

DAS Gesundheits MAGAZIN Frauen

Gesunde
Suppen
für Körper
und Seele

Woran erkennt
man eine
Depression?

So schützt ein starker
Beckenboden
vor Blasenschwäche

**Zwei
Ditzinger
Hausärzte**
gehen neue Wege



Natürlich gesund

Umweltbewusster leben

WIEDERBELEBT

Wiederbelebt nutzt industrielle Überschussware oder Restbestände von Textilunternehmen und haucht diesen Materialien, die sonst weggeworfen worden wären, neues Leben ein. Dem jungen Modelabel kann man sogar in seinem Atelier in Stuttgart über die Schulter schauen. wiederbelebt.de

Faire KLAMOTTEN

Kleidung steckt oft voller

Chemie. Das schadet nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Gesundheit.

OMA KLARA

Kleiderschätze von der älteren an die jüngere Generation weiterreichen – das ist die Idee des Vintage Shops Oma Klara mit Sitz in Waldkirch-Buchholz. Der generationsübergreifende Austausch von Klamotten sorgt dafür, dass Kleidung möglichst lange getragen und wieder neu geliebt wird. Seniorinnen wissen damit ihre Lieblingsstücke in guten Händen – und werden am Verkaufserlös beteiligt. oma-klara.de

KLEIDEREI

Auch bei dieser Unternehmensidee wird Modekonsum ganz neu gedacht. Das Konzept der Kleiderlei basiert nicht auf Besitz, sondern auf Teilen und Leihen. Im Freiburger Laden können Mitglieder Kleidungsstücke ausleihen, tragen und wiederbringen – so wird es im eigenen Kleiderschrank nie langweilig. Das Beste: Die gemeinsame Nutzung schont jede Menge Ressourcen. kleiderlei.com

Wind- oder wasserabweisende Softshell-Stoffe oder synthetisch hergestellte Veloursstoffe wie Fleece: Beinahe die gesamte Outdoorbekleidung wird aus Plastik produziert. Aber auch in Alltagskleidung stecken häufig wenig umweltfreundliche Materialien wie Erdöl und eine Vielzahl anderer chemischer Stoffe. Hemden, Blusen oder Hosen enthalten oft giftige Substanzen, die die Umwelt schädigen und vor allem die Gesundheit des Menschen gefährden können.

„Plastik ist ein künstlicher Stoff, der aus unendlich vielen chemischen Verbindungen besteht. Zu jeder dieser Verbindungen kann der Mensch eine Allergie entwickeln. Hautärzte sind heutzutage in der Lage, einige wenige dieser milliardenfach vorkommenden Stoffe zu bestimmen, die sogenannten Hautallergene, die bei Menschen heftige Reaktionen auslösen können“, sagt die Karlsruher Hautärztin Dr. Susanne Saha, Leiterin des Arbeitskreises „Mikro- und Makroplastik in der Dermatologie“ beim Berufsverband der Deutschen Dermatologen. Gefährlich seien in mancher kunststoffhaltigen Kleidung besonders sogenannte Weichmacher, die Krebs verursachen könnten. Kleidung aus Bio-Baumwolle, bei der weder synthetische Pflanzenschutzmittel noch Kunstdünger zum Einsatz kommen, sei besser verträglich. Tipp der Expertin: „Sehr hautempfindliche Menschen tragen am besten ungefärbte, höchstens sauerstoffgebleichte Kleidung, da auch pflanzliche Farbstoffe Allergien hervorrufen können.“

Was kann man gegen diese Allergien tun? „Medikamente zur Heilung

von Allergien gibt es nicht. Deshalb lautet die erste Empfehlung: Allergene meiden und somit Allergien vorbeugen“, so die Dermatologin. Eine Kortisonsalbe helfe durch ihre stark entzündungshemmende und antiallergische Wirkung. Sie dürfe aber nicht über mehrere Wochen angewendet werden, da dauerhafte Nebenwirkungen auftreten könnten. „Im Zweifelsfall sollte immer der Hautarzt aufgesucht werden“, sagt Dr. Saha.

2000 Liter Wasser für ein Baumwoll-T-Shirt

Im Mittelpunkt des Interesses vieler Menschen steht neben dem medizinischen auch der umweltverträgliche Aspekt. Sozial-ökologisch hergestellte Kleidung, die eine faire Entlohnung und verantwortungsvolle, nachhaltige Produktionsstandards garantiert, ist oft an Gütesiegeln und Öko-Labels erkennbar. Etiketten wie Fairtrade Cotton, GOTS (Global Organic Textile Standard), Grüne Erde oder Grüner Knopf können eine erste Orientierung geben. Die Menge der Textilsiegel und Logos sowie ihre jeweiligen Grundsätze, die oft auf eine Herstellung ohne gefährliche Chemikalien hinweisen, sind aber oft schwer durchschaubar und verständlich. Einfacher ist es, schon beim Einkauf ein paar Regeln zu befolgen: So kann sich jeder fragen, ob eine Anschaffung wirklich notwendig ist. Denn die Produktion jedes Kleidungsstücks trägt

„HAUTEMPFINDLICHE
MENSCHEN TRAGEN AM
BESTEN UNGEFÄRBTE,
HÖCHSTENS
SAUERSTOFFGEBLEICHTE
KLEIDUNG.“

Dr. Susanne Saha

durch den Verbrauch von Energie und Wasser erheblich zur Umweltbelastung bei. So werden aufgrund von ineffizienten Bewässerungstechniken in vielen Anbauländern für die Herstellung eines Baumwoll-T-Shirts 2000 Liter Wasser verbraucht, wie das Water Foodprint Network ermittelte. Die Umweltbilanz wird zudem durch lange Transportwege, zum Beispiel bei Importware aus Asien, belastet. Hierzulande beeinflusst der Bekleidungs-Onlinehandel, der in den letzten Jahren stetig zugenommen hat, die Ökobilanz. Neben einem Riesenberg an Verpackungsmüll (Folien, Karton, Pappe) werden bei Einkäufen aus dem Internet laut Verbraucherzentrale täglich bis zu 800 000 Pakete zurückgeschickt. Die vielen Retouren verbrauchen unnötig Energie. Häufig wird die Neuware aus Kostengründen von den Onlinehändlern sogar vernichtet.

Kleine Flickarbeiten selbst vornehmen

Ein wichtiger Grundsatz lautet bei jeder Neuanschaffung: Qualität vor Quantität – eine gut verarbeitete Jacke hält zum Beispiel länger als Billigware, die nach ein paar Wochen bereits ersetzt werden muss. Zudem kommen bei der Produktion von Textilien Chemikalien zum Einsatz, zum Beispiel Pestizide beim Baumwollanbau. Und diese schaden nicht nur der Umwelt, sondern auch der Gesundheit. Schonend mit seiner Kleidung umzugehen und kleinere Flickarbeiten selbst vorzunehmen, sind umweltfreundliche und ressourcenschonende Alternativen. Eine Änderungsschneiderei kann größere Reparaturen ausführen, Schuhe, die einen neuen Absatz brauchen, können zum Schuster gebracht werden. In Secondhandläden oder auf Flohmärkten finden nicht nur Schnäppchenjäger, sondern auch Fashion-Fans oftmals eine große Auswahl an lässigen und modischen Kleidungsstücken. Und Kleidung, die nicht mehr getragen wird, kann im Bekannten- und Freundeskreis getauscht, verschenkt, gespendet oder auf Onlineportalen verkauft werden.

TEXT: THOMAS RITSCHKE