

Ganz liebe Grüße

Deine

Sascia von epipa

# GRUNDLAGEN

# EINLEITUNG

*Ich freue mich, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Das bedeutet, du interessierst dich dafür, bewusst und nachhaltig zu leben. Du möchtest die Umwelt möglichst nicht unnötig belasten und das eben auch beim Stricken – eine wunderschöne Entscheidung!*

*Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind wichtige Vorsätze, die sich auf viele Bereiche unseres Lebens anwenden lassen: angefangen beim plastikreduzierten Lebensmitteleinkauf, über nachhaltige Kleidung, Kosmetik und Putzmittel bis hin zu unserem geliebten Hobby, dem Stricken. Oft sind es gerade die kleinen Dinge, die in der Summe den großen Unterschied*

ausmachen. Wir beobachten es immer öfter auf der Straße, in Geschäften und im Alltag: Wir tauschen die Coffee-to-go-Becher gegen wiederverwendbare Bambus- oder Thermobecher aus, haben beim Einkauf Körbe, Rucksäcke oder Stoffbeutel dabei, um Plastiktüten im Supermarkt oder in der Drogerie zu vermeiden, und kaufen im Bio- und Unverpacktladen ein, wenn es einen in der Nähe gibt. Das sind Dinge, die wir direkt umsetzen können.

Auch mit unseren Hobbys, wie Nähen, Stricken oder Häkeln, können wir viel dafür tun, um ressourcenschonend zu arbeiten. Statt ein lieblos in Massenproduktion hergestelltes Fast-Fashion-Teil zu kaufen, nähen, stricken oder häkeln wir über Stunden ein Kleidungsstück, Home-Accessoire oder eine

*liebevolle Kleinigkeit, die nicht nur von Herzen kommt, sondern Persönlichkeit hat und nicht selten zum Erbstück wird.*

*Stoffe aus guter Qualität, Slow Fashion und Selbstgemachtes können Jahrzehnte überdauern und mehr Liebe und Behaglichkeit in den täglichen Alltag bringen als ein gerade modernes It-Piece, das meist nicht mehr leisten muss, als eine Saison dem aktuellen Trend Rechnung zu tragen. Oft kann es auch nicht mehr leisten und muss aufgrund minderer Qualität entsorgt werden. Wir wissen das, und darum handarbeiten wir so gerne.*

*In diesem Buch habe ich für dich eine Sammlung von Alltagsgegenständen zusammengestellt, die du ganz einfach selbst machen kannst. Wie immer bei meinen*