

# INHALT

## **EINLEITUNG**

- 10** Mode-Follower?
- 12** Lebenszyklus eines T-Shirts
- 14** Für den Müll produziert
- 16** Fast Fashion
- 18** Bist du eine bewusste Konsumentin?
- 20** Achtsames Einkaufen

## **ERSTER TEIL**

- 22** Trage, was du hast
- 24** Raus damit
- 26** Denk nach, bevor du etwas wegwirfst
- 28** Verkaufe deine Kleidung
- 30** Gemeinnützige Secondhandläden
- 32** So viel Müll
- 34** Modefossilien
- 36** Trags mal anders
- 38** Pflege deine Kleidung

## **ZWEITER TEIL**

- 40** Aus wenig mach viel
- 42** Kriegsmode
- 44** Japanisch cool
- 46** Sashiko
- 48** Erste Hilfe
- 50** Dein Werkzeugkasten
- 52** Flicken
- 54** Stopfen
- 56** Visible Mending

## **DRITTER TEIL**

- 58** Trage Kleidung von anderen
- 60** Tauschen ohne Zweifel
- 62** Kleidertauschbörsen
- 64** Konfektionsgrößen
- 66** Knöpfe
- 68** Säume

## **VIERTER TEIL**

- 70** Neu für dich
- 72** Secondhand richtig kaufen
- 74** Tierische Materialien

76	Einwegmode
78	Aus Alt mach Neu
80	Flecken
82	Naturfarben
84	Shibori

## **FÜNFTER TEIL**

86	Ganz neu
88	Tatsächliche Kosten
90	Weißes Gold
92	Schädliche Pestizide
94	Hanf-Zauber
96	Sind Jeans nachhaltig?
98	Wunderbare Wolle
100	Ist Wolle nachhaltig?
102	Plastik, Plastik
104	Das Material zählt
106	Der Fasern-Stammbaum
108	Mikrofaser-Wahnsinn

## **SECHSTER TEIL**

110	Mode der Zukunft
112	Alternative Stoffe
114	Zirkuläre Mode

116	Interview: Elvis & Kresse
118	Zero Waste
120	Zero-Waste-Design-Challenge
122	Ist Technologie die Lösung?
124	Greenwashing
126	So entlarvst du Greenwashing
128	Fallstudie: Rana Plaza
130	Der Beginn einer Revolution!
132	Interview: Carolyn Mair
135	Was sagt deine Kleidung über dich aus?
136	Interview: Du bist der Wandel
138	Interview: Moses Powers
140	Modisches Statement
142	Trage deine Werte
144	Geschichte der Mode
148	Nützliche Websites
150	Index
154	Sashiko-Muster
156	Danksagung