

# allgäu & bodensee oberschwaben

OKTOBER 2021 BIS MÄRZ 2022

## Nachhaltig Leben

**Selbst  
gemacht**

Frischkäse &  
Naturkosmetik

**Bunt und  
gesund**

Vegane & vegetarische Rezepte

**Chinesische  
Medizin**

gegen Müdigkeit

**Titelthema Mode:**

Nachhaltig muss nicht teuer sein



6,90 €



# Fast Fashion

Nachhaltig  
Leben



Feminin mit ausdrucksstarken Akzenten untermalen die Persönlichkeit. Das türkise Kleid ist aus Wollwalk kbT (kontrolliert biologische Tierhaltung) und die bronzefarbene Strickjacke aus Alpakawolle.  
© Alma&Lovis, Fotografin: Valerie Mrosek

Wann fing es eigentlich mit dem ausufernden Kaufen von Textilien an? Die Industrie schuf die Grundlage für diesen Trend Mitte der 90er Jahre. Inzwischen gibt es Minimum zwölf Kollektionen im Jahr, ergänzt mit Flash-Kollektionen und Repeats (Wiederholungen) von Bestsellern. Schnell, ganz schnell, am besten über Nacht geliefert. Immer Neues - immer schneller - immer mehr.

80 Milliarden neue Bekleidungsstücke werden weltweit pro Jahr gekauft. Davon kaufen wir Deutschen durchschnittlich 60 neue Teile pro Jahr und Person. Eine Jeans reist heute mehr als 60.000 km und verbraucht 7.000 Liter Frischwasser bis sie hierzulande im Laden liegt. Das klingt verrückt? Absolut richtig ...



# Fast Fashion in der Klimakritik

## Wie kann eine nachhaltige Shopping-Tour aussehen?

Eine Kaufentscheidung sollte immer überlegt getroffen werden. Nur wenn ein tiefes Gefühl oder eine Notwendigkeit dahinter steckt, kann ein gebrauchter Artikel gegen einen neuen sinnvoll ersetzt werden. Ein weiterer Aspekt ist, den Kauf lokal oder regional zu tätigen, denn damit erhalten wir die Lebendigkeit unserer Einkaufsregion und Innenstädte. Buy local inklusive dem persönlichen Austausch mit den Fachhändlern vor Ort, die oder der im Idealfall auch die Bedürfnisse seiner Kunden kennt.

Bei einem Einkauf im Ethical Fashion Geschäft läuft der Kunde bereits in einen „zensierten“ Laden, der bestenfalls

ganz ohne Plastik auskommt, mit recyceltem Plastik oder mit kompostierbaren Materialien arbeitet und bei der Herstellung von Ware und Verpackung so wenig Ressourcen wie möglich verbraucht. Wozu ein Leder-Batch an der Jeans, wenn es auch vegan geht? Die Liste der Sinnhaftigkeit von manchem „Anhängsel“ ist lang.

Jedes Teil des Kleidungsstücks wird in einem ökologischen Fachgeschäft hinterfragt. So konzentriert sich Ethical Fashion auf das Wesentliche. Selbsterklärend, dass es nicht alles geben kann und auch nicht muss. Klarheit entsteht durch Weglassen und durch Transparenz im Entstehungsprozess!

## Setzen wir auf Klasse und nicht auf Masse

Gerne zitieren wir an dieser Stelle unsere Oma "Wenn Du wenig hast - kaufe gut und teuer". Darin steckt Voraussicht, die wir heute gut gebrauchen können. Oma war auf jeden Fall enkeltauglich!

Wie gelangen wir bei dem allgegenwärtigen Überangebot zu dieser Haltung hin? Ein Tipp: Ein Kleiderschrank, der saisonal aufgeräumt ist. Dadurch müssen wir regelmäßig die Entscheidung treffen, etwas auszusortieren, was doch nur Platz blockiert. Allerdings sollten Sachen mit Wert nicht einfach weggeworfen werden, wie es oft indirekt empfoh-

len wird. Beim Aussortieren einfach überlegen, wer sich über das Kleidungsstück freuen oder welchen anderen Zweck es noch erfüllen könnte.

2021 wissen wir alle, dass mehr nicht besser ist. Mehr hilft uns auch nicht wirklich, den einen besonderen, nachhaltigen, neuen Pullover zu finden.

Weniger und bewusster einkaufen, spart Zeit und Ressourcen – so reicht diese eine Erde für uns und nachfolgende Generationen.

## Wie hoch darf der Preis sein?

Der Preis ist ein Merkmal eines neuen Kleidungsstücks, doch nicht das einzige und auch nicht das wichtigste. Das neue Teil sollte nicht gekauft werden, weil es billig ist, sondern weil es wunderschön ist, perfekt passt, achtsam verarbeitet ist und die Ökobilanz stimmt.

Mensch und Natur dürfen bei der Herstellung nicht zu Schaden kommen, sondern fair behandelt und bezahlt werden. Unser Luxus darf nicht länger auf dem Elend anderer basieren. Das muss sich auch im Preis niederschlagen.

Die Realität sieht momentan aber noch ganz anders aus: Eine 30 prozentige textile Überproduktion, die teilweise den Handel gar nicht erreicht und direkt auf den Müll wandert, ist nur ein Auswuchs des Fast-Fashion-Geschäfts. Die Beschäftigten sind auf Tempo gedrillt, Ressourcen werden sinnlos vergeudet. Der Preis, den wir für dieses unbedachte Handeln in der Zukunft zahlen werden, wird deutlich höher sein, als der Kauf fair produzierter Waren heute.

Spannungsfelder  
Starke Gegensätze, die sich trotzdem magisch anziehen.  
DRAMA inszeniert neue Zusammenhänge - setzt ungewöhnliche Farbkombinationen in einen Kontext, der sie zu einem spannungsreichen Bild verschmelzen lässt. Weste aus Island Wolle naturbelassen, Türkiser Pulli Wollwalk kbT, Jacquard Rock 100% Cotton kbA, Shirt Cotton kbA, Jacke CotCash - Raffiniertes Garn aus Cotton kbA und recyceltes Cashmere, Cotton Culotte 98% Cotton kbA mit 2 % Elastan  
© Alma&Lovis, Fotografin: Valerie Mrosek





## Fast Fashion in den Klimakritik

### Ab wann ist es denn nachhaltig?

Den Begriff „nachhaltige Entwicklung“ hatte die Weltkommission für Umwelt und Entwicklung bereits vor 33 Jahren definiert. Das galt damals und es gilt heute. Eine Entwicklung ist dann nachhaltig, wenn sie den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeit künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen. Dieser bekannte Satz stammt sinngemäß von Frau Prof. Maike Rabe, Leiterin des Forschungsinstituts FTB an der Hochschule Niederrhein.

So viel Zeit ist vergangen und wir arbeiten uns weitgehend an den alten Problemen ab. Dabei haben wir als Konsumenten es in der Hand, wir entscheiden wo und wie wir einkaufen, jeden Tag aufs Neue. Oft fehlt es uns an Transparenz und Wissen. Im Bereich Textil kann man durch immer neue Zertifikate (GOTS, FairWear, Fairtrade, Grüner Knopf. etc.) schon mal den Überblick verlieren. Aber die Bedeutung der Zertifikate zu kennen, ist für unsere Kaufentscheidung relevant!

### Einfacher, weniger und bewusster bedeutet auch intensiver

Die meisten Kleidungsstücke werden durchschnittlich nur vier Mal getragen, 20% der erworbenen Kleidung wird überhaupt nicht getragen. Ein tolles, altes Kleidungsstück muss nicht immer gleich durch ein neues ersetzt werden. Wir alle tragen unseren Teil der Verantwortung am Weltgeschehen und können durch eine achtsamere Lebenshaltung einiges verändern.

Eigentlich keine große Sache, wenn wir aufs Auto auch gerne mal verzichten, Bluetooth ausschalten, wenn es nicht gebraucht wird und wenn wir dort arbeiten, wo wir wohnen. Im Grunde wollen wir doch alle keinen Fisch essen, der Mikroplastik meines billig produzierten Pullovers enthält, oder Bilder von prekären Verhältnissen und Unglücken in der Textilwirtschaft sehen.

Die Fotos für diesen Bericht haben wir von der Firma *Alma&Lovis* zur Verfügung gestellt bekommen. Hinter Alma&Lovis fair garments verbergen sich Annette Hoffmann und Elke Schilling, die 2011 in Bonn ihr Label gründeten.

Alma – die lebensspendende Mutter Natur steht für Beständigkeit und Harmonie. Lovis – die hinterfragende Kämpferin will voller Leidenschaft und Fantasie die Veränderung. Mit viel Liebe zum Detail kreieren und fertigen A&L authentische Mode mit dem gewissen Etwas. Außergewöhnliche und langlebige Kleidungsstücke, nach dem Öko-Standard GOTS zertifiziert. Inspiration sind Natur und exklusive ökologische Materialien wie edle Wolle vom Alpaka, Yak oder Kamel – feine Interpretationen der Baumwolle in Feinjersey oder Flamé und viele andere natürliche Fasern mit besonderen Eigenschaften, wie Leinen, Ramie oder Hanf. A&L setzt auf verantwortungsvolle Produktionsbedingungen ohne Kinderarbeit, Zwangsarbeit und Diskriminierung. Durch die Zertifizierung sind die Arbeitszeiten/Überstunden, Mindestlohn, existenzsichernde Löhne, Gesundheit und Sicherheit am Arbeits-

platz gewährleistet. Die gesamte Kollektion entsteht in enger, sozial fairer Zusammenarbeit mit den Lieferanten, die regelmäßig auf ihre ökologischen und sozialen Standards hin überprüft werden.

*Die Materialien –  
Mit Liebe ausgewählt & naturbelassen*

Es werden ausschließlich natürliche Premium-Qualitäten nach GOTS oder anderen anerkannten Öko-Zertifikaten verwendet, die Baumwolle stammt zu 100% aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA), ohne Einsatz von chemischen Düngern, Pflanzenschutzmitteln, Gentechnik und mit schonender Ernte von Hand. Was dem Wasserverbrauch und den Treibhausgasemissionen zu Gute kommt, dem Chemikalienmanagement und der Wasserverschmutzung entgegen wirkt.

Die ganze Welt in Grün  
Natur- und Grüntöne spielen in allen  
Kollektionen von Alma & Lovis eine große  
Rolle. Wie helle Sonnenflecken akzentuieren  
die Farben Vanille, Natur und Ecrú Varianten  
von Grün. Die Schatten bilden sich in  
gebrannten Orange- bis hin zu kräftigen  
Brauntönen. Island Wolle trifft Organic  
Cotton. Weste aus Islandwolle, Rolli 100%  
Cotton kbA, Rock EcoVero/Tencel  
© Alma&Lovis, Fotografin: Valerie Mrosek



# 10 Tipps



Daily Start  
Wenn die Sonne sich morgens langsam durch den Nebel arbeitet, lädt ein Kapuzen-Sweatshirt mit femininen Ballonärmeln in den Tag ein. Zarte Hellgrau-Töne mit Naturtönen bis hin zu Camel geben uns Halt und Kraft. Hoody aus 100% Cotton kbA, Culotte aus 98% Cotton kbA mit 2% Elasthan.  
© Alma&Lovis, Fotograf:in: Valerie Mrosek

## Einkauf, Pflege und Weiterverwertung

**1** Stoffbeutel zum Einkaufen mitnehmen  
Einfach einmal alle Stoffbeutel im eigenen Haushalt zusammen sammeln, waschen und dann griffbereit platzieren, denn ein Stoffbeutel findet in jeder Jacken-, Hand- oder Aktentasche Platz.

**3** Funktionsbekleidung Naturfasern statt Kunstfasern wählen

Merinowolle als nachwachsender Rohstoff ist ideal für Berg- und Radsport geeignet. Auf Basis von Rizinussamen werden neuerdings Fasern hergestellt, die sich in der Verarbeitung mit den Eigenschaften und in der Optik mit Polyamid messen können.

**6** Selber machen

Stricken ist ein sehr beliebter Trend auch außerhalb des Allgäus und macht Freude. Mit Mützen anfangen, da hat man ein schnelles Erfolgserlebnis. Beim Kauf von Wolle auch auf Zertifikate (wie z.B. kbT) achten!

**8** Faire, zertifizierte Mode kaufen

Ökologische Bekleidung entsteht heute mit hohem Anspruch an Mode und Design. Es gibt uns ein gutes Gefühl, wenn jede/r in der gesamten Produktionskette fair entlohnt wird und davon leben kann. Viele lokale Händler bieten inzwischen einen Onlineshop mit Abholservice.

**10** Weniger ist mehr

Lieber einmal teurer kaufen und dafür lange tragen als viele Kleidungsstücke besitzen und diese nur wenige Male anziehen. Bewusst über den eigenen Look nachdenken, statt über die hippesten Modetrends.

**2** Kleidung ohne Plastikverpackung kaufen

Oft wird jedes T-Shirt einzeln in Plastik ‚eingetütet‘ vom Produzenten zum Ladenlokal gesendet und dann ausgepackt. Es gibt Alternativen, z.B. recyceltes Papier wie bei Lanius, oder es wird einfach ohne Umverpackung in den Pappkarton gelegt.

**4**

Repair statt wegwerfen

Es braucht gar nicht so viel Können, um Knöpfe anzunähen, offene Nähte oder Löcher zu verschließen. Manches kann auch mit Textilkleber gerettet werden. Ansonsten einen Schneider am Ort bemühen, der Fachbetrieb weiß oft guten Rat und neue Lösungen.

**5**

Upcycling

Hier ist Kreativität gefragt. Aus einem alten T-Shirt kann ein Teppich gehäkelt werden und aus ehemaliger Leinenbettwäsche können fantastische Geschirrtücher entstehen.

**7**

Secondhand

Ab und zu darf man ruhig mal etwas aussortieren. Das tut gut, vor allem wenn man sieht, dass es noch jemand gebrauchen kann. Das Kaufhaus für Gebrauchtetes auf dem Wertstoffhof in Sonthofen ist kein Geheimtipp mehr und auch Mädelsflohmärkte haben natürlich ganz klare Adressatinnen.

**9**

Richtig waschen

30 °C fühlt sich lauwarm an und 40 °C ist bereits heiß, damit ist der größte Teil der Wäsche schon bewältigt. 60 °C nur für Handtücher und Unterwäsche verwenden und 90 °C einmal im Monat, damit sich keine Bakterien in der Waschmaschine bilden. Unsere modernen Waschautomaten können mittlerweile mit wenig Wasser und geringer Temperatur beste Ergebnisse erzielen. Ökologisches Waschmittel, z.B. Sonett verwenden, Wollsachen über Nacht draußen lüften.





# Fast Fashion in der Klimakritik

## Das bedeuten die Zertifikate



### GOTS (Global Organic Textile Standard)

Definiert Anforderungen, die den ökologischen Status von Textilien für die gesamte textile Kette gewährleisten und prüft die Arbeitsbedingungen. Dieser Standard für ökologische Textilien regelt Anbau, Verarbeitung, Konfektion, Verpackung und Etikettierung aller Textilien aus Naturfasern. Mindestens 95% Biobaumwolle oder andere Fasern aus kbA (kontrolliert biologischer Anbau) oder kbT (kontrolliert biologischer Tierhaltung) müssen enthalten sein



### Das Label Naturtextil IVN zertifiziert best

verlangt 100 % Naturfasern in den zertifizierten Textilprodukten und garantiert für die gesamte Wertschöpfungskette ökologische Praktiken. Grundlegende Arbeitsbedingungen werden geprüft.



### Die Fair Wear Foundation FWF

setzt sich für bessere Arbeitsbedingungen in der Konfektion ein und fordert dabei eine kontinuierliche Verbesserung sowie die Etablierung guter Management-Systeme. Der Verbesserungsprozess wird von der FWF unterstützt und überwacht.



### Das Gütesiegel FAIRTRADE Certified Cotton

setzt sich für die Baumwollbauern ein und fordert z.B. garantierte faire Mindestpreise für Baumwolle. Der Standard kontrolliert zudem grundlegende Arbeitsstandards in der gesamten Lieferkette.



### Cradle to cradle

Bedeutet von der Wiege in die Wiege. Hier geht es um eine konsequente biologische und technische Kreislaufwirtschaft. Cradle-to-Cradle Produkte sind solche, die entweder als biologische Nährstoffe in „biologische Kreisläufe“ zurückgeführt oder als „technische Nährstoffe“ kontinuierlich in technische Kreisläufe gehalten werden können.



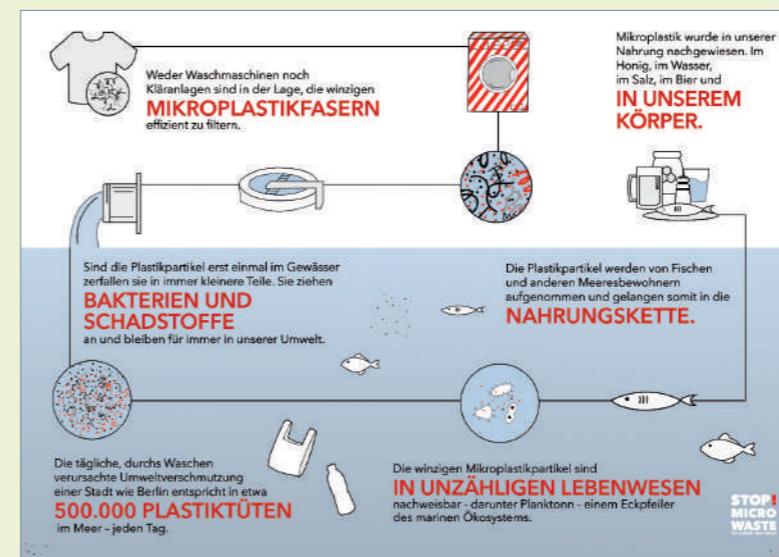
### Grüner Knopf

Ist mit einem Jahr Bestand das jüngste Siegel. Hier wird das Unternehmen „als Ganzes“ geprüft und muss anhand von 20 Kriterien seine menschenrechtliche, soziale und ökologische Verantwortung nachweisen. Für das jeweilige Produkt müssen 26 soziale und ökologische Kriterien eingehalten werden – von A wie Abwassergrenzwerte bis Z wie Zwangsarbeitsverbot. Bisher werden aber nur die Produktionsstufen „Zuschneiden und Nähen“ geprüft.



## Die Autorin:

Silvia Fili-Montanini ist Gründerin und Eigentümerin von Fashion for Friends in Sonthofen im Allgäu seit 2011. Ihr eigenes Ladengeschäft – den Ethical Fashion Store – führt sie dort seit 2018. Im vergangenen Jahr wurde der Verkauf mit einem Onlineshop erweitert. Ihren Abschluss hat sie als Diplom Ingenieurin an der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach in Textiltechnik gemacht.



## Guppyfriend

Beim Waschen unserer Kleidung mit Mischgewebe (z.B. Socken, Sportbekleidung), gelangen Kunststoffasern ins Abwasser.

Um diese während des Waschvorgangs zu filtern, einfach alle synthetischen Textilien in den Guppyfriend Wäschebeutel stecken und so das Mikroplastik auffangen.

Helft mit, damit die Plastikfasern aus unserer Kleidung nicht über die Natur in unseren Körper gelangen!

## 10 Jahre Fashion for Friends

Im Juni 2011 startet der erste Modeevent als Pop-up-Store mit der Idee im 14-tägigen Rhythmus Kollektionen von bewusst produzierten Marken anzubieten. Schnell wurde die Damenkollektion um ein Männersortiment, Accessoires und Heimtextilien erweitert.

Durch Kooperationen entstanden Veranstaltungen mit Bücher-Präsentationen und Weinproben. Auch einige junge Start-ups konnten ihre Produkte in diesem Rahmen ausstellen und erläutern. Im November 2018 bezog Fashion for Friends in der Blumenstraße 2 in Sonthofen, direkt neben dem Biotop Naturkostmarkt, sein eigenes Ladenlokal. Seitdem führt der Ethical Fashion Store nachhaltig produzierte Kollektionen. Viele der Marken begleiten Inhaberin Silvia Fili-Montanini seit 2011 und einige Köpfe, die hinter den Kollektionen arbeiten, kennt sie persönlich seit langer Zeit.

2020 startete der Onlineshop [www.ethical-fashion.shop](http://www.ethical-fashion.shop)





# Klasse statt Masse



Nachhaltig und  
gesund mit  
Naturtextilien  
leben

Foto: ENGEL, Pfullingen

## Warum Naturtextilien klasse sind

**Kleidung auf unserer Haut:** In unseren Breitengraden sind 90% der Haut meist rund um die Uhr von Kleidung bedeckt. Sie berührt ständig unser wichtigstes und größtes Sinnesorgan Haut. Unsere Haut reguliert Stoffwechsel und Immunsystem, gibt Hülle und Schutz, übermitteln Schmerz, Druck und Temperatur.

Wussten Sie, dass gerade für Babys und Kleinkinder die beschriebenen Hautfunktionen besonders wichtig sind, da deren Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht mehr als doppelt so groß und fünfmal dünner als Erwachsenenhaut ist. Somit bietet empfindliche Baby- und Kinderhaut eine größere Angriffsfläche für negative Umwelteinflüsse. Die Schutzmechanismen der Haut funktionieren erst ab dem 12. Lebensjahr perfekt. Aus diesem Grund ist die Aufmerksamkeit für Kleidung, gerade bei Kindern, von essentieller Notwendigkeit.

### Naturtextilien als gesunde „zweite“ Haut

Die lebenswichtigen Funktionen der Haut finden Unterstützung durch atmungsaktive Naturtextilien, die einen guten Wärme- und Feuchtigkeitsausgleich garantieren, Hautkrankheiten vorbeugen und bereits kranke Haut auch in ihrer Heilung unterstützen können. Naturtextilien sind Kleidungsstücke aus reinen, gänzlich unbehandelten oder umweltfreundlich gefärbten und nicht chemisch ausgerüsteten Naturfasern. Es handelt sich dabei um nachwachsende Rohstoffe aus tierischer oder pflanzlicher Faser, wie Baumwolle, Wolle, Seide, Hanf und Leinen. Diese

sollten vorzugsweise aus ökologischer Landwirtschaft kbA und kbT (kontrolliert biologischer Anbau und kontrolliert biologische Tierhaltung) stammen. Die derzeit strengsten und glaubwürdigsten Siegel im Naturtextil-Bereich sind IVN Best und GOTS.

### Naturmode für Babys und Kinder – Klasse statt Masse

Oft wird bei Babys auf gesunde Bio-Kleidung ohne Schadstoffbelastung geachtet. Werden die Kinder größer rückt das Bewusstsein für gesunde Kleidung mehr und mehr in den Hintergrund. Zudem ist das Angebot konventioneller Kleidung für Kinder verlockend günstig, die Vielfalt groß. Es wird viel konsumiert, die Auswahl ist enorm, doch brauchen wir das, brauchen unsere Kinder das?

Viel wichtiger ist doch, dass unsere Kinder gesund bleiben, sich in ihrer Haut wohlfühlen und in eine Zukunft blicken, in der Umwelt und Klima intakt sind. Entscheiden Sie sich für Naturmode von namhaften Naturtextilherstellern, dann bezahlen sie zwar etwas mehr, erhalten aber gesunde Kleidung höchster Qualität. Davon braucht man auch nicht so viel, denn diese Kleidung ist beständig und langlebig. Naturtextilien sind mit ihrer langen Lebensdauer besonders nachhaltig. Schaffen wir es, ein solches Bewusstsein auch an unsere Kinder weiterzugeben, so leisten wir einen wichtigen Beitrag weg von der Wegwerfgesellschaft, hin zu bewusstem Konsum und sorgsamem Ressourcenumgang. ©Stadelmann Natur, Verena Stadelmann

[www.stadelmann-natur.de](http://www.stadelmann-natur.de)



### Material-Tipp für Herbst und Winter:

BioTextilien-Allgäu setzt auf nachhaltige und natürliche Rohstoffe. Besondere Lieblinge für die kalte Jahreszeit sind deshalb Produkte aus Wolle wie Jacken, Mäntel, Mützen oder Socken. Doch auch Kleidung, besonders Wäsche, aus einer anschmiegsamen Wolle-Seide-Mischung wird vom Baby bis hin zu den Großeltern immer gerne getragen.

## Bio-Mode zum Wohlfühlen für die ganze Familie!

### BioTextilien-Allgäu bietet große Auswahl

**Schon lange gilt das Klischee der langweiligen Bio-Mode nicht mehr. Egal ob klassisch, zeitlos oder modern - heute ist Naturmode angesagter denn je. Sie ist vielfältig, bunt und wird mit viel Liebe zum Detail designt. Es gibt eine riesige Anzahl an Labels, die sich auf nachhaltige, faire und ökologische Mode spezialisiert haben.**

Mit der Gründung von Laden und Onlineshop erfüllten sich Irene Welsing und Roland Spieker 2007 einen Traum. Selbst überzeugt von Bio-Textilien wollten die beiden den Kauf auch für andere einfacher und transparenter gestalten. Im Sortiment finden sich über 40 ausgewählte Labels im Laden in Altsried auf 180 qm Verkaufsfläche sowie im Onlineshop. Bei der Auswahl der Kollektion ist es den Eigentümern besonders wichtig, nur qualitativ hochwertige Artikel aufzunehmen, die ökologisch, nachhaltig und fair hergestellt wurden.

**Sortiment für die ganze Familie**  
BioTextilien-Allgäu führt ein Sortiment für die ganze Familie: Kleidung und Ausstattung für Neugeborene, aktuelle Mode für Damen und Herren, Schuhe, Woldecken sowie Bad- und Bettwäsche. Damit das Einkaufserlebnis transparent bleibt ist der Großteil der Artikel nach dem GOTS oder IVN Best zertifiziert. Diese beiden Zertifizierungen garantieren die ökologische, nachhaltige und sozial faire Herstellung auf hohem Niveau. Für viele Kunden ist es wichtig zu wissen, woher die Materialien des Produktes stammen und in welchem Land sie verarbeitet wurden. Auch wenn immer mehr Artikel in Europa produziert werden, stammen die Rohstoffe zum Großteil aus Ländern außerhalb der EU. Zum Beispiel Merinowolle aus Südamerika, Baumwolle aus der Türkei oder Indien und Hanf aus China. Um die Transportwege kurz zu halten und die Menschen vor Ort zu unterstützen, belassen viele

Hersteller bewusst die Produktion in den Herkunftsländern der Rohstoffe. Neben Kleidung aus Naturfasern finden sich bei BioTextilien-Allgäu auch Textilien aus recycelten Materialien. Besonders aus ausgedienten PET-Flaschen werden wieder neue Kunstfasern hergestellt, welche dann wiederum für die Produktion von beispielsweise Jacken verwendet werden.

Darüber hinaus gibt es Projekte, die sich auf das Recycling und die Weiterverarbeitung von gesammeltem Meeresplastik spezialisiert haben. Auch solche Initiativen sind wichtig für ein nachhaltiges Leben und einen schonenden Umgang mit den natürlichen Ressourcen der Erde.

[www.biotextilien-allgaeu.de](http://www.biotextilien-allgaeu.de)





# Naturbunt Leben

in Oberstaufen

Nachhaltig, fair und mit kleinem Laden-Café



**Wer diesen Laden betritt wird sogleich mit Freundlichkeit und Wohlgefühl umhüllt. Die heimelige Atmosphäre weckt die Lust, all die schönen Kleinigkeiten zu entdecken.**

Mit viel Engagement und Herzblut betreibt Martina Auffinger bereits seit über 5 Jahren das wunderbare kleine Ladengeschäft NaturbuntLeben. Schon immer war ihr eine einfache und natürliche Lebensweise wichtig und mit ihrem Laden, der überwiegend nachhaltige Produkte führt, schafft Martina es, ihren Teil zu einer gesünderen Welt beizutragen.

Rücksichtnahme und Achtsamkeit gegenüber unserer Umwelt bedeutet, dass die Kleidung fast ausschließlich aus Naturfasern von nachwachsenden Rohstoffen verarbeitet wird, die aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) oder Tierhaltung (kbT) erzeugt wurden. Zertifiziert und transparent, eingefärbt nach Öko-TEX Standard.

Wenn man durch den Laden schlendert, wird einem sofort klar, was dieses Geschäft von anderen unterscheidet. Alle Produkte sind liebevoll und wohlüberlegt ausgesucht, die Auswahl ist vielfältig und individuell. Es macht Martina Freude mit ihren Firmen auch mal Sonderlösungen für ihre Kunden zu bekommen. Mit ihrer unkomplizierten Art findet sie Möglichkeiten und schafft mit ein besonderes Einkaufserlebnis. Der Perfekte Ort für alle Modeliebhaber, Genussmenschen und Kuchenfreunde, denn der Ladenkaffee auf der Sonnterrasse bietet selbst gemachte Kuchen und feinen Kaffee, der so manches Einkaufsvergnügen abrundet. Egal ob man auf der Suche nach einem einzigartigen Geschenk für seine Liebsten ist, sich selbst etwas Gutes tun möchte oder einfach nur neugierig ist, ein Besuch in Martinas kleinem Paradies lohnt sich auf jeden Fall.

Säntisweg 9 (Nähe Bahnhof), 87534 Oberstaufen  
[www.naturbuntleben.de](http://www.naturbuntleben.de)



# Nachhaltig Wäsche waschen!

**Sonett Olivenwaschmittel für Wolle und Seide, 20 – 40 °C**  
 So langsam kehrt der Herbst ein und die Wollpullis werden aus den Schränken geholt. Für eine optimale Reinigung der Lieblingsstücke ist das Sonett Olivenwaschmittel für Wolle und Seide, mit reiner Bio-Olivenölseife bestens geeignet und wie alle Sonett Produkte: Zu 100 % biologisch abbaubar, ohne Petrochemie und mit Pflanzenseife aus 100 % Bio-Ölen. Feine Gewebe aus Wolle und Seide bleiben so weich und elastisch und duften zart nach ätherischem Bio-Lavendelöl. Erhältlich in 120 ml, 1 l, 5 l, 10 l, 20 l.



**Sonett Waschmittel Color, 20 – 60 °C**

So duftet rein ökologisches Waschen: Mit der Frische von Bio-Minzöl und Bio-Lemongrassöl wird die Wäsche nicht nur sauber, sondern erinnert mit ihrem zarten Duft an die letzten Sommertage. Sonett Waschmittel Color Mint & Lemon mit Seife aus reinen Bio-Pflanzenölen wäscht von 20 bis 60 °C Farbiges schonend und gründlich und ist frei von Petrochemie, Enzymen und Gentechnik. Hervorragend geeignet für Outdoor- und Sportbekleidung und zudem 100 % biologisch abbaubar. Erhältlich in 120 ml, 1,5 l, 5 l, 10 l, 20 l.

**Sonett Wäschespüler, 20 – 95 °C**

Auch wenn der Sommer nun vorbei ist, wollen wir die leuchtenden Farben unserer Kleidung auch noch an grauen Tagen genießen. Der duftneutrale Sonett Wäschespüler eignet sich für alle Textilarten und Waschprogramme und hilft, die Farben aufzufrischen, Fasern zu glätten und die Wäsche weich zu machen. Für sensiblen Menschen: Sonett Wäschespüler entfernt Waschmittelreste und neutralisiert so den pH-Wert der Textilien durch natürliche Zitronensäure. Daher ist er auch für Allergiker\*innen hervorragend geeignet. Erhältlich in 1 l, 10 l.



Mehr Produkte und Infos auf [www.sonett.de](http://www.sonett.de)

## ETHICAL FASHION

Für Frauen und Männer mit ethischem Anspruch.

[www.f4f.cc/shop](http://www.f4f.cc/shop)



Ausgewählte, nachhaltige Styles in Sonthofen im Allgäu und online einkaufen.

**f4f.cc**  
 FASHION FOR FRIENDS

Blumenstraße 2, Sonthofen, [www.f4f.cc](http://www.f4f.cc)

Alma & Lovis ARMEDANGELS LANGERHO CHENREHO LANGERHO

LANIUS MANDALA YOGI UP YOUR LIFE

Knowledge Cotton Apparel VUDE JEANS CO



# Zu Schade für den Müll

## Upcycling kennt keine Grenzen!

### IdeenReiche Upcycling Taschen aus alten gebrauchten Materialien

2013 entstand die Marke M-KA (MoniKA). Die Materialauswahl entwickelt sich weiter. So wurden am Anfang viele Jeans, alte Kornsäcke, Bundeswehrzelte und -Säcke verwendet. Mittlerweile werden 60 Jahre alte Hopfensäcke, Fahrradschläuche, Motorrad-Lederkombis und Ledermäntel, Sofa-Leder, Volleybälle, Luftmatrasen, Turnmatten, Relieflandkarten, Schlauchboote usw verwendet. Als Innenfutter dienen ausgemusterte Herrenhemden, Vorhänge, Bettwäsche und sonstige Baumwollstoffe. In einem Mix aus Alt und Neu entstehen ideenreiche Upcycling Taschen auch auf persönlichen Wunsch. Die Taschen sind in unterschiedlichen

Größen. Von Handy und Tablet Tasche zur Gürtel-Tasche und Clutch, verschiedene Größen als Damen und Herren Umhänge Tasche bis zur Business Tasche. Seit 2020 sind auch Herren und Damen Rucksäcke in verschiedenen Ausführungen dabei. Seit 2014 sind im Portfolio auch Einkaufskörbe aus Drahtgitter mit wechselbaren Innenfutter und farblich passenden Griffen dabei.

Der Vertrieb ist auf Kunsthandwerkermärkten, verschiedenen Läden in Tett nang und über den Online Shop: [www.mka-kreativ.de](http://www.mka-kreativ.de)

„Seit 2009 entwerfe und nähe ich Taschen Unikate aus gebrauchten Kleidungsstücken und neuen Stoffen. Die Idee war, alten geliebten Jeans, Lederhosen oder persönlichen Materialien ein zweites Leben als Tasche zu geben. Alles sollte ein zweites Mal in den Umlauf kommen.“, sagt Monika Merk, Betreiberin des Ladens in Tett nang.

## Meinsee aus Lindenberg

### Nachhaltige Produktion und 100% Bio Baumwolle

Mein See. Frühmorgens. Vereinzelte Köpfe schieben sich zwischen Nebelschwaden durch die glitzernde Oberfläche. RUHE PUR Mein See. Nachmittags. Stimmengewirr, Kopfsprünge, flirtende Jugend auf dem Floß. LEBEN PUR.

RUHE und LEBEN: Beide Stimmungen fängt das Design von „meinsee“ ein, und überläßt es dem Betrachter, in welcher Version seines Sees er sich wiederfindet. So oder so, der Kopfsprung landet direkt im Herzen des Trägers. Sich das Naheliegende bewußt zu machen, ist das Ansinnen der Designerinnen Beate Fink und Vroni Wucher, die jeweils eine lokale Besonderheit herauskitzeln: Beim höchstgelegenen deutschen Moor-Badesees (Lindenberg im Allgäu), dem Waldsee, ist es die typische Katzenleiter, beim Bodensee ist es der nostalgische Zeppelin und beim Alpsee bei Immenstadt der einzigartige Blick auf den markanten Grünten.

Es ist so einfach auf zu tanken an schönen Orten in der Heimat, und (!) es ist wichtig auf zu tanken in Zeiten, in denen das Reisen - freiwillig oder auch nicht - Pause macht. Meinsee-dieseeklamotte richtet sich auf nachhaltige Produktion und 100% BioBaumwolle. Die Kollektion, die die Macherinnen um Langarm-T-Shirts und Hoodies erweitert haben, wird im Westallgäu mit langlebigem Siebdruck bedruckt. Und es freuen sich noch einige andere Entwürfe darauf, bald aus der Schublade springen zu dürfen, gerne direkt ins Herz.

[www.meinsee.net](http://www.meinsee.net)  [instagram: meineseeliebe](https://www.instagram.com/meineseeliebe)



## Das Kultlabel Feuerwear lebt Nachhaltigkeit



Neben gebrauchtem Feuerwehrschauch kommt bei den veganen Unikaten jetzt auch wiederverwertetes PET zum Einsatz.

Bereits seit über 15 Jahren legen Firmengründer und -inhaber Martin und Robert Klüsener und ihr Team größten Wert auf die Wiederverwendung gebrauchter Rohmaterialien. So ist die Basis eines jeden Feuerwear-Produktes - ob Hip Bag, Portemonnaie, Rucksack oder Tasche - seit jeher gebrauchter Feuerwehrschauch. Doch auch bei den Fertigungsprozessen und den weiteren eingesetzten Materialien stehen Nachhaltigkeit und das Upcycling an erster Stelle. So wird seit 2021 neben gebrauchtem Feuerwehrschauch auch Gewebe aus gebrauchten PET-Flaschen für die Feuerwear-Unikate eingesetzt. Halb Feuerwehrschauch, halb PET-Flasche - Hip Bag Ollie ist ein Statement gegen Wegwerfkultur! [www.feuerwear.de](http://www.feuerwear.de)

### NATUR bunte LEBEN

-  Naturmode & Textilien
-  Bücher & Geschenke
-  Leben & Genuss
-  kleines Café

WERTIG & FAIR

**Öffnungszeiten:**  
Di.-Fr. 10-18 Uhr | Sa. 10-16 Uhr

Säntisweg 9 | 87534 Oberstaufen  
Oberhalb vom Bahnhof  
Tel: 0 83 86/9 80 35 71  
[www.naturbuntleben.de](http://www.naturbuntleben.de)



### BIO TEXTILIEN allgäu

Naturmode zum Wohlfühlen

Bekleidung und Heimtextilien aus Naturfasern für die ganze Familie!

[www.biotextilien-allgaeu.de](http://www.biotextilien-allgaeu.de)



10%  
Code: Leben2021

Für BioTextilien-Allgäu ist es besonders wichtig: nur qualitativ hochwertige Artikel aufzunehmen, die ökologisch, nachhaltig und fair hergestellt wurden.



Laden: Hauptstraße 33 • Altusried  
Onlineshop: [biotextilien-allgaeu.de](http://biotextilien-allgaeu.de)



# obumi

## natürliche & faire Accessoires

„Ich spürte den Drang nach Veränderung und wollte aktiv einen Beitrag leisten. Zudem beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Fair Fashion. Da führte eins zum anderen. Und das dann zu obumi“, blickt Natalie Stocklauser lächelnd zurück. Das war 2016, als die Lindenbergerin mit ein paar T-Shirts und Pullovern startete.

Heute führt sie ein erfolgreiches Unternehmen, das ökologische, faire, aber gleichzeitig auch modische Fashion-Basics vertreibt. Seit den Anfangstagen hat sich obumi ein beachtlich vielfältiges Sortiment aufgebaut, das von Haarbändern und trendigen Scrunchies über Tücher und kuschelige Schals bis hin zum wohlthuenden Augenkissen reicht. Das Angebot begeistert dabei nicht nur mit abwechslungsreichen Stilen und wunderbar gedeckten Farben, sondern auch mit einer breiten Auswahl an natürlichen Materialien: mit Leinen, Seide, Jersey, Samt, Fleece und Wolle ist für jeden Geschmack etwas dabei. Eins eint allerdings alle Produkte: mini-

## aus dem Allgäu

malistisches Design trifft auf höchste Qualität. Natalie merkt an: „Wir möchten, dass unsere Kundinnen lange Freude an ihren Einkäufen haben – sowohl optisch als auch bei Materialien und Verarbeitung. Diese Langlebigkeit ist ein ausdrücklicher Kontrast zum leider sehr weit verbreiteten Fast Fashion Konsumdenken. Konsequente Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung werden auch in der Produktion gelebt: „Wir arbeiten derzeit mit drei Werkstätten für Menschen mit Leistungseinschränkungen zusammen. Mindestens neun Personen, die Mehrheit davon sind Frauen, sind in Vollzeit mit der Produktion für obumi beschäftigt.“, sagt die 31-jährige nicht ohne Stolz in der Stimme. Wir finden: zu Recht!

www.obumi.de



Gründerin und Inhaberin Natalie Stocklauser



**The Spirit of OM**  
Bio-energetische Kleidung

SPIRIT-OF-OM.DE

# Bio KLEIDUNG

## YOGAZUBEHÖR

### HOMETEXTILIEN

im Allgäu

ökologisch  
nachhaltig  
ganzheitlich  
fair

Mit Respekt vor  
Mensch & Natur  
hergestellt.

**Besuche uns**  
in unserem Laden  
Mo.-Mi.: 8-17 Uhr  
Do. & Fr.: 8-18 Uhr  
Raichen 1  
87477 Sulzberg  
mail@spirit-of-om.de

**Stadelmann**  
Natur

© Disana

**Rundum wohlfühlen in Naturtextilien**

*bewusst kleiden, nachhaltig leben!*

**Naturmode • Aromamischungen • Bücher**  
Laden & Online-Shop • An der Schmiede 1 • 87487 Ermengerst  
Mo bis Fr: 9 - 12 Uhr, Mi bis Fr: 14 - 18 Uhr, Samstag: 10 - 15 Uhr  
☎ 08370 - 20 90 69 🌐 www.stadelmann-natur.de

**obumi**

natürlich & stilvoll

Stirnbänder,  
Strickmützen,  
Schals  
aus bio & fairen  
Rohstoffen.

Hergestellt in  
Deutschland.

Entdecke die fairen Accessoires und noch viel mehr im Online Shop.

www.obumi.de  
@obumi.store

In Kooperation mit  
LEBENSHILFE





# Mode geht auch ökologisch!

Nicht nur im Bereich der Lebensmittelindustrie wird eine nachhaltige und umweltfreundliche Herstellung immer wichtiger, auch in der Modebranche wächst das Bewusstsein für eine ökologische und faire Herstellung immer mehr.

## Düstere Bilanz für die Modeindustrie

In Deutschland werden jedes Jahr 6 Milliarden Kleidungsstücke verkauft, 80 Milliarden weltweit. Sehr viele Kleidungsstücke werden nie getragen und landen noch mit neuem Etikett auf dem Müll. Alleine in Deutschland fallen jährlich ca. 1,3 Millionen Tonnen an Altkleidern an - eine unvorstellbare Zahl.

Für diese Müllberge werden jedes Jahr enorme Mengen an nicht-erneuerbaren Ressourcen verbraucht und eine weitere gewaltige Menge an Chemikalien und Schadstoffen verschmutzen unsere Umwelt.

Bereits beim Anbau von konventioneller Baumwolle, kommen Pestizide und chemischen Pflanzenschutzmittel zum Einsatz und sorgen schon beim ersten Produktionsschritt für eine massive Verschmutzung des Grundwassers und der Böden. Problematisch ist auch der Ressourcenverbrauch. Alleine für die Baumwolle eines einzigen konventionellen T-Shirts werden über 2000 Liter Wasser benötigt. Chemische Fasern wie Polyester verbrauchen neben Wasser auch viel Erdöl und Energie.

## Bio-Baumwolle

Es geht jedoch auch anders: Bisher wird zwar nur ca. 1 Prozent der gesamten Baumwolle biologisch angebaut, aber es ist ein Anfang. Die Nachfrage nach ökologischer Kleidung wächst ste-



Bild: Das Team von The Spirit of OM

tig. Bio-Baumwolle wird ohne Agrarchemie angebaut. Durch den Verzicht auf Kunstdünger, Pestizide und Herbizide wird die Umwelt geschont, die Arbeiter auf den Plantagen deutlich entlastet und unsere Haut weniger gereizt.

## The Spirit of OM

Auch im Allgäu gibt es immer mehr Marken, die auf ökologische Mode setzen. Diese Firmen bieten nicht nur gesunde Textilien sondern auch eine Vision: Konsum kann nachhaltig sein!

In Sulzberg am Rottachsee entwirft, produziert und verkauft die Firma The Spirit of OM Bio-Textilien für Freizeit, Yoga, Beruf und den Wohnbereich. Die Firma ist GOTS-zertifiziert und als klimapositiv ausgezeichnet. Dies ist den Inhabern Gerd und Ellen Bauer aber noch nicht genug. Bei The Spirit of OM wird im kompletten Herstellungsprozess nicht nur auf höchste Ökologie und Nachhaltigkeit geachtet, sondern auch auf Harmonie und positive Energie.

„Unser spezielles Herstellungsverfahren folgt biologischen, aber auch holistischen Grundsätzen. Während der gesamten Herstellung berücksichtigen wir selbstverständlich alle ökologischen Ansätze und versuchen zusätzlich auf eine gewisse positive Grundenergie zu achten. Unsere Kleidung ist somit nicht nur einfach nachhaltig sondern vielmehr achtsam hergestellt. Zudem birgt sie ein kraftvolles Geheimnis. In den Stoffen verarbeiten wir feine Edelsteine wie Rosenquarz und Turmalin. Diese können unsere Lebensenergie steigern und dadurch Körper, Geist und Seele stärken. Außerdem drucken wir positive wirkende Symbole und Affirmationen in unsere Textilien.“

## Long Life & Slow Fashion statt Konsumrausch

„Auf mehr Bio beim Anbau zu achten oder Fasern zu recyceln sind gute Ansätze um die Textilbranche auf einen besseren Weg zu bringen“ meint Ellen Bauer Geschäftsführerin von The Spirit of OM, doch Sie fügt hinzu: „Trotzdem ist das noch lange nicht genug, solange der extreme Konsum weiter so gefördert wird. Manche Firmen bringen bis zu 12 neue Kollektionen im Jahr heraus und der Kunde wird durch Werbung und Medien immer weiter zum Neukauf von Textilien angereizt, die er überhaupt nicht braucht und die durch ihre schlechte Qualität auch keine lange Haltbarkeit haben. Natürlich lebt auch unsere Firma vom „Konsum“ unserer Kunden – allerdings helfen wir Ihnen durch unser Long-Life Konzept nachhaltiger einkaufen zu können.“

Unter dem Long-Life-Konzept versteht The Spirit of OM qualitativ hochwertige Bio-Textilien mit langer Haltbarkeit herzustellen, zum anderen verzichtet die Marke auf Saisonsware. Das bedeutet, dass jedes einzelne Modell das ganze Jahr, über einen Zeitraum von mindestens 2 Jahren verfügbar ist, so dass



Raichen 1  
87477 Sulzberg-Moosbach  
www.spirit-of-om.de

der Kunde auch wirklich nach Bedarf und nicht nur nach Saison einkaufen kann. Der Kunde hat so genügend Zeit sich seinen Einkauf gut zu überlegen und ist nicht gezwungen „schnell“ etwas zu kaufen, dass schon nächste Woche nicht mehr verfügbar sein könnte. Außerdem ist die Kollektion so aufgebaut, dass die Modelle auch langjährig miteinander kombiniert werden können. So passt die Hose und Jacke von letztem Jahr vielleicht zum neuen Shirt von diesem Jahr.

„Wir möchten alle Konsumenten darum bitten bewusster einzukaufen und mehr auf Qualität zu achten. Es ist besser die neue Kleidung gut auszuwählen, weniger davon einzukaufen, und sie so lange wie möglich zu tragen. Nur so können wir letztendlich wirklich nachhaltig etwas verbessern.“ Diese Philosophie von The Spirit of OM wird auch in ihrem Firmengebäude gelebt, ein ökologisches Holzhaus, das nach der Harmonielehre des Feng Shui gebaut wurde und als erstes in Europa das Bio-FengShui-Qualitäts-Siegel „Diamond-Green“ erhalten hat. Wie die Bio-Textilien wurde