



GENUG?



Minimalistische, faire und ökologische Garderobe

Nur absolute Lieblingsstücke, alles passt perfekt zusammen und wurde zudem fair produziert: So geht kluge, minimalistische Garderobe mit Sinn.

Stell dir vor, du machst deinen Kleiderschrank auf und hast **nur** Lieblingsstücke darin. Egal welche Teile du raus nimmst, sie passen immer zusammen. Die Kollektion deiner Stücke ist zudem nachhaltig und fair produziert. Du hast viel weniger Kleidung, aber die die du hast, macht glücklich und wird nicht auf Kosten der Natur oder anderer Menschen hergestellt. Klingt gut? Dann lass uns los legen.

Wieso eine minimalistische Garderobe?

1. Weniger Kleidungsstücke brauchen weniger Platz

Der Kleiderschrank quillt nichtmehr über, alles ist ordentlich und fühlt sich leichter an. Laut diesem Artikel nutzen wir sowieso nur 20 % unserer Kleidungsstücke regelmäßig, der Rest ist folglich nur unnötiger Ballast.

2. Weniger von dem was ich sowieso nicht mag, bedeutet nur noch Lieblingskleidungsstücke

Der Kleiderschrank ist voll, aber ich weiß nicht was ich anziehen soll. – Kommt dir das bekannt vor? Das Lieblings-Shirt zieht man natürlich als erstes an und ab da fühlt sich der Kleiderschrank nur noch an wie eine *zweite Wahl*. Mit einer minimalistischen Garderobe hat man nur noch Liebingssteile, die aber dafür vielleicht mehrfach. Klingt das für dich langweilig? Für meine Frau auf jeden Fall, trotzdem mag sie meine Lieblingsklamotten, obwohl ich sie mehrfach habe.

3. Alles passt zusammen und shoppen wird ein Klacks

Wenn man sich einmal Gedanken macht und ein Konzept für den Kleiderschrank aufsetzt, passt immer alles mit allem zusammen (mehr dazu unten). Man kann also praktisch mit geschlossenen Augen in den Kleiderschrank greifen und hat immer ein paar Teile, die zusammenpassen.

Kleiner Bonus für Shoppingmuffel: Die Regeln, die man sich für seine Kleidung aufstellt, begrenzen die mögliche Auswahl an Kleidung, damit shoppen schneller geht und man keine Hose mehr kauft, die im Laden toll aussieht, aber Zuhause feststellt, dass sie zu nichts anderem passt.

-> Kleidung aussuchen wird effizient



4. weniger ist besser für unsere Zukunft

Die (Fast-)Fashion-Industrie produziert in wahnsinniger Geschwindigkeit Kleidung. Eine Kollektion jagt die nächste und das bei immer geringeren Preisen. Den Preis dafür zahlen wir, indem wir dabei zulassen, dass die Umwelt durch Chemikalien, Transport und Müllberge zerstört werden. Damit vergiften wir unser Wasser und unsere Böden. Das bedeutet nicht nur für Tiere und Pflanzen den Tod, sondern auch für unsere Lebensmittelproduktion und damit unserer Nahrung und der Nahrung unserer Kinder.

Die Doku The True Cost zeigt die Umweltzerstörung und die soziale Ungerechtigkeit der Fashion-Industrie. Was mich am meisten schockiert hat, war die Tatsache, dass sich in den letzten 20 Jahren mehr als 270.000 indische Baumwoll-Farmer in Folge des Preisdumpings großer Fashion-Ketten selbst das Leben genommen haben. Ich kann einfach nicht verstehen, dass es in einer so fortgeschrittenen Gesellschaft wie der unseren, immer noch möglich ist, Menschen bis auf die Knochen auszubeuten und die damit erzeugten Produkte legal verkaufen zu können.

5. Es interessiert niemanden was du trägst



Courtney Carver hat sich 3 Monate mit nur 33 Teilen gekleidet und niemanden hat es gestört. Leute sind so damit beschäftigt mit dem was sie selbst tragen, dass es ihnen egal ist was du trägst. Also lass dich nicht davon beeinflussen,

was jemand vielleicht denken könnte.

Wie beginnt man

Ideas to make your wardrobe more sustainable and maintain your style

Next - Sarolta Heriker · 2 July 2020 · Conscious fashion



Eine Methode die mir geholfen hat ein System aufzubauen geht folgendermaßen:

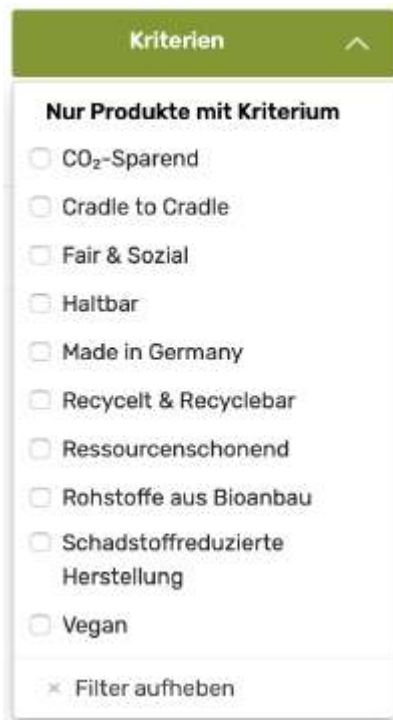
1. Überlege dir zu welchen **Gelegenheiten** du **welche Art von Kleidung** trägst (z.B. Freizeit, Sport, Arbeit, Hochzeiten)
2. **Wie oft** kommen diese Gelegenheiten vor? (hier habe ich festgestellt dass ich für *eine* Hochzeit im Jahr vermutlich nicht 4 Anzüge, 8 Krawatten und 12 Hemden brauche)
3. Definiere deine **(2-3) Basisfarben** und deine **(1-2) Akzentfarben**

Und schon hast du dein Grundgerüst.

Ich habe das von meiner Ex-Kollegin und WOL-Circle-Freudin [Sarolta](#) gelernt, auf ihrem Blog erklärt sie noch genauer wie man sein Kleidungskonzept aufbauen und umsetzen kann.

Vor ca. 2 Jahren habe ich diese Anleitung genutzt, um meine minimalistische Garderobe aufzusetzen und halte mich immer noch daran.

Fair und nachhaltig



Kriterien bei www.avocadostore.de

Ist *weniger Kleidung*, gleichzeitig sozialer und ökologischer?

Ja, indem man ganz gezielt seinen Kleiderschrank aufbaut, vermeidet man unnötige Käufe, die nachher nur in der Altkleider-Sammlung landen würden. Dadurch, dass man *weniger* kauft, schont man schon ganz automatisch die Umwelt, kann sich aber gleichzeitig **hochwertigere fair produzierte Kleidung** leisten.

Nachhaltig shoppen ist auch nicht komplizierter als normales shoppen. Ich mag z.B. den Avocadostore, dort kann man sogar nach ökologischen und Fairtrade-Faktoren filtern. Es ist natürlich ein wenig teurer als H&M, aber wir haben ja schon gelernt, dass der günstige Preis dort tatsächlich einen hohen Preis hat. *Fair* und *nachhaltig* bedeutet aber auch nicht sofort teuer.

Eine andere Option ist **Second-Hand** zu kaufen. Damit gibt man Kleidung, die noch gut ist, einen weiteren Lebenszyklus.

Welche Effekte habe ich seitdem erfahren

- Werbung für Kleidung hat keinen Effekt auf mich
- Einkaufen hat jetzt klare Kriterien und ist dadurch sehr einfach geworden
- Die Entscheidung was ich anziehe geht super schnell
- Ich fühle mich in meiner Kleidung wohl, sowohl optisch als auch ethisch
- Ich muss nicht jedem Trend nachjagen
- Meine Kleidung lenkt nicht von mir ab (schätze ich)

Was hab ich denn jetzt noch?

Hosen

- 3 Lange Hosen
- 4 Kurze Hosen
- 2 Jogginghosen
- 2 kurze Jogginghosen

Oberteile

- 13 T-Shirts (6 x weiß, 6 x schwarz, 1 x rot)
- 4 Pullover (2 x weiß, 2 x schwarz)
- 1 Longsleeve
- 2 Sweatjackets

- 4 Hemden

Unterwäsche

- 14 Paar Socken
- 14 Boxershorts

OUTDOOR

- 2 Jacken (Winter und Sommer)
- 3 Paar Sneaker (ein Paar für Indoor-Sport wie Squash, ein Paar für Outdoor-Sport wie Spikeball – ich liebe Spikeball, und ein Paar für Freizeit)
- 1 Paar Winterboots

Mit Liebe erstellt von beyond content. Wir hoffen, dir mit unseren Geschichten Mut zu machen!

Dieses Content-Piece ist online verfügbar unter

<https://www.beyond-content.de/geschichten/2020/07/03/minimalistische-faire-und-%C3%B6kologische-garderobe/>.

beyond : content

© 2026 – beyond content gGmbH – www.beyond-content.de