

A close-up, side-profile view of a woman's head wearing a vibrant blue headscarf with intricate gold-colored patterns. The fabric has a textured, slightly fringed appearance. The background is a plain, light color.

Mit illustrierten
Anleitungen

Gut betucht

TIPPS UND TRICKS
zum kreativen Umgang
mit dem Kopftuch

Mit illustrierten
Anleitungen

Gut betucht

TIPPS UND TRICKS

zum kreativen Umgang
mit dem Kopftuch

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Konzeption & Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Wir danken Margarete für die Inspiration zu dieser Broschüre und ihre Unterstützung.
Danke auch an Julia, Kornelia, Nina, Martina, Uschi und Gabi!

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: © klarigo; © katrin_timoff/fotolia.de; © vitaly tiagunov/fotolia.de;
© desireelange/creativemarket.com

© 22. Auflage, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2020
Diese Auflage wurde unterstützt durch die Roche Pharma AG

Inhalt

- 6 Auf ein Wort
- 8 Tipps und Tricks
- 10 Inspiration für Sommer & Winter
- 11 Illustrierte Anleitung zum Binden eines Kopftuches
- 25 Nützliche Links



AUF EIN WORT *Liebe Patientin,*

vielleicht sind auch Sie, aufgrund eines vorübergehenden Haarverlusts, bedingt durch die Chemotherapie, auf der Suche nach einer Kopfbedeckung. Mit dieser Broschüre wollen wir den Fokus auf attraktive Alternativen zu Perücke und Hut setzen. Für mutige und nicht ganz so mutige, für farbenfrohe und nicht ganz so schillernde, für jeden findet sich eine Technik und unter der Vielzahl der Farben, Muster und Stoffe sicher auch für jeden ein kleidendes Tuch.

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 Kopftuch zu schaffen, der Ihnen eine schöne Kopfform gibt, und vieles mehr.

Anschließend leiten wir Sie, durch einfache Illustrationen, Schritt für Schritt an, verschiedene Bindetechniken für ein Kopftuch auszuprobieren. Trennen Sie die Seite an der Perforation heraus und kleben Sie die Anleitung mit Hilfe eines Klebepunktes an den Spiegel, so dass Sie gut üben können.

Sich früh mit den verschiedenen Bindetechniken vertraut zu machen, ermöglicht Ihnen, rechtzeitig in Erfahrung zu bringen, welche Größe an Tüchern und welche Farben für Tücher, Kleidung und zusätzliche Accessoires Ihnen am besten stehen, so dass Sie sich eine kleine Auswahl anschaffen können.

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

Seien Sie in dieser Übergangsphase experimentierfreudig und probieren Sie verschiedene Kopfbedeckungen aus. Geben Sie sich auf eine ganz neue Art Ausdruck, Individualität und Persönlichkeit.





TIPPS UND TRICKS

Nützliche Informationen

RUND UM DAS KOPFTUCH



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 140 cm lang sein

UNTER DEM TUCH

- Tragen Sie ein Tuch aus Frottee unter dem Kopftuch, um die Kopfform 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 Verrutschen 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



INSPIRATION
für Sommer & Winter



SOMMER

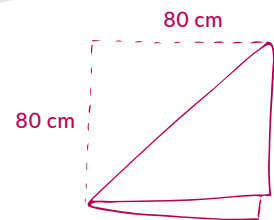


WINTER

Methode 1



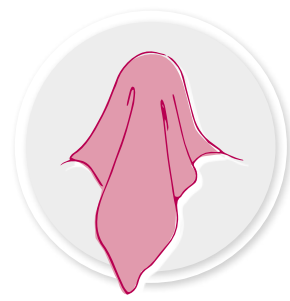
ANLEITUNG ZUR *Methode 1*



Tuch zum Dreieck
zusammen legen



Mit der langen Seite
an die Stirn legen



Die langen Seiten des Tuchs nach
vorne fallen lassen, der Dreieck-
Zipfel hängt nach hinten



Die langen Seiten dann am
Hinterkopf verknoten



Alle drei Enden des Tuchs hängen
nun am Hinterkopf

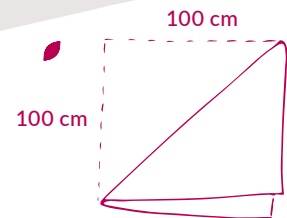


Über dem Knoten das Tuch ein
wenig „raus zupfen“ um den
Hinterkopf zu formen

Methode 2



ANLEITUNG ZUR Methode 2



Tuch zum Dreieck
zusammen legen



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



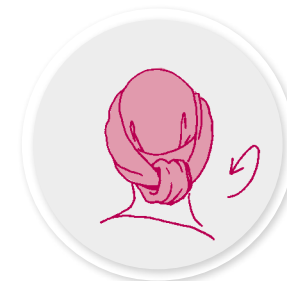
Das erste gekreuzte
Ende am Ohr vorbei über
die Stirn legen



Ende dann unter dem
Tuch einstecken



Mit dem zweiten Ende
ebenso verfahren



Tuchzipfel im Nacken hoch-
schlagen und einstecken



An der Seite mit Hutnadeln,
Brosche etc. feststecken

Methode 3



ANLEITUNG ZUR Methode 3

40 cm  180 cm

20 cm  80 cm



Langen Schal mittig an
die Stirn legen



Die Enden
im Nacken verknoten



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 verknoten

Methode 4



ANLEITUNG ZUR *Methode 4*



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

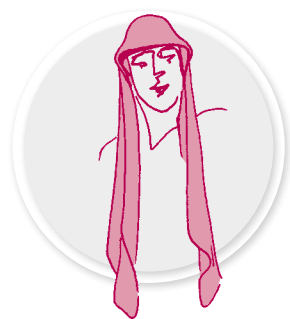


Weiteren Knoten
oder Schleife ziehen

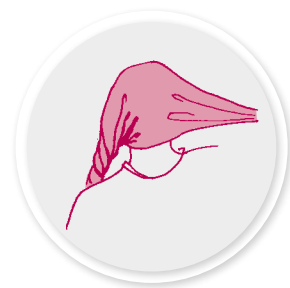
Methode 5



ANLEITUNG ZUR *Methode 5*



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

Methode 6



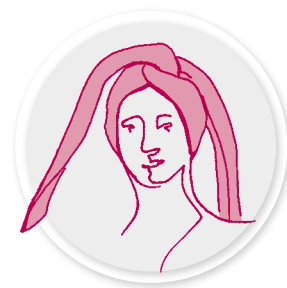
ANLEITUNG ZUR
Methode 6



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



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



Kopf aufrichten

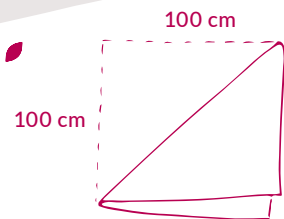


Enden im Turban feststecken

Methode 7



ANLEITUNG ZUR *Methode 7*



Tuch zum Dreieck
zusammen legen



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



Die langen Seiten dann am
Hinterkopf verknoten



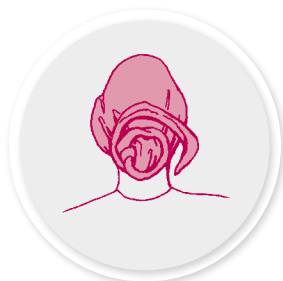
Alle drei Enden des Tuchs
hängen nun am Hinterkopf



Dreiecks-Zipfel am
Hinterkopf voluminös in
Richtung Knoten stecken



Erstes Tuchende um den
Knoten drehen, und Ende
einstecken



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



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



NÜTZLICHE *Links*

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 aus Nikki, die sich vor allem für
nachts gut eignen, weil sie besonders weich und angenehm
zu tragen sind.

www.kopfundkragen-design.de

Handgefertigte Kopfbedeckungen, speziell bei Chemo-
therapie und Alopezie. Exklusiv, maßangefertigt, faire Preise.

www.weilduschoenbist.de

Hier finden Sie Echthaarbänder, die Sie in
Kombination mit Tüchern und Mützen tragen
können – eine interessante Alternative.

www.indis-tuecher.de

Hier können Sie online kreative und praktische
Kopfbedeckungen bestellen.

www.janette-merkle.com

Comfort Mützen
... modisch durch besondere Zeiten.

www.on-top-shop.com

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





Notizen

A purple bucket hat with a chin strap, worn by a person whose face is partially visible. The hat is set against a circular background.



mit Unterstützung von



Verlag für Patientenkommunikation oHG