

# GU

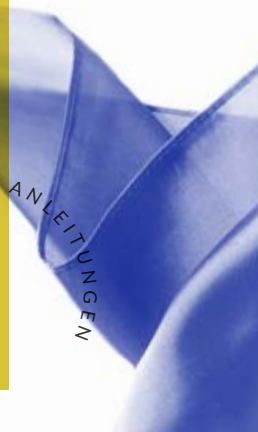
# T



## betucht

TIPPS UND TRICKS  
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch

MIT ILLUSTRIRTE ANLEITUNGEN





# GUT



## betucht

TIPPS UND TRICKS  
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch

MIT ILLUSTRIRTE ANLEITUNGEN



# 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





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

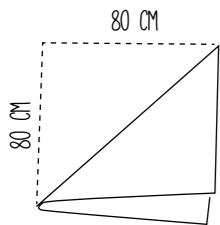
- Tragen Sie ein Tuch aus Frottee unter dem Kopftuch, um die Kopf- form voller wirken zu lassen. Eine weitere Hilfe zum Auffüllen ist ein Schlauchtuch (Schal und Mütze in einem) aus Baumwolle; erhältlich in Sportgeschäften.
- Das Frotteetuch und der Baumwollschlauch helfen auch gegen das Verrutschen. 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

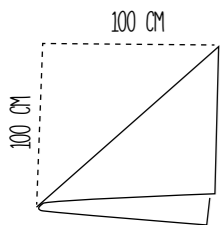


• KNOTEN HINTEN •

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



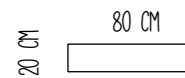
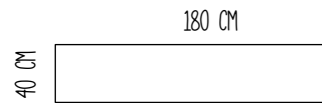
An der Seite mit Hutnadeln,  
Brosche etc. feststecken





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

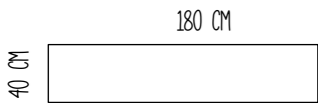
# 3

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

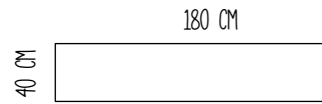


Enden am Hinterkopf zur  
Befestigung ineinander  
stecken





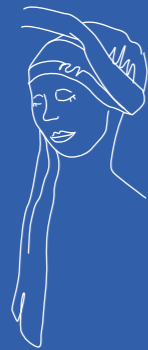
ANLEITUNG  
ZUR  
**Methode 5**



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 verknoten



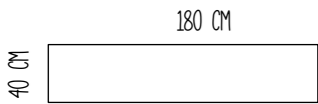
Weiteren Knoten oder Schleife ziehen



• KNOTEN SEITLICH •  
• METHODE 5 •

ANLEITUNG  
ZUR

# Methode 6



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



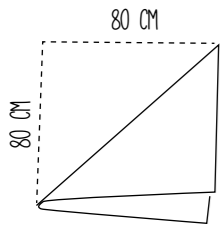
Enden im Turban feststecken



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



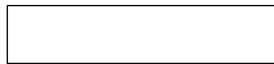
7  
LÄSSIG SEITLICH  
METHODE 7

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



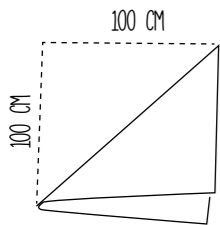
Das Zopf-Ende einstecken/ befestigen



• GEDREHTER ZOPF •  
• METHODE 8 •



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



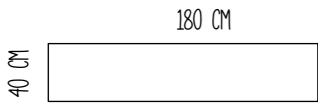
Nächstes Tuchende in anderer  
Richtung um den Knoten  
drehen, Ende einstecken



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

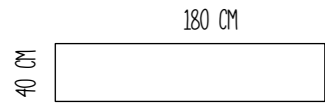


10

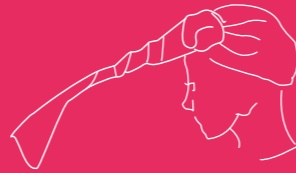
• SCHNECKE SEITLICH •  
METHODE 10



ANLEITUNG  
ZUR  
**Methode 11**



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

ANDERS  
KOPFBEDECKUNG  
MAL



Winter

Sommer

# MÜTZE

MIT ACCESSOIRES





# DEE

KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



# HUT

MIT TÜCHERN  
UND ANDEREN ACCESSOIRES

Winter



# DEE

KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



Sommer

# HUT

MIT TÜCHERN  
UND ANDEREN ACCESSOIRES





# DEE

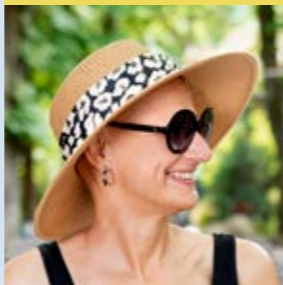
KOPFBEDECKUNG MAL ANDERS



Sommer

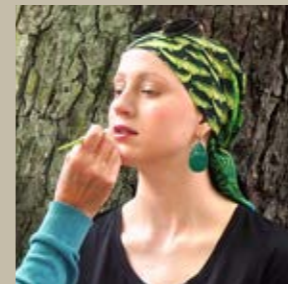
# HUT

MIT TÜCHERN  
UND ANDEREN ACCESSOIRES





MAKING-  
of

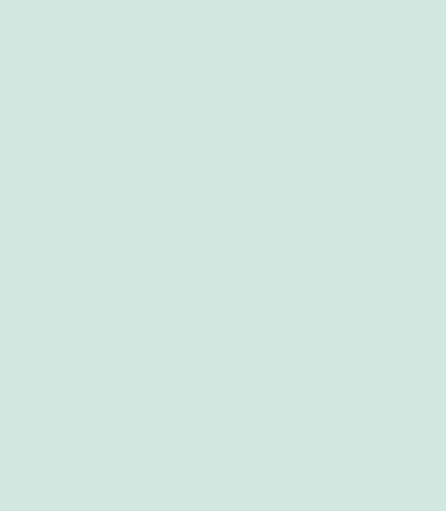


MAKING-OFF





MAKING-  
of





## Impressum

### Herausgeber klarigo -

Verlag für Patientenkommunikation oHG  
Bergstraße 106a | 64319 Pfungstadt |  
[www.klarigo.eu](http://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