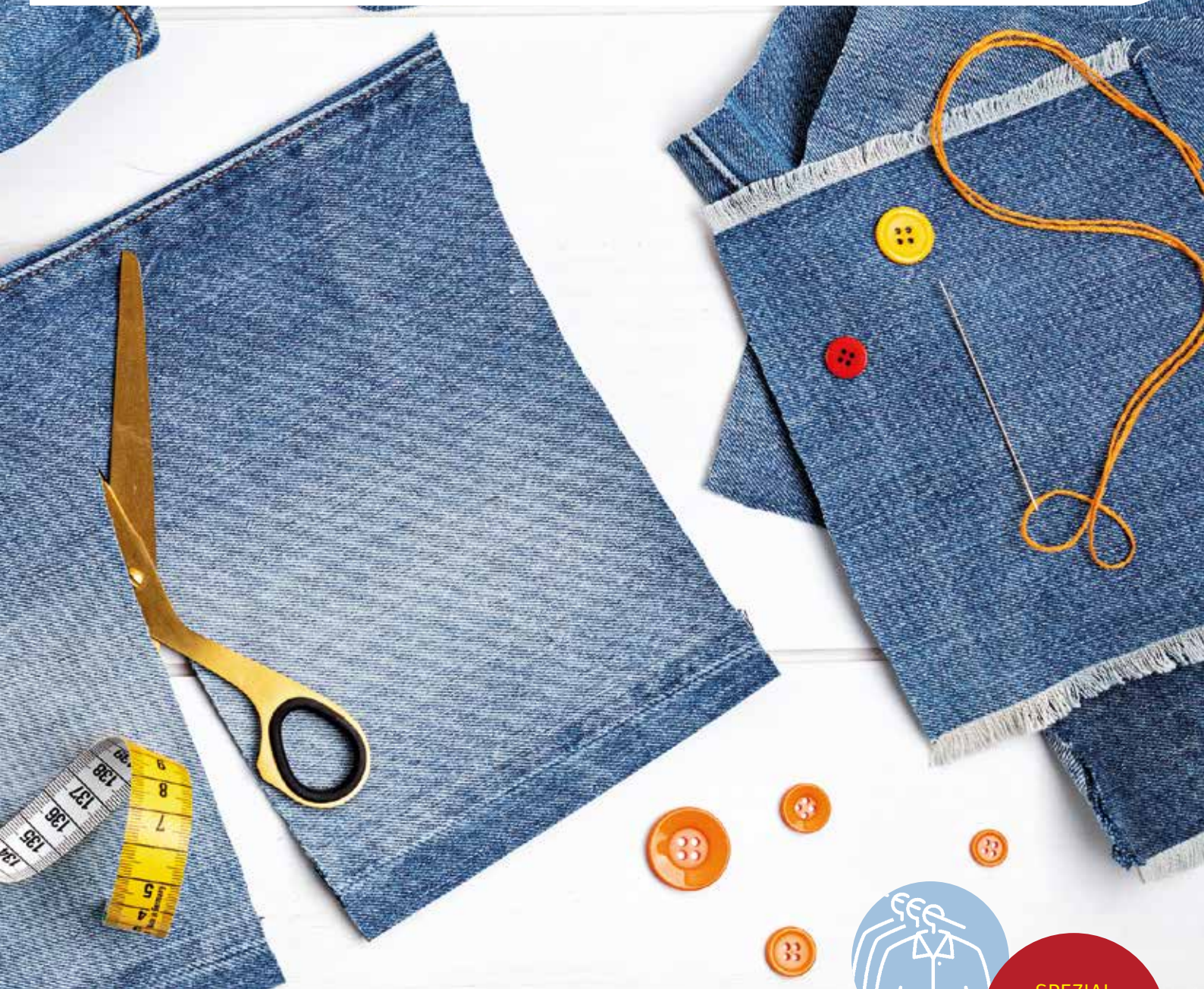


Verbraucher konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

KLEIDUNG CLEVER NUTZEN

WERTSCHÄTZEN: RICHTIG WASCHEN & PFLEGEN
NUTZEN: REPARIEREN & AUSBESSERN



SPEZIAL
KLEIDERSCHRANK
DETOX



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Kleidung ist Ausdruck von Persönlichkeit – und oft auch ein Spiegel unseres Konsumverhaltens. Der schnelle Wandel von Trends, niedrige Preise und das wachsende (Ultra-)Fast Fashion-Segment haben dazu geführt, dass Kleidung heute so kurzlebig ist wie nie zuvor. Doch dieser Konsum hinterlässt Spuren. Den Preis dafür zahlen Umwelt, Klima, Textilarbeiter in den Produktionsländern – und am Ende auch wir selbst.

Dieses Themenheft zeigt neue und alte Wege auf, wie wir Kleidung wieder mehr Wert beimessen und sie bewusster nutzen können – von der Auswahl über die richtige Pflege bis hin zu Reparatur und Weitergabe. Es soll dazu anregen, Routinen zu hinterfragen, Neues auszuprobieren und mit vielen kleinen Schritten den Unterschied zu machen. Denn eines ist klar: Jeder Knopf, der wieder angenäht wird, jede Hose, die weitergegeben statt weggeworfen wird, ist in Summe ein wertvoller Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und Kreislauffähigkeit im Alltag. Lassen Sie sich inspirieren – für einen Kleiderschrank mit Stil UND Sinn.

Erfahren Sie, woran sich langlebige Qualität beim Kleidungskauf erkennen lässt, wie Sie Textilien schadstoffarm pflegen, richtig waschen und schonend lagern. Auch bei Flecken, Verfärbungen oder Pilling gibt es einfache Lösungen. Das zweite Kapitel zeigt, wie sich Kleidung kreativ erhalten oder umgestalten lässt – selbst mit wenig Erfahrung.

Miriam Bätzing

Referatsleiterin Nachhaltigkeit / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



SPEZIAL
KLEIDERSCHRANK
DETOX

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d

**Die Verbraucher
Initiative e. V.**

IMPRESSUM | Verbraucher konkret, Juli 2025 | ISSN 1435-3547 | „Kleidung clever nutzen“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. • Redaktionsanschrift: Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Konzept & Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing | Fotos: S. 2 privat, alle anderen: iStock | Papier: Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Offset/Naturpapier weiß, FSC-zertifiziert, gedruckt. Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

Dieses Themenheft erscheint im Rahmen des CARE-Projekts, das von der Europäischen Union finanziert wird (Grant Agreement Nr. 101135141). | Die dargestellten Ansichten und Meinungen sind die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung wieder. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für die Inhalte verantwortlich gemacht werden.



RICHTIG WASCHEN UND PFLEGEN

Ein bewusster Umgang mit Kleidung beginnt bereits beim Kauf: Hochwertige Materialien, saubere Verarbeitung und Pflegeleichtigkeit sind entscheidend für Langlebigkeit und Alltagstauglichkeit. Wer sich ehrlich fragt, ob ein Kleidungsstück wirklich gebraucht und regelmäßig getragen wird, schont nicht nur Ressourcen, sondern auch den eigenen Geldbeutel. Denn jedes ungenutzte Teil belastet Umwelt und Klima unnötig. Wer zusätzlich auf schadstoffarme Textilien achtet und Kleidungsstücke sorgfältig pflegt, verlängert ihre Lebensdauer – und trägt aktiv zu mehr Nachhaltigkeit im Alltag bei.

QUALITÄT VON ANFANG AN

Schon bei der Anschaffung von neuer oder auch gebrauchter Kleidung ist Qualität DER maßgebliche Indikator für deren Haltbarkeit bzw. Langlebigkeit. Dabei muss ein Kleidungsstück nicht zwangsläufig besonders teuer sein. Entscheidend sind neben der richtigen Passform vor allem eine hochwertige Verarbeitung und robuste Materialzusammensetzung. Nicht zuletzt kommt es auch auf die Pflegeleichtigkeit im Alltag an.

- Generell sollte man sich vor jedem Kauf die ehrliche Frage stellen: Brauche ich dieses Kleidungsstück wirklich (oder geht es mir eher um Belohnung oder Langeweile), passt es zur vorhandenen Garderobe und werde ich es regelmäßig tragen? Dem Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) zufolge, kaufen Verbraucher in Deutschland rund 60 Kleidungsstücke im Jahr (inkl. Socken und Unterwäsche). Jedes fünfte wird so gut wie nie getragen – und hat Geldbeutel und Umwelt somit völlig umsonst belastet. Ein Beispiel: Die Herstellung eines gewöhnlichen Baumwoll-T-Shirts allein verbraucht im Schnitt mehr als 2.000L Wasser, hinzukommen CO₂-Emissionen durch Produktion und Transport, Pestizid- und Düngemiteleininsatz sowie Flächenverbrauch bei der Rohstoffherzeugung.
- Das vorherige Anprobieren eines Kleidungsstückes erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es später auch tatsächlich getragen wird. Achten Sie neben der richtigen Größe unbedingt auch auf den Tragekomfort und ein gutes

Stoffgefühl. Eine kratzige Bluse etwa werden Sie später ungern anziehen, selbst wenn Sie Ihnen optisch gut gefällt. Auch ein Rock, der ständig verrutscht, wird Sie schnell frustrieren. Kleidung absichtlich zu klein zu kaufen, um eine Motivation zum Abnehmen zu haben, ist ebenfalls keine gute Idee.

- Entscheiden Sie sich bei der Anschaffung bewusst für Kleidungsstücke aus Materialien, die sich für Sie unkompliziert und mit vorhandenen Mitteln pflegen und reinigen lassen. Achten Sie auf entsprechende Hinweise im Etikett, auf der Verpackung oder in der Artikelbeschreibung. Wenn Sie bereits wissen, dass z. B. Handwäschen nicht zu Ihren Alltagsroutinen passen, sollten Sie ein entsprechendes Kleidungsstück besser nicht kaufen. Auch Kleidung, die der (regelmäßigen) chemischen Reinigung bedarf, ist nicht unbedingt alltagstauglich.
- Achten Sie außerdem auf mögliche Angaben zur Maß- und Farbbeständigkeit. Gelegentlich finden sich auf Etiketten Angaben wie „5 % Shrinkage“ (zu Dt.: „geht bis zu 5 % ein“) oder „blutet aus“ bzw. „separat waschen“, was bedeutet, dass der Stoff beim Waschen Farbe verlieren bzw. abfärben kann. Auch Lichtbeständigkeit ist ein Quali-

tätsmerkmal, da ausgebleichene Kleidung schnell „abgenutzt“ aussieht, selbst wenn sie es gar nicht ist.

- Prüfen Sie vor dem Kauf eines Kleidungsstücks die Materialangaben. Qualitätsstoffe sollten zumindest einen (höheren) Anteil an hochwertigen Naturfasern wie Wolle, Seide, Leinen oder Baumwolle haben. Monomaterialien sind aus ökologischer Sicht bzw. in Hinblick auf das Recycling in der Regel von Vorteil, andererseits kann sich ein bestimmter Materialmix positiv auf die Haltbarkeit auswirken und damit die Nutzungsdauer verlängern.
- Achten Sie vor dem Kauf zudem auf den Fadenlauf eines Kleidungsstückes: Bei Baumwolle sollten die Maschen gerade verlaufen, bei diagonalen können durch das Waschen schiefe Seitennähte entstehen. Zieht ein neues Kleidungsstück bereits Fäden, sitzen Knöpfe locker oder lassen sich nicht gut schließen, spricht das ebenfalls für mindere Qualität. Finger weg!
- Vergewissern Sie sich, dass Nähte und Futter ordentlich vernäht sind, d.h. möglichst glatt und nicht überspannt/wellig und zudem eine kleine Stichlänge aufweisen. An solchen Schwachstellen gehen Kleidungsstücke oft als erstes kaputt.



GROSSE LÜCKE IM VERBRAUCHERSCHUTZ

Gemäß der Europäischen Textilkennzeichnungsverordnung (Verordnung (EU) Nr. 1007/2011) müssen bei Textilerzeugnissen lediglich Angaben über die Faserzusammensetzung in Prozenten (z. B. 95 % Baumwolle, 5 % Elasthan) gemacht werden, nicht jedoch über die eingesetzten Hilfsstoffe wie Farben, Weichmacher oder andere Chemikalien. Verbraucher haben derzeit kaum Möglichkeiten herauszufinden, ob ein Kleidungsstück gesundheits- oder umweltgefährdende Stoffe enthält. Es bleibt zu hoffen, dass künftige EU-Verordnungen die Kennzeichnungspflichten der Hersteller dahingehend verschärfen werden.

GESUNDHEITSRISIKEN REDUZIEREN

Während der Herstellung von Kleidung können verschiedene Verfahren zur Veredelung bzw. Ausrüstung der Textilien eingesetzt werden. Nicht wenige der eingesetzten Stoffe sind bewiesenermaßen gesundheits- und/oder umweltschädigend oder stehen in Verdacht, dies zu sein. Da Hersteller in der EU derzeit noch keine Hilfsstoffe ausweisen möchten, können sich Verbraucher nur begrenzt schützen. Mit folgenden Tipps lassen sich mögliche Risiken zumindest reduzieren:

- Bevorzugen Sie Second-Hand-Kleidung, vor allem für Babys und Kinder. Sie ist günstig und sogar oft in neuwertiger Qualität in Geschäften, auf Flohmärkten und Online-Plattformen verfügbar. Durch mehrmaliges Waschen ist sie in der Regel weitgehend frei von produktionsbedingten Schadstoffen.
- Bevorzugen Sie beim Neukauf Textilien aus natürlichen Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Wolle, am besten aus biologischer Erzeugung und hergestellt in der EU, wo meist strengere Umweltvorschriften gelten als in Drittländern.
- Orientieren Sie sich zusätzlich an vertrauenswürdigen Textil-Labeln wie z.B. GOTS, IVN BEST oder Oeko-Tex „made in green“.
- Weniger ist mehr: Je dunkler die Farbe eines Kleidungsstücks und je mehr Aufdrucke und dekorativer Besatz, desto höher ist das Risiko für mögliche Schadstoffe im bzw. am Textil. Bevorzugen Sie daher helle (ungefärbte) und unbedruckte Kleidung.
- Machen Sie bei Textilien stets eine Geruchsprobe und entscheiden Sie sich gegen unangenehm chemisch riechende Artikel.
- Verzichteten Sie wann immer möglich auf chemisch behandelte



und beschichtete Kleidung. Handelsübliche Bezeichnungen wie „antibakteriell“, „knitterfrei“, „bügelfrei“, „färbt ab“ oder „vor dem ersten Tragen waschen“ sind wichtige Warnsignale, die auf eine Behandlung mit bedenklichen Stoffen hinweisen können.

- Lassen Sie bei Outdoor-Kleidung besondere Vorsicht walten: Um sie wasserfest zu machen, wird sie nach wie vor häufig mit bedenklichen Stoffen, insbesondere Fluorchemikalien, behandelt und sollte daher nie auf nackter Haut getragen werden. Einige wenige Hersteller setzen bereits weitgehend auf schadstofffreie Materialien, die man z.B. an Bezeichnungen wie „ohne PFC“, „frei von PFAS“ oder „fluorfrei“ erkennt. Orientierung beim Neukauf bietet z.B. das bluesign-Siegel.
- Achten Sie beim Kauf von Lederwaren und -schuhen darauf, dass diese natürlich (also vor allem Chrom-frei) gegerbt wurden. Orientierung bietet z.B. das Qualitätszeichen Naturleder IVN zertifiziert.
- Generell gilt: Waschen Sie neue Kleidung vor dem ersten Tragen gründlich. Neue Baby- und Kinderkleidung sollte besser sogar zweimal gewaschen werden. Kleidung, die chemisch gereinigt wurde, sollte vor dem ersten Tragen längere Zeit im Freien auslüften.

SCHONEND REINIGEN & WASCHEN

- Grundsätzlich gilt: Waschen Sie Ihre Kleidung – mit Ausnahme von Neuware – nur so oft, wie es wirklich notwendig ist, denn der Waschprozess ist für textilen Verschleiß und Farbverluste mitverantwortlich. Gerade bei Woll- und Naturfasern reicht es oft aus, sie nach dem Tragen einige Stunden auf einem Bügel an der frischen Luft auszulüften.
- Schütteln Sie stark beanspruchte Kleidungsstücke vor dem Waschen aus (z.B. Matsch- oder Arbeitshosen), um Staub, Krümel oder Sand zu entfernen und so Maschine und Textilien zu schonen. Hartnäckige Fusseln und Tierhaare lassen sich mit einer Fusselrolle oder -bürste schnell und effektiv entfernen.
- Kontrollieren Sie außerdem, ob alle Taschen leer sind – schon ein altes Taschentuch kann die komplette Waschladaung verfusseln.
- Sortieren Sie Ihre Wäsche vor dem Waschen nach Farben (Weißes, Buntes (ggf. nach hell und dunkel trennen), Schwarzes), Materialien sowie Waschtemperatur. Prüfen Sie dafür im Zweifel immer die Etiketten (neuer) Kleidungsstücke auf entsprechende Hinweise. Tipp: Ein Wäschekorb-system mit mehreren Fächern erleichtert das Sortieren.



- Vor allem dunkle Kleidung und solche mit empfindlichen Oberflächen sollten Sie für das Waschen auf links drehen. Dazu zählen z. B. Denim-Jeans, bedruckte oder bestickte Shirts sowie solche mit Applikationen (Schnallen, große Knöpfe etc.). Haken, Reiß- und Klettverschlüsse sollten immer geschlossen werden, um Aufreißern und Verhaken zu verhindern. Kordeln und Bänder sollten Sie zusammenbinden, um Verheddern zu vermeiden. Im Zweifel kann auch ein Wäschenetz verwendet werden – insbesondere für die schonende Wäsche besonders empfindlicher Kleidungsstücke.
- Synthetische Textilien wie z. B. Fleece geben beim Waschen Mikrofasern ab, die als winzige Partikel ins Abwasser gelangen und bereits in der Umwelt nachgewiesen wurden. Spezielle Wäschesäcke oder externe Filter für die Waschmaschine können diese herausfiltern.
- Befüllen Sie die Wäschetrommel nie komplett voll, da die Textilien während des Waschens sonst stärker aneinander reiben und sich das Waschmittel weniger gut auflösen kann. Mindestens eine Handbreit Platz sollte nach oben hin frei bleiben – Bewegung sollte problemlos möglich sein!
- Dosieren Sie ein idealerweise zugleich haut- und umweltfreundliches Waschmittel gemäß den Herstellerangaben (Verschmutzung und Härtegrad des Wassers mitberücksichtigen!) und wählen Sie den passenden Waschgang aus, idealerweise den energiesparenden Eco-Modus. 30-40 Grad und eine Drehzahl von 800 bis 1.000 Umdrehungen/Minute sind in den meisten Fällen vollkommen ausreichend. Durch die hohe Waschkraft moderner Waschmittel sind Vorwäschen heute überflüssig. Aber Achtung: Überdosiertes Waschmittel kann empfindliche Fasern angreifen und die Kleidung schneller altern lassen!
- Verzichten Sie wenn möglich auf Weichspüler. Nicht nur wirken sich die darin enthaltenen Stoffe negativ auf Umwelt und Gesundheit aus, auch längst nicht jedes Textil profitiert davon. So verlieren z. B. bestimmte Stoffe ihre Saugfähigkeit und Atmungsaktivität, Kleidung mit Stretch-Anteil kann wiederum schneller ausleiern oder porös werden. Eingebaute Kalkfilter für die Waschmaschine oder natürliche Alternativen wie z. B. verdünnte Essigessenz oder ein wenig Natron können ein weitaus unbedenklicherer Ersatz sein.
- Die regelmäßige Pflege ihrer Waschmaschine kommt ihrer Kleidung zugute. Denn Rückstände wie Waschmittelreste, Kalk oder Schmutz können unangenehme Gerüche verursachen, Flecken hinterlassen oder Fasern angreifen. Eine gut gewartete Maschine wäscht gleichmäßiger, verteilt Wasser und Bewegung besser und verhindert so übermäßige Reibung. Wer häufig Kunstfasertextilien wäscht, kann mit einem externen Mikroplastikfilter (z. B. Trommel- oder Schlauchfilter) die Freisetzung ins Abwasser deutlich verringern. Einige Waschmaschinenhersteller bieten solche Systeme serienmäßig oder zum Nachrüsten an.

WICHTIGE WASCHSYMBOLE			
	Kleidung darf gewaschen werden		Nicht trocknergeeignet
	Bei max. X Grad waschen		Bleichen erlaubt
	Nur Handwäsche		Bleichen nicht erlaubt
	Schonend bei max. X Grad waschen (Schonprogramm, niedrige Drehzahl)		Bügeln erlaubt
	Sehr schonend bei max. X Grad waschen (Fein- oder Wollwaschgang, nicht schleudern)		Bügel-Stufen: 1 Punkt = geringe Temperatur (max. 110 Grad)
	Nicht waschen (Reinigung nur durch Fachpersonal)		2 Punkte = mittlere Temperatur (max. 150 Grad)
	Trocknergeeignet		3 Punkte = hohe Temperatur (max. 200 Grad)
	Trockner-Stufen: 1 Punkt = niedrige Hitze, 2 Punkte = normale Hitze		Bügeln nicht erlaubt
			Chemische Reinigung möglich (+ gibt Lösungsmittel vor)
			Keine chemische Reinigung möglich



BESSER TROCKNEN & BÜGELN

- Frisch gewaschene Wäsche sollten Sie möglichst zeitnah aus der Trommel holen, damit sich keine unangenehmen Gerüche oder Falten bilden, die im schlimmsten Falle einen weiteren Waschgang oder intensives Bügeln erforderlich machen können. Nehmen Sie die Kleidungsstücke vorsichtig und ohne Ziehen heraus und verhindern Sie so ein Ausleiern der Fasern.
- Das Trocknen an der frischen Luft – idealerweise im Freien und bei leichtem Wind – ist in der Regel am schonendsten für die meisten Textilien. Für Wolle, Seide oder Kaschmir ist der Trockner komplett tabu. Auch aus ökologischer und finanzieller Sicht sticht Lufttrocknen den Wäschetrockner um Längen. Doch während Weißwäsche (vor allem Baumwolle und Leinen) von einem leichten Bleicheffekt profitieren kann, sollte Bunt- und Schwarzes nie der direkten Sonnenstrahlung (UV) ausgesetzt werden. Es drohen Flecken und Farbverlust. Übrigens: Sonnenlicht beseitigt Karottenflecken ganz von selbst.
- Schütteln Sie die feuchte Wäsche direkt nach dem Waschen leicht aus und streichen Sie diese glatt – das reduziert den späteren Bügelaufwand.
- Um unschöne Leinen- und Wäscheklammer-Abdrücke auf der getrockneten Kleidung (und späteren Bügelaufwand) zu vermeiden,

sollten Shirts, Blusen, Hemden, Jacken und Pullover idealerweise auf breiten Bügeln (nicht aus Draht) zum Trocknen aufgehängt werden. Nassschwere Wollpullover und -strickjacken hingegen sollten unbedingt im Liegen getrocknet werden, damit sie sich durch das Gewicht nicht verziehen.

- Beim Trocknen von Jacken mit Füllung (z. B. mit Daunen) sollten Sie ein paar Tennisbälle mit in die Trommel geben. Sie verhindern das Verklumpen der Füllung und erhalten die Form.
- Manche Kleidungsstücke kommen nicht ohne Bügeln aus. Am schonendsten ist in der Regel ein handlicher Dampfbügler (Steamer). Dabei kommt das Textil lediglich mit heißem Wasserdampf in Kontakt, Brandlöcher sind so nicht möglich und sogar unangenehme Gerüche lassen sich damit entfernen.
- Übrigens: Trocknen Sie Wäsche nicht auf der Heizung. Die hohe Temperatur kann zu Rissen und Brüchen in der Faserstruktur führen, den Stoff ver härten und an Form verlieren.

KLEINE STOFFKUNDE

Stoff ist nicht gleich Stoff – selbst innerhalb einer Materialart können Qualität und Eigenschaften stark variieren. Besonders hochwertig gelten z. B. langfaserige Baumwollsorten wie Pima oder Supima. Sie zeichnen sich durch außergewöhnliche Reißfestigkeit, Langlebigkeit und ein angenehm weiches Tragegefühl aus – sind aber meist auch teurer. Aus praktischer Sicht bieten sogenannte Mischgewebe viele Vorteile: Wird Baumwolle, Leinen oder Viskose mit einem Anteil Polyester oder Elasthan kombiniert, erhöht das meist die Strapazierfähigkeit, Elastizität und Formstabilität der Kleidung. Aus ökologischer Sicht wiederum sind Mischgewebe jedoch unvorteilhaft, denn die Trennung der unterschiedlichen Fasern durch chemische Prozesse ist aufwendig, energieintensiv und bislang selten wirtschaftlich. Monomaterialien, also Textilien aus nur einer Art Fasern, lassen sich hingegen deutlich einfacher recyceln – insbesondere, wenn sie ungefärbt bzw. natürlich gefärbt sind.

ACHTUNG SCHADSTOFFE!

Kleidungs- und Wohntextilien können eine Vielzahl von gesundheitsbedenklichen Schadstoffen enthalten, die auf Färben und andere sogenannte Textilveredelungsprozesse zurückzuführen sind. Sie können Kontaktallergien auslösen, hormonell oder fortpflanzungsschädigend wirken oder sogar krebserregend sein. Neue Kleidung sollte daher vor dem ersten Tragen gründlich gewaschen werden, Baby- und Kinderkleidung besser mehrmals.



AUFBEWAHREN & PFLEGEN

- Grundsätzlich gilt: Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung vollständig getrocknet und sauber ist, bevor sie eingeräumt wird. Sonst können Stockflecken, Gerüche oder sogar Schimmel entstehen.
- Viele Kleidungsstücke, vor allem solche die schnell knittern, tut es gut, werden sie auf einem passenden Bügel aufbewahrt – am besten aus Holz. Meiden Sie Modelle aus dünnem Draht. Bei schweren Strick- oder Wollteilen werden die empfindlichen Fasern durch das Gewicht stark beansprucht. Sie sollten daher besser gefaltet oder eingerollt im Schrank verstaut werden.
- Vermeiden Sie Überfüllung im Kleiderschrank. Wenn Kleidung zu dicht hängt oder liegt, kann sie nicht gut atmen, was unangenehme Gerüche oder Schimmelbildung begünstigen kann.
- Reinigen Sie Kleiderschränke und Kommoden regelmäßig. Staub und kleine Schmutzpartikel können sich in Stoffen festsetzen oder Schädlinge anziehen. Einmal pro Saison mit einem feuchten Tuch auswischen und gut trocknen lassen ist meist ausreichend. Zusätzlich sollten Sie die Türen ab und an offenstellen lassen, um Luftaustausch zu ermöglichen.
- Kleidung, die saisonal verstaut wird, sollte stets trocken und dunkel gelagert werden. Luftundurchlässige Lagerung fördert Feuchtigkeit und Gerüche. Besser sind daher atmungsaktive Kleidersäcke oder Baumwollhüllen.
- Halten Sie Schädlinge wie Kleidermotten ganz ohne Chemie fern, indem Sie Lavendelsäckchen, Zedernholz oder Lorbeerblätter im Schrank auslegen und regelmäßig auffrischen. Dies ist besonders bei Wolle, Seide und anderen Naturfasern wichtig. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob ein Befall vorliegt (v.a. kleine, weiße Motten, Gespinste an bzw. Löcher in der Kleidung). Handeln Sie ggf. sofort: Wenn möglich, Wäsche bei 60 °C waschen, alternativ für mind. 48 Stunden einfrieren.
- Ein häufiges Problem bei getragener Kleidung ist das sogenannte Pilling, also die Bildung feiner Knötchen und Fusseln auf dem Textil. Besonders häufig sind Woll- und Strickwaren betroffen. Das Pilling bildet sich vor allem dort, wo viel Reibung entsteht, etwa unter den Armen. Mit einem Fusselrasierer oder einer speziellen Bürste lassen sich die Knötchen einfach wegrasieren bzw. ausbürsten und verleihen dem Kleidungsstück wieder ein gepflegtes Aussehen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht längere Zeit der Sonne ausgesetzt ist. Das kann die Fasern rasch ausbleichen.

FLECKEN, VERFÄRBUNGEN & CO.

- Kleinere Flecken können meist einfach mit einem nassen Schwamm abgetupft oder kalt eingeweicht werden – je schneller Sie handeln, desto besser. Hartnäckige Flecken wie z. B. Rotwein, Tomatensoße oder Blut müssen vorbehandelt werden. Dafür eignen sich Hausmittel wie Gallseife oder Fleckensalz, wer auf Nummer sicher gehen will setzt auf spezielle Fleckentferner aus dem Handel.
- Wichtig: Ist ein Fleck auch nach dem Waschen noch sichtbar, sollten Sie diesen zunächst erneut behandeln – es können mehrere Versuche notwendig sein. Keinesfalls sollten Sie das gewaschene Textil vorher bügeln, denn das kann den Fleck verfestigen.
- Wurde ein Kleidungsstück beim Waschen versehentlich mitgefärbt, können spezielle Entfärber aus dem Handel helfen.
- Gewöhnen Sie sich an ein paar Sorgfaltsroutinen: Tragen Sie beim Kochen und Putzen eine Schürze und erledigen Sie Streich- und Malerarbeiten nur in ausgedienten Kleidern.
- Lassen Sie weißelndes Deo vollständig einziehen, bevor Sie ein (dunkles) Shirt oder Hemd anziehen.

SCHON GEWUSST?

Fettflecken auf Kleidung sollten Sie umgehend mit Speisestärke oder Baby- puder bestreuen. Das Pulver saugt überschüssiges Fett auf. Anschließend vorsichtig abbürsten und wie gewohnt waschen.

KLEIDERSCHRANK-DETOX



(MB) Einem im März 2025 veröffentlichten Bericht der EU-Umweltagentur zufolge, kauften EU-Bürger 2022 pro Kopf rund 8 kg Kleidung, 7 kg Heimtextilien und 4 kg Schuhe – und damit mehr als jemals zuvor. Gleichzeitig seien in im selben Jahr fast 7 Millionen Tonnen Textilmüll in der EU angefallen – das entspricht 16 Kilogramm pro Person. Weniger als 1 Prozent der weltweit anfallenden Kleidungsabfälle werden der Ellen MacArthur Foundation zufolge zu neuer Kleidung recycelt. Kurz gesagt: Diese Zahlen belegen das extreme Ausmaß der Kleidungsproduktion und des Konsums, mit gravierenden Folgen für Umwelt, Klima und Textilarbeiter in den Produktionsländern. Doch wie kann es gelingen, das „richtige Maß“ wiederzufinden?

ÜBERBLICK BEWAHREN

- Generell gilt: Gute Ordnungssysteme helfen uns dabei, den Überblick über die vorhandene Kleidung zu behalten, denn oft vergessen wir, was wir bereits alles besitzen. Vor allem Kleidungsstücke, die ganz hinten oder ganz unten liegen, geraten schnell aus den Augen. Ausreichend Stauraum in Schränken und Kommoden, eine sinnvolle Fächeraufteilung nach Kleidungsarten, zusätzliche Schubladentrenner und beschriftete Boxen sorgen dafür, dass wir Kleidung gezielter auswählen können.
- Bewahren Sie Kleidungsstücke, die gut miteinander harmonieren – etwa Hosen mit passenden Oberteilen oder Kleider mit den dazugehörigen Jacken – gemeinsam im Schrank auf. So haben Sie morgens schneller das Passende zur Hand und behalten gelungene Kombinationen besser im Blick.
- Tauschen Sie Sommer- bzw. Winterkleidung saisonal aus und lagern Sie die jeweils nicht gebrauchte Garderobe getrennt – am besten in beschrifteten Boxen oder atmungsaktiven Stoffhüllen.
- Schaffen Sie einen Bereich (Fach, Kiste etc.) für Kleidung, die Sie selten tragen, aber gerne öfter nutzen würden. Nehmen Sie sich vor, jeden Monat mindestens zwei neue Outfit-Kombinationen daraus zu erstellen.

VORGESTELLT: CAPSULE WARDROBE

Der Begriff beschreibt eine minimalistische Garderobe aus wenigen, aber dafür vielseitig kombinierbaren Kleidungsstücken. Ziel ist es, eine funktionale, stilvolle Grundausstattung zu schaffen, die sich auf etwa 30 bis 40 Teile beschränkt – inklusive Hosen, Oberteile, Kleidern, Jacken und Schuhen. Typisch für eine Capsule Wardrobe sind neutrale Farben und zeitlose Schnitte, die gut miteinander harmonieren. Statt schnellleibiger Trends stehen Qualität und Langlebigkeit im Fokus. Es kann Sinn machen, jeweils eine „Ausgabe“ für Frühling/Sommer und Herbst/Winter zusammenzustellen. Der Einstieg gelingt am besten, indem man zunächst Lieblingsstücke identifiziert: Welche Teile trage ich wirklich gern und regelmäßig? Was lässt sich mühelos und vielseitig kombinieren? Alles andere darf gehen – oder zumindest vorübergehend zwischengelagert werden. Wurde davon auch nach einem Jahr nichts vermisst, kann die Kleidung weitergegeben werden.

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.





NEU KOMBINIEREN

- Bevor neue Kleidung gekauft wird, lohnt sich der Blick auf das, was bereits da ist – und die Möglichkeit neuer Kombinationen. Neutrale Basics wie einfarbige T-Shirts, schlichte Jeans und Cardigans bilden den Grundstock jedes Outfits, der durch Kombination mit einigen wenigen Akzent-Teilen aufgewertet wird. Durch den bewussten Mix verschiedener Materialien, Schnitte und Farben entstehen im nächsten Schritt neue Looks – ganz ohne Neukauf. Auch Accessoires wie Schmuck, Gürtel, Tücher oder Hüte können ein Outfit aufwerten oder gar „neu“ erscheinen lassen.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um herauszufinden, welche Farben, Schnitte und Materialien wirklich zu Ihnen passen – und welche weniger vorteilhaft sind. Notieren Sie Ihre persönlichen „Goldenen Regeln“ für Kleidung, an denen Sie sich beim Kleidungskauf oder Ausmisten immer wieder orientieren können. Das hilft, spontane Fehlkäufe zu vermeiden und spart langfristig Geld, Platz und Nerven. Wer sich Unterstützung wünscht, kann eine professionelle Stil- und Typberatung in Erwägung ziehen – diese ist jedoch oft kostenintensiv. Eine günstigere, aber dennoch hilfreiche Alternative bieten Apps wie z. B. Dressika und Show My Colors.
- Machen Sie Fotos von Ihren Lieblings-Outfits und legen Sie sich z. B. eine Galerie auf Ihrem Smartphone, Tablet oder PC an. So können Sie gelungene Kombinationen immer wieder bequem aufrufen und morgens schneller entscheiden, was Sie anziehen.
- Setzen Sie im Zweifel auf digitale Tools. Mit Apps wie z. B. Stylebook oder Closet+ können der eigene Kleiderschrank digital erfasst, organisiert und passende Outfits zusammengestellt werden.
- Sie brauchen Abwechslung, aber ohne ständig Kleidung neu kaufen zu müssen? Tauschen oder teilen Sie regelmäßig Kleidung mit Freunden und Bekannten, z. B. über selbstorganisierte Kleidertausch-Partys, oder leihen Sie sich einzelne Teile vorübergehend bei speziellen Fachgeschäften oder Online-Anbietern aus. Das macht besonders Sinn bei Kleidungsstücken, die nur selten bzw. anlassgebunden getragen werden, etwa Abendgarderobe.

EIN SELBSTVERSUCH

Bei Project 333 handelt es sich um ein minimalistisches Mode-Konzept, das die US-Amerikanerin Courtney Carver im Jahr 2010 ins Leben gerufen hat. Die Idee: Für drei Monate wählt man 33 Kleidungsstücke aus und trägt ausschließlich diese – inklusive Schuhe, Jacken und Accessoires. Nicht darunter fallen Socken, Unterwäsche, Schlaf-, Sport- und Arbeitskleidung. Alles andere wird für die Dauer des Selbstversuchs außer Sichtweite verstaut. Ziel ist es, den Kleiderschrank zu entschlacken, den eigenen Stil besser kennenzulernen und unnötigen Konsum zu hinterfragen. Denn weniger Auswahl bedeutet weniger Entscheidungsstress – und schafft Platz für das Wesentliche: Kleidung, in der man sich wirklich wohlfühlt. Der Ansatz soll dabei helfen, langfristig bewusster mit Mode umzugehen, Fehlkäufe zu vermeiden und nachhaltiger zu leben. Mehr unter <https://bemorewithless.com/>.

EFFEKTIV AUSMISTEN

- Trennen Sie sich von Kleidung, die schon lange nicht getragen wurde, weil sie zwickt, zu klein ist oder nie richtig sitzt, und sorgen Sie so für mehr Übersichtlichkeit im Schrank. Auch ein ausgefallenes Einzelteil bringt wenig, wenn es nicht zum Rest Ihrer Garderobe passt und daher nie getragen wird. Hilfreich ist auch die folgende Frage: „Würde ich dieses Kleidungsstück heute noch einmal kaufen?“
- Reduzieren Sie Doppeltes und Dreifaches in Ihrem Schrank auf ein alltagstaugliches Maß und schaffen Sie so eine bessere Übersichtlichkeit.
- Geben Sie sich etwas Bedenkzeit bei weniger eindeutigen Fällen: Packen Sie Kleidungsstücke, bei denen Sie unsicher sind, ob Sie sie behalten möchten, zunächst einige Zeit beiseite (Tipp: Reminder erstellen!). Sie haben auch nach einem Jahr keines der Teile vermisst? Spenden, verschenken, tauschen oder verkaufen Sie das, was Sie selber nicht mehr tragen möchten – und schenken Sie der Kleidung so einen neuen Nutzen.
- Setzen Sie sich ein klares Zeitfenster zum Ausmisten. Planen Sie z. B. 60 Minuten für ein bestimmtes Fach, eine Kommode oder eine Kleidungs-Kategorie (z. B. nur Jacken) ein. So bleibt die Aufgabe überschaubar – und Sie sehen schnelle Erfolge.

SCHON GEWUSST?

Einer Greenpeace-Umfrage aus dem Jahr 2022 zufolge besitzen Menschen in Deutschland durchschnittlich 87 Kleidungsstücke (Frauen 107, Männer 68). Unterwäsche und Socken wurden nicht mitgezählt.

REPARIEREN & AUSBESSERN

Liebingsstücke zu erhalten statt sie vorschnell auszusortieren, schont Ressourcen, spart Geld und verlängert die Lebensdauer von Kleidung. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie kleinere Schäden selbst behoben, Passformprobleme durch Änderungen gelöst und ausgediente Textilien kreativ weiterverwendet werden können. Ob nähen, flicken oder upcyclen – viele Maßnahmen lassen sich mit einfachen Mitteln umsetzen.



NÄHEN, STOPFEN, FLICKEN

Viele Kleidungsstücke landen im Müll, obwohl sie mit geringem Aufwand repariert werden könnten. Reparieren schont Geldbeutel und Umwelt gleichermaßen – und kann sogar Spaß machen.

- Generell gilt: Ist ein Kleidungsstück beschädigt, sollten Sie rasch handeln. Im Nu ist aus einem kleinen Loch ein großer Riss geworden. Auch lose Knöpfe und offene Nähte sollten möglichst schnell geflickt werden – vor allem beim Waschen können sie sich weiter lockern bzw. ganz aufreißen. Tipp: Legen Sie sich für einfache Reparaturen ein kleines Näh-Set mit verschiedenen Nadeln, Garnen in Basisfarben, Ersatzknöpfen, Stoffkleber, Schere, Fingerhut und Maßband zu.
- Kleinere Defekte wie z.B. ein loser Knopf oder ein kleines Löchlein lassen sich in wenigen Schritten selbst beheben – das kann wirklich jeder lernen (siehe Anleitungen). Dünne Stellen an Ellbogen oder Knien lassen sich mit klassischen Flickern bzw. Patches zum Aufnähen oder Aufbügeln retten und verlängern



so die „Lebenszeit“ von Pulli und Hose. Das gilt ganz besonders für Kinderkleidung, die durch Spielen und Toben meist stärker beansprucht wird.

- Eine besonders hübsche Lösung für kleine Fehler, Macken und Löchlein am Textil sind dekorative Stickereien. Sie beheben nicht nur den Defekt, sondern werten jedes Kleidungsstück zu einem echten Unikat auf. Anleitungen für Einsteiger finden sich mittlerweile zu Haufe im Netz, darunter auch zahlreiche Erklär-Videos auf YouTube (Stichworte: #stickenlernen oder #embroidery). Online wie offline bieten darüber hinaus einige professionelle Stickereien ihre Dienste gegen Bezahlung an.
- Kompliziertere Textilschäden sind ein Fall für den Profi. Wer selbst nicht nähen kann, setzt am besten auf die Dienste klassischer Änderungsschneidereien vor Ort – laut Statista sind es noch immer mehr als 10.000 in ganz Deutschland. Vom Verstärken einer im Schritt aufgescheuerten Jeans bis hin zum Austausch von Reißverschlüssen bieten sie so gut wie alle Arten von Reparaturen an. In der Regel sind die Reparaturkosten deutlich günstiger als ein Neukauf – zumindest bei qualitativ hochwertigen Produkten. Umwelt und Klima danken die Reparatur allemal!

ABÄNDERN & AUFWERTEN

Fehlkäufe oder unpassende Geschenke müssen nicht gleich aussortiert werden. Manchmal hilft schon eine kleine Änderung, wie z.B. der Austausch der Knöpfe oder ein neuer Kragen.

- Zu weite Jeans, Hosen oder Röcke, aber auch Blusen, Blazer und Hemden mit auftrennbarer Seitennaht lassen sich in der Regel problemlos enger nähen. Erfahrenen Nähern gelingt dies mithilfe einer Nähmaschine selbst. Andere können auch hier auf die Dienste professioneller Änderungsschneidereien setzen. Wichtig: Achten Sie auf etwaige Kundenbewertungen (z.B. Google) und vergleichen Sie die Preise mehrerer Anbieter (sofern vorhanden) miteinander. Klären Sie vorab den Endpreis der Reparatur ab und lassen Sie sich stets einen Abholschein mit der vereinbarten Summe aushändigen. Abgesteckt wird am besten während einer Anprobe vor Ort.
- Hosen, Röcke, Kleider, Jacken oder Mäntel lassen sich gut kürzen, wurden Sie zu lang gekauft oder hat sich die Mode dahingehend verändert. Auch hier empfiehlt sich der Gang zur Änderungsschneiderei, sofern man nicht selbst gelernt hat zu nähen.

SCHON GEWUSST?

Seit dem 1. Januar 2025 gilt in Deutschland eine neue EU-Vorgabe: Kleidung und Heimtextilien dürfen nicht mehr im Restmüll entsorgt werden. Stattdessen müssen sie in Altkleidercontainern, Wertstoffhöfen oder bei örtlichen Sammelstellen abgegeben werden (Achtung: Nie feucht einwerfen!). Auch einige Einzelhändler bieten bereits Rücknahmesysteme für gebrauchte Textilien an. Dies ist jedoch freiwillig und nicht gesetzlich vorgeschrieben. Das Ziel der neuen Vorschrift ist es, die Recyclingquote von Textilien zu erhöhen und so die Umweltbelastung durch die Textilindustrie zu reduzieren. Das Problem dabei: Auch beschädigte und verschmutzte Textilien dürfen gemäß EU-Vorgabe (eigentlich) nicht mehr weggeworfen werden, Altkleidercontainer und viele Sammelstellen nehmen jedoch nur intakte bzw. saubere Kleidung an. Aus Verbrauchersicht fehlt also bis jetzt eine alltagstauglich und vor allem einheitliche Abgabe-Lösung, wie etwa dezentrale Sammelstellen der Kommunen. Einzelne Städte gehen hierzulande mit gutem Beispiel voran und haben bereits Konzepte entwickelt. Erkundigen Sie sich im Zweifel bei Ihrem zuständigen Entsorger nach den lokal geltenden Verfahren. Eine zusätzliche Textil-Mülltonne für zuhause ist derzeit nicht vorgesehen.

IM TREND: VISIBLE MENDING

Was früher versteckt wurde, darf heute sichtbar sein: Statt Löcher möglichst unauffällig zu stopfen, werden sie mit buntem Garn, Kontraststoffen oder kunstvollen Stichen bewusst betont – als modisches Statement gegen Fast Fashion.

- Ihre dunkle Baumwoll-Kleidung sieht ausgebleichen und abgetragen aus, ist aber sonst noch vollkommen in Ordnung? Färben Sie sie in der entsprechenden Farbe nach und geben Sie ihnen ein frisches Aussehen zurück. Färbemittel für den Hausgebrauch gibt es schon für wenige Euro im Drogeriehandel. Auch hellere Kleidung lässt sich in der Regel problemlos dunkel färben, hat sie unerwünschte Verfärbungen oder Flecken angenommen. Mit Textilfarben und Schablonen lassen sich außerdem Muster, Statements oder Motive aufbringen – und kleine Makel clever überdecken. Dasselbe gilt z. B. für das Aufnähen von Brusttaschen oder Applikationen.
- Übrigens: Jeder kann Nähen lernen. Preiswerte Kurse für Erwachsene und Kinder, Anfänger und Wiedereinsteiger finden sich z. B. über örtliche Volkshochschulen, Nachbarschafts- und Familienzentren oder Repair-Cafés. Auch online gibt es zahllose Anleitungen bzw. Tutorials, mit denen man sich selbst Schritt für Schritt verschiedene Techniken beibringen kann. Kompakte Nähmaschinen sind bereits für unter 100 Euro erhältlich. Möglicherweise gibt es ja auch im persönlichen Umfeld jemanden, der bereit ist, Nähkenntnisse weiterzugeben, ggf. im Tausch gegen kleine Gefälligkeiten wie z. B. Hilfe bei der Gartenarbeit?



KNOPF ANNÄHEN IN SECHS SCHRITTEN

1. Material bereitlegen

Sie brauchen: Nadel, farblich passendes Nähgarn, Schere, optional einen Fingerhut und (bei Bedarf) einen Ersatzknopf.

2. Garn einfädeln und verknoten

Fädeln Sie ca. 50 cm Nähgarn doppelt durch die Nadel und machen Sie am Ende einen kleinen Knoten, damit der Faden hält.

3. Knopf positionieren

Legen Sie den Knopf an die richtige Stelle – idealerweise orientieren Sie sich an der Position des vorherigen Knopfes oder dem Knopfloch gegenüber.

4. Annähen

Stechen Sie mit der Nadel von hinten/unten durch den Stoff und ziehen Sie sie durch eines der Knopflöcher. Stechen Sie dann von vorne/oben in das gegenüberliegende Knopfloch und wieder zurück durch den Stoff. Wiederholen Sie dieses Muster.

- Bei Knöpfen mit vier Löchern: erst diagonal (X), dann waagrecht (||) oder umgekehrt.
- Bei zwei Löchern: einfach mehrfach hin und her nähen (mind. 4–5 Mal).

5. Fadensteg machen (optional, aber empfohlen)

Wenn der Stoff dicker ist: Heben Sie den Knopf leicht vom Stoff ab (z. B. mit einer Nadel oder Streichholz darunter) und ziehen Sie den Faden fest. Wickeln Sie den Faden dann ein paar Mal unter dem Knopf herum – das schafft Platz und Stabilität beim späteren Zuknöpfen.

6. Vernähen und abschneiden

Stechen Sie die Nadel auf der Stoffrückseite durch, machen Sie ein paar kleine Stiche und verknoten Sie anschließend den Faden gut. Schneiden Sie die Länge des Fadens ab.

DIE BESTEN UPCYCLING-IDEEN

Wenn sich ein beschädigtes Kleidungsstück nicht mehr in den Originalzustand zurückversetzen lässt, kann es vielleicht umgestaltet werden. Folgende Ideen überzeugen besonders durch ihre Kreativität:

- Aus alten Herrenhemden entstehen im Handumdrehen hübsche Kissenbezüge oder Kinderschürzen.
- Jeansstoffe und andere festere Materialien eignen sich ideal für robuste Einkaufsbeutel.



- Aus verschiedenen bunten Stoffresten lassen sich individuelle Patchwork-Decken gestalten – ein tolles Familiengeschenk z. B. zur Geburt eines Kindes.
- Alte T-Shirts oder kaputte Leggings können zu Haarbändern, Stirnbändern oder Scrunchies (breiten Haargummis) verarbeitet werden.
- Aus ausrangierten Bettlaken, Gardinen oder Tischdecken (idealerweise aus natürlichen Stoffen) entstehen Schutzhüllen für Kleidung, Wäschesäcke oder Schuhbeutel.
- Bunte Stoffreste oder zu klein gewordene Kinderkleidung verwandeln sich in originelle Puppenkleidung.
- Aus weichen Baumwollstoffen lassen sich z. B. wiederverwendbare Abschminkpads oder Schlafmasken nähen.

- Stoffservietten, Brotbeutel oder Geschenkverpackungen aus Stoff (sogenannte Furoshiki) sind beliebte Upcycling-Projekte, die Müll vermeiden und zugleich hübsch aussehen.
- Wer besonders kreativ ist, kann aus alten Kleidungsstücken auch bunte Wimpelketten, Baumschmuck, Lavendelsäckchen oder sogar Spielzeug basteln.
- Aus alten Sicherheitswesten oder Reflektorenbändern lassen sich Applikationen schneiden und auf Kinderkleidung oder Schulranzen aufnähen – für mehr Sicherheit im Dunkeln.
- Ausgediente Regenjacken werden zu Sattelschützern für das Fahrrad.
- Alte Krawatten eignen sich hervorragend für das Nähen von Gürteln, Schlüsselbändern, Täschen oder sogar als dekorative Applikationen.
- Mit einer wasserabweisenden Beschichtung (z. B. Bienenwachs) entstehen aus Stoffresten praktische Brotbeutel oder Abdeckhauben für Schüsseln.
- Wird geliebte Baby- und Kinderkleidung zu klein, können daraus kleine Erinnerungskissen genäht werden.
- Übrigens: Kaputte Reißverschlüsse, Knöpfe, Spitzenreste oder alte Borten lassen sich separat aufbewahren und bei neuen Projekten wiederverwenden – ideal für kreative Verzierungen.

WENN (FAST) NICHTS MEHR GEHT

Manche Kleidung ist einfach nicht mehr zu retten oder hat bereits mehrere Reparatur-Runden gedreht. Aus alten T-Shirts, Flanellhemden oder auch Bettwäsche lassen sich dann z. B. noch Putzlappen oder Haushaltstücher schneiden. Sie können noch viele Male in Bad, Küche, Werkstatt oder zur Auto-

pflege eingesetzt werden. Textilreste können außerdem als Füllmaterial oder zum Basteln verwendet werden. Brauchbare Stoffreste können auch an Schulen, Repair-Cafés oder Jugendzentren gespendet werden, wo sie für Nähkurse oder Bastelangebote genutzt werden können – vorher bitte Bedarf klären!

WEITERGEBEN

Manchmal passt es eben nicht. In dem Fall kann die ungeliebte, jedoch intakte Kleidung weitergegeben werden. Je nach Wertigkeit, lässt sie sich im Bekanntenkreis verschenken, spenden, tauschen oder weiterverkaufen. Viele soziale Einrichtungen freuen sich über (saubere) Kleiderspenden – bitte jedoch immervorab klären, welchen Bedarf es tatsächlich aktuell gibt und nicht einfach vorbeibringen! Auch Handtücher und Bettwäsche sind zum Teil gern gesehen bei den Kleiderkammern von gemeinnützigen Organisationen wie z. B. dem Deutschen Roten Kreuz, der Caritas oder der Diakonie.

Auf Tauschbörsen und einschlägigen Online-Plattformen lassen sich Kleidungsstücke oft ohne Kosten tauschen. Dabei ist jedoch nicht garantiert, dass sich wirklich ein ebenbürtiger Tauschartikel findet. Gerade wenn man hohe Anschaffungskosten hatte, kann es Sinn machen, die unliebsame Kleidung weiterzuverkaufen. Hierfür eignen sich klassische Flohmärkte (vor allem im Sommerhalbjahr häufig), der Verkauf über Online-Plattformen wie z. B. Vinted oder eBay oder der Verkauf an professionelle Second-Hand-Läden und -Boutiquen (vor allem bei Designer- und Vintage-Kleidung). So oder so: Durch die Weitergabe verlängert sich die Nutzungsphase eines Kleidungsstücks und ersetzt – im Idealfall – sogar einen Neukauf samt der bei der Produktion entstandenen Umwelt- und Klimaauswirkungen.



LÖCHER STOPFEN KINDERLEICHT IN VIER SCHRITTEN

1. Vorbereitung

Legen Sie das betroffene Kleidungsstück flach auf einen Tisch, schneiden Sie abstehende Fäden vorsichtig ab und wählen Sie einen Faden in passender Farbe und eine dünne Nähnadel.

2. Faden einfädeln

Fädeln Sie ca. 30–40 cm Faden durch die Nadel und machen Sie am Ende des Fadens einen kleinen Knoten.

3. Loch schließen

Beginnen Sie ca. 2–3 mm neben dem Loch. Nähen Sie mit kleinen Überwendlstichen (auch Schlingstiche genannt) rings um das Loch herum – von außen nach innen. Ziehen Sie den Faden dabei nur leicht an, damit sich der Stoff nicht verzieht. Sichern Sie den Faden mit ein paar Rückstichen (mehrfach durch denselben Punkt nähen) und machen Sie zum Schluss einen festen Knoten.

4. Fertigstellen

Schneiden Sie den Faden kurz ab. Bügeln Sie die genähte Stelle vorsichtig von links, damit sie sich glättet.

WEITERE INFOS ZUM THEMA KLEIDUNG & NACHHALTIGKEIT

- Umweltbundesamt (UBA): www.umweltbundesamt.de
- Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.de
- Bündnis für nachhaltige Textilien: www.textilbuenndnis.com
- Südwind Institut: www.suedwind-institut.de
- Fair Wear Foundation: www.fairwear.org
- Clean Clothes Campaign (Kampagne für Saubere Kleidung): www.sauberekleidung.de, Informationen zu Produktionsbedingungen unter www.fashionchecker.org/de/
- VERBRAUCHER INITIATIVE, www.verbraucher6oplus.de/kleidung/



VORGESTELLT: PROJEKT CARE

Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE* durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendung sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtlaufrzeit von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter www.circularhouseholds.eu/.

Die Themenhefte „Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden“ sowie „Kleidung clever nutzen“ stehen zum kostenlosen Download unter www.verbraucher6oplus.de/medien/materialien/. Printexemplare werden gegen Versandkosten abgegeben.

* kurz für: Circular consumption Activities to tRansform households toward material Efficiency



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltig kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Smart Home (2025)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand
Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

Bundesverband

**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com