

GU

T



betucht

TIPPS UND TRICKS
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch

MIT ILLUSTRIRTE ANLEITUNGEN





MIT ILLUSTRIRTE
ANLEITUNGEN



GU T



betucht

TIPPS UND TRICKS
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch



Inhalt

- 6 Nicht immer muss es eine Perücke sein ...
- 8 Tipps und Tricks – Nützliche Informationen
- 12 Illustrierte Anleitungen zum Binden eines Kopftuches
- 35 Nützliche Links
- 36 Lifehack
- 38 Ideen Mütze
- 40 Ideen Hut
- 46 Making-of

W O R W O R
NICHT IMMER

muss es eine Perücke sein ...

Chemotherapie? Haarausfall? Perücke! Das scheint häufig die einzige Möglichkeit zu sein, die vorübergehende Haarlosigkeit zu überdecken. Und obwohl es heute hochwertige, moderne und gut angepasste Perücken gibt, möchten viele Frauen andere Wege gehen. Die Perücke häufiger in die Ecke stellen, zu bunten Tüchern, Hüten, Mützen greifen oder auch mal „oben ohne“ gehen.

Dass es dafür unendlich viele Möglichkeiten gibt, ist vielleicht nicht immer offensichtlich. Die Broschüre „Gut betucht“ versucht daher, Ihnen einen bunten, kreativen und hoffentlich

inspirierenden Einblick in die Welt der alternativen Kopfbedeckungen zu geben.

Mit Tipps und Tricks und einigen ganz konkreten Anleitungen möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie sich „gut betuchen“ können. So finden Sie zunächst eine Trickkiste mit Hinweisen, welche Materialien für welche Situation geeignet sind, welche Möglichkeiten Sie haben, einen Unterbau für das Tuch zu schaffen, der Ihnen eine schöne Kopfform gibt, und vieles mehr.

6

**Denken Sie gerade
in schwierigen und
zweifelnden Zeiten
immer daran, dass
Ihre Haare wieder
wachsen werden
und die haarlose
Zeit nur eine
vorübergehende ist.**

W O R T
Anschließend leiten wir Sie, durch einfache Illustrationen, Schritt für Schritt an, verschiedene Bindetechniken auszuprobieren.

Seien Sie in dieser Übergangsphase experimentierfreudig und probieren Sie die unterschiedlichen Techniken ab Seite 12 aus. So finden Sie schnell heraus, was gut zu Ihnen passt, welche Farben Ihnen am besten stehen und welche Accessoires Sie verwenden können.

Die Ideen für Hüte, Mützen, Tücher ab Seite 38 bieten zusätzliche Inspiration.

Viel Freude beim Ausprobieren!

7





RUND UM DAS
KOPFTUCH

TIPPS UND TRICKS

Nützliche Informationen



Material

- Tücher aus Baumwolle verrutschen nicht so leicht wie Tücher aus Polyester, Viskose oder Seide.
- Baumwolle hält, gerade nachts, den Kopf warm.
- Baumwolle und Seide lassen die Kopfhaut atmen.
- Dünne Stoffe erleichtern bei abgedeckten Ohren das Hören.
- Tücher aus Seidencrash bringen Volumen.
- Bunte Tücher oder Tücher mit Pailletten oder Fransen wirken frisch.

Größen

- Für das einfache Grundmodell sollte das Tuch mindestens 75 x 75 cm groß sein, für alle anderen Varianten 100 x 100 cm oder größer.
- Schals sollten ca. 40 cm breit und zwischen 140–180 cm lang sein.

TRICKS

Unter dem Tuch

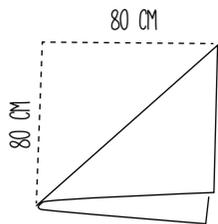
- Tragen Sie ein Tuch aus Frottee unter dem Kopftuch, um die Kopf- form voller wirken zu lassen. Eine weitere Hilfe zum Auffüllen ist ein Schlauchtuch (Schal und Mütze in einem) aus Baumwolle; erhältlich in Sportgeschäften.
- Das Frotteetuch und der Baumwollschlauch helfen auch gegen das Verrutschen. Eine gehäkelte Haube/Mütze verhindert das Verrut- schen ebenfalls.
- Um eine schöne und natürliche Kopfform zu schaffen, kann auch ein Schulterpolster aus Schaumgummi dienen.
- Wenn Sie den Teil des Tuches, der auf der Stirn sitzt, um eine ca. 25 cm lange Schaumstoffrolle wickeln, bevor Sie das Tuch binden, gibt dies Fülle.

Look

- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, wandeln Sie die Techniken ab, wenn Sie etwas geübter sind.
- Passen Sie die Farbe des Kopftuchs Ihrer Kleidung oder anderen Accessoires wie Handtasche, Schuhe, Lippenstift an.
- Arbeiten Sie mit unterschiedlichen Accessoires, wie Bändern, Haarschmuck, Blumen, Broschen, Ohrclips.
- Wenn Sie (noch) nicht so mutig sind, wählen Sie gedeckte Farben.



ANLEITUNG
ZUR
Methode 1



Tuch zum
Dreieck
zusammenlegen



Mit der langen Seite
an die Stirn legen, wenn
gewünscht, doppelt falten.
Die langen Seiten des Tuchs
nach vorne fallen lassen



Der Dreieck-Zipfel
hängt im Nacken



Die langen Seiten dann am
Hinterkopf verknoten



Alle drei Enden des Tuchs
hängen nun am Hinterkopf



Über dem Knoten das Tuch
ein wenig rauszupfen, um
den Hinterkopf zu formen

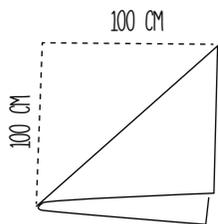


KNOTEN HINTEN

METHODE 1

ANLEITUNG
ZUR

Methode 2



Tuch zum
Dreieck
zusammenlegen



Mit der langen Seite an die
Stirn legen, die langen Enden
am Hinterkopf kreuzen



Das erste gekreuzte
Ende am Ohr vorbei über die
Stirn legen



Ende dann unter dem
Tuch einstecken



Mit dem zweiten Ende ebenso
verfahren



Tuchzipfel im Nacken
hochschlagen und einstecken



An der Seite mit Hutnadeln,
Brosche etc. feststecken

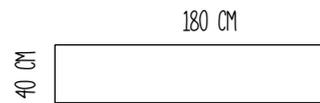


TURBAN

METHODE 2

ANLEITUNG
ZUR

Methode 3



Langen Schal mittig an die Stirn legen



Die Enden im Nacken verknöten



Kurzes Tuch im Nacken ansetzen und Enden an Ohren vorbei über die Stirn führen, Enden einstecken



Ein Ende des langen Schals von hinten diagonal über den Kopf führen



Anderes Ende ebenso, am Oberkopf kreuzen lassen



Am Hinterkopf verknöten

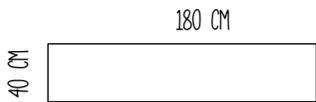
GEKREUZTE TÜCHER

3

METHODE 3



ANLEITUNG
ZUR
Methode 4



Schal mittig an die Stirn legen,
Enden nach vorne hängen
lassen



Erstes Ende eindrehen



Am Hosenbund befestigen
und zweites Ende eindrehen



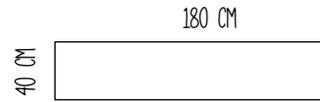
Enden von hinten am Ohr
vorbei über die Stirn führen



Enden am Hinterkopf zur
Befestigung ineinander
stecken



ANLEITUNG
ZUR
Methode 5



Schal mittig an die Stirn legen



Die Enden im Nacken kreuzen



Ein Ende von hinten am Ohr
vorbei über die Stirn führen



Anderes Ende von hinten
ans Ohr führen und Enden
verknöten



Weiteren Knoten
oder Schleife ziehen



• KNOTEN SEITLICH •
• METHODE 5 •

ANLEITUNG
ZUR

Methode 6

180 CM

40 CM



Schal mittig in den Nacken
legen,
Enden vorne max. 2x
verdrehen



Kopf aufrichten



Ein Ende nach dem anderen
über den Kopf in den Nacken
legen, dort kreuzen und
wieder hoch

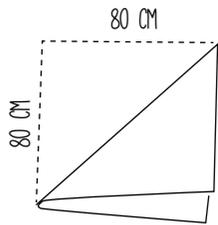


Enden im Turban feststecken



TURBAN GEKREUZT
METHODE 6

ANLEITUNG
ZUR
Methode 7



Tuch zum
Dreieck
zusammenlegen



Tuch mittig an die Stirn legen



Die Enden nach hinten legen



Beide Enden verknoten



Den Knoten auf die Seite
schieben und weiteren Knoten
oder Schleife ziehen



7
LÄSSIG SEITLICH
METHODE 7

ANLEITUNG
ZUR

Methode 8

180 CM

40 CM



Schal mittig an die Stirn legen



Die Schal-Enden in den Nacken legen und einen Zopf drehen



Gedrehten Zopf von hinten über Ohr und Stirn legen



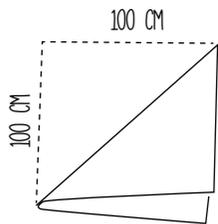
Das Zopf-Ende einstecken/ befestigen



• GEDREHTER ZOPF •
• METHODE 8 •

8

ANLEITUNG
ZUR
Methode 9



Tuch zum
Dreieck
zusammenlegen



Mit der langen Seite an die Stirn legen. Die langen Seiten des Tuchs nach vorne fallen lassen



Die langen Seiten dann am Hinterkopf verknoten



Alle drei Enden des Tuchs hängen nun am Hinterkopf Dreiecks-Zipfel am Hinterkopf voluminös in Richtung Knoten stecken



Erstes Tuchende um den Knoten drehen, Ende einstecken



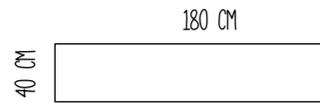
Nächstes Tuchende in anderer Richtung um den Knoten drehen, Ende einstecken



Über dem Knoten das Tuch ein wenig „rauszupfen“ um den Hinterkopf zu formen. Bei Gefallen 2. Tuch umbinden, Brosche aufstecken



ANLEITUNG
ZUR
Methode 10



Schal mittig an die Stirn legen



Die Schal-Enden in den Nacken legen und einen Zopf drehen



Seitlich den Zopf zu einer Schnecke legen



Zopf-Ende einstecken/
befestigen



10

• SCHNECKE SEITLICH •
METHODE 10

ANLEITUNG
ZUR

Methode 11

180 CM

40 CM



Schal mittig in den Nacken
legen



Die Enden an der Stirn zu
einem Zopf drehen



Den Zopf zu einer Schnecke
legen



Die Zopf-Enden einstecken/
befestigen





Accessoires

34



www.gfh-hair.de

Gesellschaft für Haarästhetik
Individuelle Lösungskonzepte bei Haarausfall,
Haarverlust, Haarproblemen, Alopecia areata und
nach Chemotherapie. Hier finden Sie eine große
Auswahl an Hüten, Mützen und Turbanen.

www.jollytops.com

Modische Kopfbedeckungen in haarlosen Zeiten.
Große Auswahl an Mützen, Schals, Häkelkappen etc.

www.lofty.de

Zweithaarstudio
Hier finden Sie Turbane und Mützen aus unterschiedlichen
Materialien.

www.kopfundkragen-design.de

Handgefertigte Kopfbedeckungen, speziell bei Chemo-
therapie und Alopezie.

NÜTZLICHE LINKS

www.weilduschoenbist.de

Individuell angefertigte Echthaarbänder, bestehend
aus einem Baumwollband und 100 % Echthaar.

www.indis-tuecher.de

Kappen, Turbane, Tücher etc. Individuelle online-
Beratung.

www.janette-merkle.com

Comfortmützen
... modisch durch besondere Zeiten.

www.on-top-shop.com

Große Auswahl an Kopfbedeckungen:
Wohlfühlmodelle – Anfertigung aus hochwertigen
Stoffen in eigener Werkstatt – modisch, kleidsam,
einfach zu handhaben.

35



LIFE

LIFEHACK

aus dem Leben gegriffen

KOPFBEDECKUNG

MAL ANDERS

HACK



DEE

KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



Winter

Sommer

MÜTZE

MIT ACCESSOIRES



IDEEN

KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



HUT

MIT TÜCHERN
UND ANDEREN ACCESSOIRES

Winter



DEE

KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



HUT

MIT TÜCHERN
UND ANDEREN ACCESSOIRES

Sommer



DEE

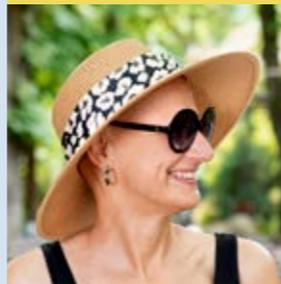
KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



Sommer

HUT

MIT TÜCHERN
UND ANDEREN ACCESSOIRES



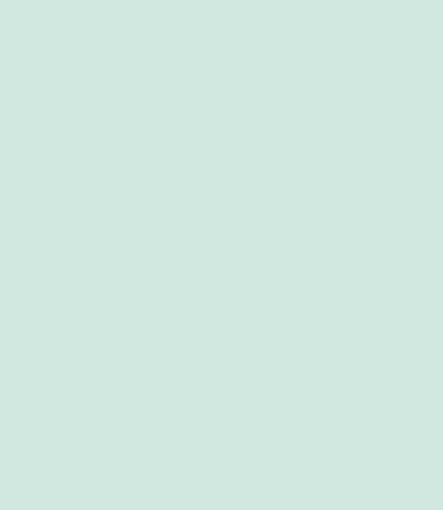
MAKING-
of



MAKING-OFF



MAKING-
of



Impressum

Herausgeber klarigo -

Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106a | 64319 Pfungstadt |
www.klarigo.eu

Konzeption & Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.
Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweise: © Rahel Welsen, © klarigo; © katrin_timoff/fotolia.de;
© vity tyagunov/fotolia.de

© 24. überarbeitete Auflage, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2022
Diese Broschüre wurde unterstützt durch die Roche Pharma AG



mit Unterstützung von 



klarigo 
Verlag für Patientenkommunikation oHG

2022 XXXXXXXX