



## **FREE MINDED FOLKS: Nachhaltig leben – ohne Kompromisse**

**Ein inspirierender Vortragsabend zu einem nachhaltigen Lebensstil  
am 21. November 2023**



Dr. Manuela Preuschl, BFBM (li) mit der Referentin Magdalena Muttenthaler

Mit dem Thema „Nachhaltig leben – ohne Kompromisse“ beendet das Frauennetzwerk BFBM – BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V. das Jahresprogramm 2023 mit dem Vortrag von Dipl. Jur. Magdalena Muttenthaler im Hotel Goliath. Nach der Begrüßung der Mitgliedsfrauen und Gastfrauen durch die stellvertretende Vorsitzende Dr. Manuela Preuschl, zeigte die Referentin und Gründerin der Eco-Plattform „FREE MINDED FOLKS“ Wege auf, wie ein nachhaltiger Lebensstil zur neuen Norm werden und im täglichen Konsumverhalten einfach umgesetzt werden kann.

Nachhaltigkeit bedeutet, dass wir unsere Ressourcen und die Umwelt so nutzen und schützen sollten, dass sie auch für zukünftige Generationen erhalten bleiben. Dies beinhaltet nicht nur Umweltschutz, sondern auch soziale und ökonomische Aspekte. „74 % der Deutschen möchten nachhaltig leben, aber nur 11 % treffen ihre Konsumententscheidungen tatsächlich nach nachhaltigen Kriterien“. Die Gründe dafür sind vielseitig: Nachhaltiger Lebensstil wird häufig als mühsam, teuer und einschränkend wahrgenommen. Genau das wollte Gründerin Magdalena Muttenthaler ändern und hat es sich gemeinsam mit ihrem Team zur Aufgabe gemacht, zu zeigen, dass ein nachhaltiger Lifestyle einfach umsetzbar und ästhetisch ansprechend sein kann.

Mit der Gründung der Nachhaltigkeitsplattform FREE MINDED FOLKS ([www.freemindedfolks.com](http://www.freemindedfolks.com)), wird eine Toolbox angeboten, die es ermöglicht, einen nachhaltigen Lifestyle in der gesamten Bandbreite des täglichen Lebens zu finden. Dabei werde nur mit Firmen kooperiert, die nachweislich und vertrauensvoll ihre Produktionswege und Produktionsbedingungen aufzeigen, so die Referentin. Im Rahmen ihrer Arbeit als Geschäftsführerin, Buchautorin (Titel: *The easy green way*, GU Verlag) und Businessmentorin ist die Diplom-Juristin sowohl Gründerin als auch CEO von [FREE MINDED FOLKS – THE ECO PLATFORM](#) und FREE MINDED FOLKS-Agency, die Impact Startups und Entrepreneur:innen von der Gründung bis zur Skalierung führt.

Am Beispiel nachhaltiger Mode zeigt die Referentin die Unterschiede von Fast Fashion, ausgelegt auf kurzzeitige Trends und Profite, zu Slow Fashion auf, was für nachhaltige, umweltschonende und unter fairen Bedingungen hergestellte Kleidung steht. Fast Fashion sei das Gegenteil von Nachhaltigkeit. Beim Kauf von Mode mit einem nachhaltigen Label werde dagegen neben der Beachtung aller ökologischen Kriterien auch sozialverträgliche und faire Arbeitsbedingungen unterstützt. Deshalb sollte in einem minimalistischen Kleiderschrank, eine sogenannte *Capsule Wardrobe*, jedes Teil sorgfältig ausgewählt, für die jeweilige Lebensphase passend und am besten untereinander kombinierbar sein.

Wir danken Magdalena Muttenthaler für den lebendigen und informativen Vortrag, die Einblicke in die Arbeit einer jungen erfolgreichen Gründerin und den anschließenden interessanten Austausch zu Themen von Greenwashing über Mikroplastik bis hin zu Second Hand und Kleidertauschplattformen.



Netzwerken: Gastfrauen und BFBM-Mitgliedsfrauen vor und nach dem Vortrag

Text: Elisabeth Sojer-Falter, BFBM Regensburg e.V.

Fotos: Conny Grübel, BFBM Regensburg e.V.

22.11.2023

[www.bfbm-regensburg.de](http://www.bfbm-regensburg.de)