.
- D.** Ich verkaufe es und gebe den Erlös für etwas Neues aus.

Wo kaufst Du am liebsten ein?

- A.** In lokalen Secondhand-Läden, Vintage-Shops und auf Online-Plattformen für Secondhand-Mode.
- B.** Bei den Onlineshops nachhaltiger Labels
- C.** Ich habe ein paar bewährte, verantwortungsbewusste Marken, bei denen ich immer fündig werde.
- D.** Online, in der Einkaufsstraße... wo nicht? Trends gibt es überall!

Wie oft kaufst Du Kleidung?

- A.** Unregelmäßig: nur wenn ich etwas Besonderes finde.
- B.** Fast nie: nur wenn ich es wirklich brauche.
- C.** Nicht häufiger als durchschnittlich.
- D.** Regelmäßig: Mode ist für mich die wichtigste Form der Selbstdarstellung.



UMDREHEN UND DEINEN SHOPPING-TYP ENTDECKEN!

Meist D: Trendsetter*in

Mode ist Deine Art, Dich auszudrücken! Du verfolgst Trends aufmerksam, kombinierst Farben und Materialien und traust Dich, Statements zu setzen. Dein Kleiderschrank ist ständig in Bewegung, und das zeigst Du sehr gerne.

Meist C: Qualitätskäufer*in

Du suchst bewusst nach Kleidung, die lange hält und vorzugsweise auch verantwortungsbewusst produziert wurde. Materialien, Herkunft und Produktion spielen bei Deiner Kaufentscheidung eine wichtige Rolle – der Preis ist weniger wichtig.

Meist B: Minimalist*in

Du glaubst an weniger, aber besser. Eine ruhige Capsule Wardrobe mit Kleidungsstücken, die sich gut kombinieren lassen. Impulsinkäufe machst du nie – du hast eine Reihe nachhaltiger Marken, bei denen du gerne einkaufst, wenn es wirklich nötig ist.

Meist A: Vintage Lover

Du liebst Kleidung mit einer Geschichte. Secondhand- und Retro-Artikel sind für dich der Standard und machen deinen Stil einzigartig und unverwechselbar. Du rettest Kleidung vor der Müllhalde und gibst ihr ein neues Leben.



PROBLEME IN DER MODEINDUSTRIE

Hinter bunten Kleiderständen und glänzenden Webshops verbirgt sich eine der umweltschädlichsten und ungerechtesten Industrien der Welt. Was läuft hier falsch?

Überproduktion

Jährlich werden 100 Milliarden Kleidungsstücke produziert – und das, obwohl sich mit den bereits auf der Welt vorhandenen Kleidungsstücke noch sechs Generationen einkleiden könnten. Das Ergebnis ist ein riesiger Berg ungenutzter Kleidung. Ein großer Teil davon ist schwer oder gar nicht zu recyceln.

Stoffe, die die Umwelt belasten

Fast 60% aller Textilfasern bestehen aus Polyester, einer synthetischen Faser. Die Folgen sind enorme CO₂-Emissionen sowie die Verschmutzung der Umwelt durch Mikroplastik.

Naturfasern wie Baumwolle haben zwar das Potenzial für eine bessere Ökobilanz, werden jedoch nicht immer nachhaltig produziert.

Wasserverschmutzung

Die Textilproduktion verbraucht nicht nur sehr viel Wasser, sondern nutzt auch schädliche Chemikalien zum Färben, Bleichen oder um einen Stoff wasserabweisend oder knitterfrei zu machen.

Viele dieser Stoffe gelangen in die Umwelt, weil das Abwasser aus den Fabriken nicht richtig gereinigt wird – mit ernsthaften Folgen für Mensch und Natur.

THE
SOLUTION
IS **LESS**
POLLUTION

Gefährliche Arbeitsbedingungen

Mode wird oft in Ländern produziert, in denen Arbeitskräfte billig sind.

Niedrigere Kosten in der Lieferkette bedeuten oft weniger Schutz für die Arbeitnehmer*innen – Fabriken sind einsturzgefährdet, die Arbeiter*innen hantieren mit gefährlichen Chemikalien und Überstunden sind eher die Regel als die Ausnahme.

Ungerechte Bezahlung

Der Preis eines Kleidungsstücks setzt sich aus Arbeit, Material, Transport, Marketing und Gewinnspanne zusammen.

Während Modemarken den größten Teil des Gewinns einstreichen, verdienen viele Arbeiter*innen keinen existenzsichernden Lohn und können kein menschenwürdiges Leben führen.

Konsumkultur

Trends, saisonale Kollektionen, soziale Medien, niedrige Preise und Schlussverkäufe regen dazu an, regelmäßig neue Kleidung zu kaufen.

Durch diese (Ultra-)Fast-Fashion wird Kleidung von vielen Menschen als etwas Vorübergehendes angesehen und nicht als etwas, das man lange tragen sollte.



Durch Preiswettbewerb, fehlende Gesetze sowie Vorschriften und Verbraucher*innen, die keinen fairen Preis zahlen wollen, wird dieses System aufrechterhalten.

Glücklicherweise geht es auch anders! In diesem Ratgeber erfährst Du, wie Du zu einer nachhaltigen und fairen Modeindustrie beitragen kannst.

NATÜRLICHE VS.

SYNTHETISCHE FASERN



Kleidung besteht aus Fasern. Diese bestimmen zu einem großen Teil den Tragekomfort, die Lebensdauer und die Umweltbelastung. Wenn Du verstehst, was natürliche, halbsynthetische, synthetische und gemischte Fasern sind, kannst Du eine bewusste Entscheidung darüber treffen, was Du trägst und kaufst.

Naturfasern stammen aus der Natur. Es gibt zwei Arten: pflanzliche und tierische Fasern. Diese sind jeweils für ihre Atmungsaktivität und ihre Fähigkeit, Wärme zu speichern, bekannt.

Beispiele:

Baumwolle, Leinen, Hanf, Wolle, Kaschmir, Seide

Biologisch abbaubar?

(wenn sie nicht gefärbt sind)

Vorteile:

Bei richtiger Anbauweise potenziell geringe Umweltbelastung.

Nachteile:

Hoher Flächenverbrauch führt oft dazu, dass der Boden ausgelaugt wird; bei tierischen Fasern besteht die Möglichkeit von kritischen Tierhaltungsbedingungen.

Halbsynthetische Fasern

werden aus natürlichen Rohstoffen wie Zellstoff (u.a. aus Holz) hergestellt, anschließend jedoch chemisch weiterverarbeitet.

Beispiele:

Viskose und Lyocell

Biologisch abbaubar?

(wenn sie nicht gefärbt sind)

Vorteile:

Effizientere Landnutzung und geringerer Wasserverbrauch im Vergleich zu Baumwolle.

Nachteile:

Nicht immer umweltfreundlich aufgrund des chemischen Prozesses und der Abholzung.



Synthetische Fasern werden aus Kunststoff hergestellt. Viele (Ultra-)Fast-Fashion-Marken verwenden diese Fasern aufgrund ihres niedrigen Preises.

Beispiele::

Polyester, Nylon (Polyamid), Elasthan, Acryl

Biologisch abbaubar?

Vorteile:

Formstabil und strapazierfähig, sodass sie lange schön bleiben (Vintage-Artikel bestehen oft aus Acryl).

Nachteile:

Werden aus fossilen Rohstoffe hergestellt und beim Waschen werden schädliche Mikroplastikpartikel freigesetzt.

Mischfasern

Manche Kleidungsstücke bestehen aus mehreren Fasern (Mischungen), beispielsweise Baumwolle und Polyester. Dadurch werden billige Fasern verdeckt und es wird ein weiches Gefühl erzeugt. Mischfasern sind jedoch fast unmöglich zu recyceln.



Tip:
Egal, aus welchem Material dein Kleidungsstück ist: Trag es so lange wie möglich.

Die nachhaltigste Option sind Kleidungsstücke aus einer einzigen Faser bestehen, oder aus einer Mischung ungefärbten Naturfasern, die biologisch abbaubar sind.

WAS DU ÜBER BAUMWOLLE WISSEN SOLLTEST



Baumwolle ist die Naturfaser, die am häufigsten in Kleidung zu finden ist. Da sie atmungsaktiv ist, sich natürlich anfühlt und biologisch abbaubar ist, wird sie oft als nachhaltig angesehen. Das ist jedoch nicht immer der Fall.

Baumwolle stammt aus den flaumigen Samenhaaren der Baumwollpflanze (*Gossypium*). Die Fasern werden von den Samen getrennt, zu Garn gesponnen und zu Textilien gewebt oder gestrickt.

Viele Modemarken nutzen konventionell angebaute Baumwolle. Wenn sie auf nachhaltig angebaute Baumwolle umsteigen würden, hätte dies enorme positive Auswirkungen auf Mensch und Umwelt.

Nachhaltig angebaute

Baumwolle ist zukunftssicherer: Durch regenerative und biologische Anbaumethoden kann sie zur Wiederherstellung der Artenvielfalt beitragen, den Wasserverbrauch reduzieren, die Bodenqualität

verbessern und Millionen von Bäuer*innen ein besseres Einkommen verschaffen sowie sie widerstandsfähiger gegen den Klimawandel machen.

Der konventionelle Baumwollanbau

gehört zu den umweltschädlichsten Formen der Landwirtschaft:

- Es werden Pestizide eingesetzt, die den Boden und das Wasser verschmutzen und für die Bäuer*innen schädlich sind.
- Es wird viel Wasser benötigt. Dadurch trocknen Seen und Flüsse aus, was Folgen für die lokale Bevölkerung hat.
- Der Anbau in Monokulturen verringert die Bodenfruchtbarkeit und die Artenvielfalt.
- Viele Bäuer*innen sind von unsicheren Weltmarktpreisen abhängig und verdienen kein existenzsicherndes Einkommen.

Mehr Infos zu Baumwolle?
Hier geht's zum Erklärvideo.









Tipp:
Möchtest Du zu einer faireren Zukunft für Baumwollbäuer*innen & einem verbesserten Umweltschutz beitragen? Dann entscheide Dich für Kleidungsstücke mit einem Gütesiegel (siehe Kapitel 8).

DIESE FASERN WERDEN VON DEN GRÖSSTEN MODEMARKEN VERWENDET

Im Cotton Ranking (2025) untersuchte Solidaridad gemeinsam mit Good On You, welche Fasern die 100 größten Modemarken in ihrer Kleidung verwenden und wie transparent sie diesbezüglich sind. Hier sind die wichtigsten Ergebnisse:

- Es werden immer mehr synthetische Fasern verwendet, die Verwendung von Baumwolle nimmt ab.
- Marken, die auf zertifizierte Baumwolle setzen, verwenden oft wenig Baumwolle.
- Nur 29 der 100 Modemarken geben an, wie viel Baumwolle sie in ihrem Materialmix verwenden.
- Nur 25 der 100 Marken veröffentlichen eine vollständige Materialübersicht.

Marke	Synthetisch	Baumwolle	Unbekannt
	50%	10%*	40%
	30%	30%**	40%
	29%	60%***	11%
	82%	10%	8%
	30%	50%****	20%
	50%	30%*****	20%

**Davon 38 % Better Cotton oder vergleichbar, 36 % biologisch, 18 % recycelt.

***Davon 69 % Better Cotton oder vergleichbar, 25 % biologisch, 1 % recycelt.

****Davon 77 % Better Cotton oder vergleichbar, 12 % biologisch, 11 % recycelt.

*****Davon 90 % Better Cotton oder vergleichbar, 1 % recycelt.

Tipp:
Neugierig, wie andere Marken abschneiden? Schau mal auf dem [Sustainable Cotton Hub](#) vorbei

EINBLICKE IN DAS LEBEN EINES BAUMWOLLBAUERN ...



Baumwollpflanzen benötigen einiges an Wasser, um zu wachsen. Doch aufgrund des Klimawandels bedroht immer häufigere Wasserknappheit die Existenz der Baumwollbäuer*innen – ihre Erträge gehen immer weiter zurück.

Sie sind gezwungen, Wasser aus den wenigen verfügbaren Süßwasserquellen zu schöpfen, wodurch auch die Trinkwasserversorgung in den Regionen gefährdet ist. Nur eine bessere, intelligentere Wassernutzung sichert die Existenz der Baumwollbäuer*innen.

Der Baumwollbauer Rajeda arbeitet gemeinsam mit Solidaridad an Lösungen: Er verlegt Wasserleitungen, recycelt mehr Wasser und stellt auf biologischen Baumwollanbau um. Damit ist er ein Vorbild für andere Bäuer*innen in seinem Dorf.

**Du willst
Baumwollbäuer*innen in
Indien bei der Umstellung auf
eine nachhaltigere
Produktion unterstützen?
[Spende hier](#)**

RAJEDA VERVAMAN

Baumwollbauer in Indien

„Ich arbeite seit drei Jahren mit Solidaridad zusammen und habe Schulungen für den biologischen Baumwollanbau absolviert.

*Jede Woche erhalte ich von ihnen die Wettervorhersagen, die ich an andere Bäuer*innen weitergebe. Trotz des ungünstigen, wechselhaften Klimas habe ich jetzt gesunde Pflanzen auf meinem Feld.“*



Tipp:
**Nachhaltiger Anbau macht
Landwirt*innen widerstandsfähiger
gegenüber dem Klimawandel, wodurch
sie ein sicheres Einkommen haben.
Entscheide dich daher beim Kauf des
nächsten Kleidungsstücks bewusst für
Bio- oder regenerative Baumwolle.**



MEKDES FORSIDO

Textilarbeiterin in Äthiopien

„Ich weiß jetzt, dass wir Frauen genauso Arbeitsrechte haben wie Männer und wie wir diese durchsetzen können“



Tipp:

Indem Du dich für Marken entscheidest, die in faire Löhne und die Schulung von Arbeitnehmer*innen investieren, trägst Du zu besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen für Menschen wie Mekdes bei.

... UND EINER

TEXTILARBEITERIN

Mekdes lebt und arbeitet in Äthiopien, einem Land, in dem immer mehr große Modemarken ihre Kleidung herstellen lassen. Die Arbeitsbedingungen in Äthiopien sind vom Zwang zur kostengünstigsten Produktion geprägt. Dies führt häufig zu langen Arbeitstagen und niedrigen Löhnen, wovon insbesondere Frauen betroffen sind.

Um diese Situation zu verbessern, bietet Solidaridad Schulungen an, beispielsweise zu Arbeitsrechten und der Stellung von Frauen in der Arbeitswelt.

Mekdes hat an einer dieser Schulungen teilgenommen. Die Schulung hat ihr Selbstvertrauen gestärkt und ihr praktisches Wissen vermittelt, wodurch sie sich nun besser für ihre Rechte einsetzen kann.

Der Erfolg spricht für sich: Mekdes verdient heute einen höheren Lohn. Dieses zusätzliche Einkommen investiert sie in ihre Familie, indem sie beispielsweise ihrem Bruder Fahrstunden bezahlt, um ihm eine Arbeit als Fahrer zu ermöglichen. Ihr persönlicher Fortschritt kommt somit auch anderen zugute.

WARNSIGNALE: SO ERKENNST DU GREENWASHING

Manche Modemarken machen vor, sie seien nachhaltiger als sie tatsächlich sind. Das nennt sich Greenwashing. Leider kann es verwirrend und schwer zu erkennen sein, aber mit dieser Liste machen wir es dir einfach!

Keine unabhängige Zertifizierung

Behauptungen ohne anerkanntes Gütesiegel oder mit selbsterfundenen Logos sind verdächtig. Eine grüne Verpackung, Blumen oder Bildchen von Blättern sind kein Beweis der Nachhaltigkeit. .

Vage Begriffe

Achte auf Wörter wie „sustainable“, „responsible“, „eco“ oder „natural“. Fehlen konkrete Zahlen oder Belege? Dann ist es nichts weiter als Marketing-Bla-Bla.



Fokus auf ein einziges Detail

Manchmal betont eine Marke einen einzelnen positiven Aspekt (z.B. recyceltes Polyester), um grün zu wirken, während negative Aspekte (z.B. Hungerlöhne in der Produktion) nicht angesprochen werden.

Eine einzelne nachhaltige Kollektion

Fast-Fashion-Marken lancieren oft eine „nachhaltige“ Kollektion, um von ihrem eigentlichen Geschäftsmodell abzulenken: Überproduktion und extrem niedrige Preise.

Tipp:

Stell der Marke mal kritische Fragen (zum Beispiel über die Arbeitsumstände). Echte Nachhaltigkeit hält kritischen Fragen stand.

GÜTESIGEL: WAS STECKT

WIRKLICH DAHINTER?

Beim Kaffeekauf im Supermarkt achtest Du sicher schon auf Siegel. Aber wusstest Du, dass es auch für Kleidung wichtige Zertifizierungen gibt? Hier sind die wichtigsten im Überblick:

Das „Rundum-Sorglos-Siegel“

Der Grüne Knopf - ein ganzheitlicher Standard

Das besondere an diesem staatlichen Siegel ist, dass es nicht nur das Produkt, sondern auch das gesamte Unternehmen auf die Einhaltung menschenrechtlicher und ökologischer Sorgfaltspflichten prüft.



Auf Produktebene

Fairtrade Baumwolle

Garantiert Kleinbäuer*innen faire Preise und eine physische Rückverfolgbarkeit der Baumwolle bis zum fertigen Produkt.



OEKO-TEX Standard 100

Das Kleidungsstück wurde auf Schadstoffe geprüft und ist sicher für menschlichen Gebrauch.



Global Organic Textile Standard (GOTS)

Das Kleidungsstück enthält biologische, natürliche Fasern und ist umweltfreundlich und sozial verantwortlich entlang der gesamten Textilkette.



EU Ecolabel

Das Kleidungsstück erfüllt die strengen EU-Anforderungen an Umweltbelastung und Chemikalieneinsatz sowie soziale Basiskriterien.



Cotton Made in Africa

Hilft beim nachhaltigeren Baumwollanbau, nutzt aber ein Mischsystem, bei dem die Fasern im fertigen Teil nicht einzeln nachweisbar sind.



Auf Markenebene:

Fair Wear

Wenn Du auf einem Produkt das Fair Wear Logo siehst, bedeutet das, dass die Marke Mitglied der Fair Wear Initiative ist. Die Mitglieder verpflichten sich zu strengen Kontrollen und dazu, einen Mindeststandard an fairen Arbeitsbedingungen (z.B. keine Zwangsarbeit, keine Kinderarbeit, sichere und gesunde Arbeitsbedingungen) umzusetzen, die sich an den Richtlinien der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) orientieren.



Better Cotton Initiative (BCI)

BCI hilft Bauern, Baumwolle nachhaltiger anzubauen und den Pestizideinsatz zu senken. Aber Vorsicht: Better-Cotton-Baumwolle kann mit konventioneller Baumwolle vermischt werden. Das heißt, dass ein Shirt mit BCI-Logo also nicht zwangsläufig die „bessere“ Baumwolle enthält – du unterstützt lediglich das System dahinter.



Suchst Du ein bestimmtes Siegel? Auf [Siegelklarheit.de](https://www.siegelklarheit.de) findest Du eine komplette Übersicht.



Tipp:
Ein einzelnes Siegel deckt selten alles ab. Allgemein gilt: Je mehr unabhängige Siegel, desto besser.

IMPULSKÄUFE: WIE DU DEM "HABEN-WOLLEN" WIDERSTEHST

Was wir tragen, zeigt, wer wir sind und wie wir uns fühlen. Marken nutzen das aus, damit wir – oft unbewusst – Dinge kaufen, die wir gar nicht brauchen. Wenn Du diese psychologischen Tricks kennst, fällt die bewusste Entscheidung leichter.

Knappheit: Tickende Uhren und Benachrichtigungen wie „Nur noch ein Stück verfügbar“ erzeugen künstlichen Zeitdruck. Dein Gehirn schaltet auf Reflexmodus und denkt weniger nach.

→ Nachhaltige Lösung: Gib dir Zeit! Wenn dir etwas wirklich gefällt, willst Du es in zwei Wochen auch noch.

Sozialer Einfluss: Wir orientieren uns an anderen. Modemarken nutzen positive Bewertungen, Likes und Influencer*innen, um Begehrlichkeit zu wecken.

→ Nachhaltige Lösung: Frag dich: Würde ich dieses Produkt auch wollen, wenn niemand wüsste, dass es gerade im Trend liegt? Beliebtheit sagt nichts über Qualität oder Stil aus.

Moralische Beruhigung: Wenn ein Produkt als ökologisch oder nachhaltig bezeichnet wird, sinkt unser schlechtes Gewissen beim Kauf – selbst wenn nur ein winziger Teil des Produkt nachhaltig ist.

→ Nachhaltige Lösung: Achte auf konkrete Beweise (Materialien, Siegel). Keine Details? Dann ist es Marketing. Nachhaltigkeit heißt auch: Brauche ich das wirklich?

Rabatte: Schnäppchen wirken wie eine Belohnung im Gehirn. Man kauft eher, weil man das Gefühl hat, zu gewinnen.

→ Nachhaltige Lösung: Frag dich: Würdest Du das Teil auch zum regulären Preis kaufen? Wenn nicht, willst Du nicht das Produkt selbst, sondern nur das Glücksgefühl des Rabatts.

Tipp:
Die beste Strategie gegen Impulskäufe ist Verzögerung. Zeit nimmt den emotionalen Reiz und zeigt dir, was Du wirklich willst.

HIER FINDEST DU FAIRE UND NACHHALTIGE MODE

Am nachhaltigsten ist es, gar nichts Neues zu kaufen. Aber wenn Du wirklich etwas brauchst, geht das auch verantwortungsbewusst.

Second Hand oder Vintage

Schau dich nach Second Hand oder Vintage Läden in deiner Nähe um. Auch Online-Plattformen wie Vinted oder Kleinanzeigen sind super, aber Vorsicht: Dort wird auch viel (Ultra-)Fast-Fashion zu Dumpingpreisen verkauft. Prüfe Marken und Qualität genau. Kennst Du schon [Sellpy](#) oder [The Clothing Loop?](#)

Kleidung mieten

Eine Hochzeit, eine Gala, ein Festival, dein Geburtstag... Manchmal braucht man etwas Besonderes. Für solche Anlässe ist eine Kleiderbibliothek ideal. In Deutschland bieten Portale wie die [Kleiderlei](#) (Hamburg / Berlin / Köln / Freiburg / Stuttgart), [Fairnica](#) (online) oder [Le Closet](#) (online) tolle Outfits zur Miete an.



Kleidertauschpartys

Shoppern ohne dafür Geld auszugeben: Zur Kleidertauschparty bringst du gut erhaltene Teile mit und nimmst dir dafür „neue“ Schätze von anderen mit. Schau mal bei [Greenwire](#) (Greenpeace) oder in Nachbarschafts-Apps wie [Nebenan.de](#) nach Terminen. Oder schnapp dir ein paar Freund*innen und veranstalte deine eigene Swap-Party!

Doch etwas Neues kaufen?

Geh auf die Suche nach Marken oder Läden, die Wert auf Ethik und Nachhaltigkeit legen. Davon gibt es viele. Plattformen wie [Good On You](#), [Project Cece](#), [Shop Like You Give a Damn](#), und [COSH!](#) helfen dir bei der Suche.

Tipp:
Nutze den Slow-Fashion-Leitfaden in Kapitel 11, um sicherzustellen, dass Du eine nachhaltige Wahl triffst.

DER ULTIMATIVE

SLOW-FASHION-LEITFADEN

Nutze diese Schritte, wenn Du etwas kaufen oder aussortieren möchtest. Niemand ist perfekt - jede bewusste Entscheidung zählt.

Wenn Du ein Kleidungsstück kaufen möchtest

1. WILLST DU ES WIRKLICH?

Warte 2 Wochen, um diese Frage zu beantworten und impulsive Käufe zu vermeiden.

Nein, oder zweifelst Du?
Kauf es nicht. Das ist immer die nachhaltigste Option



2. BRAUCHST DU ES WIRKLICH?

Hast Du schon etwas Ähnliches? Lässt es sich kombinieren?

3. GIBT ES DAS TEIL SECOND HAND ODER ZUM LEIHEN?

Zum Beispiel in einem Vintageladen oder einer Kleidungsbib?

Ja
Wähle diese Option. Die Umwelt dankt es dir.

Nein



Nein
Kauf es nicht!

4. FALLS BAUMWOLLE: IST DIESE NACHHALTIG?

Biologisch, regenerativ oder zertifiziert?




Nein
Suche nach einer Alternative

5. IST ES RECYCLEBAR?

Besteht es aus einem Naturfaser-Mix?

Nein
Suche nach einer
Alternative

Ja 



6. HAT ES (AM BESTEN MEHRERE) VERTRAUENSWÜRDIGES SIEGEL?

Siehe Kapitel 6!



Ja

Nein
Sei kritisch und frag
bei der Marke nach

7. IST ES GREENWASHING?

Vage Claims ohne Beweise?

Ja
Suche dir eine andere Marke

Nein
Kauf es mit gutem Gewissen und
trage es so lange wie möglich

**Wenn du ein
Kleidungsstück
aussortieren
möchtest**

1. IST ES KAPUTT?

Nein



Ja, und reparierbar
Lass es beim Schneider oder
in einem Repair-Café flicken.

Ja, und nicht reparierbar
Nutze es als Putzlappen, um die
Faser Lebensdauer zu maximieren.
Ungefärbte Naturfasern können auf
den Kompost, alles andere in den
Textilcontainer.

2. TRÄGST DU ES EINFACH NICHT MEHR?

Kleidung, die noch gut ist, ist kein Müll!
Mach jemand anderen eine Freude:
tauschen, verschenken, verkaufen oder
spenden. So verlängerst Du den
Lebenszyklus.



Mehr nachhaltige Tipps? Folge Solidaridad auf Instagram: @solidaridad.de

IMPRESSUM

AUSGABE

Fair-Fashion: Dein ultimativer
Shopping-Guide
2026, 1. Ausgabe

HERAUSGEBER

Solidaridad Deutschland e.V.
Augustinerplatz 2
79098 Freiburg im Breisgau
Vereinsregisternummer: VR 702 250
Inhaltlich verantwortlich:
Melanie Rutten-Sülz

REDAKTION

Kim Pieper,
Charlotte van den Arend

ÜBERSETZUNG

Julia Hugenschmidt,
Naomi Suchland

KONTAKT

Telefon: +49 761 76991670
germany@solidaridadnetwork.org

DESIGN

Solidaridad

QUELLENANGABE

Solidaridad.de

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN

Solidaridad
Canva Stock

Solidaridad

