

GUT BETUCHT

*Tipps und Tricks zum kreativen
Umgang mit dem Kopftuch*





INHALT

- 4 Nicht immer muss es eine Perücke sein
- 6 Rund um das Kopftuch
- 8 Illustrierte Anleitungen zum Binden eines Kopftuches
- 16 Nützliche Links



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

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

Möglichkeiten Sie haben, einen Unterbau für das Tuch zu schaffen, der Ihnen eine schöne Kopfform gibt, und vieles mehr.

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 8 aus. So finden Sie schnell heraus, was gut zu Ihnen passt, welche Farben Ihnen am besten stehen und welche Accessoires Sie verwenden können.

Viel Freude beim Ausprobieren!



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 zwischen 140–180 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.

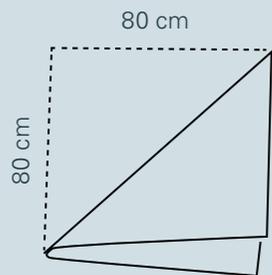
LOOK

- 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.

→ ANLEITUNG ZUR

METHODE 1

Tuch zum Dreieck zusammenlegen



3 Die langen Seiten dann am Hinterkopf verknöten



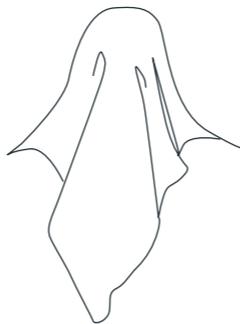
4 Alle drei Enden des Tuchs hängen nun am Hinterkopf



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



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



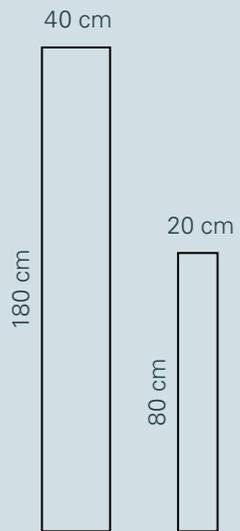
2 Der Dreieck-Zipfel hängt im Nacken



→ ANLEITUNG ZUR

METHODE 2

Tücher in voller Länge nutzen



1 Langen Schal mittig an die Stirn legen



2 Die Enden im Nacken verknoten



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



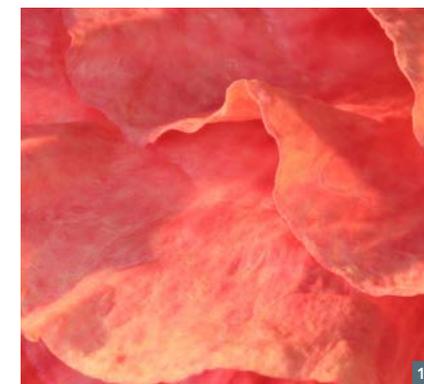
4 Ein Ende des langen Schals von hinten diagonal über den Kopf führen



5 Anderes Ende ebenso, am Oberkopf kreuzen lassen



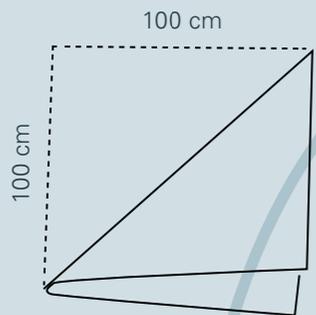
6 Am Hinterkopf verknoten



→ ANLEITUNG ZUR

METHODE 3

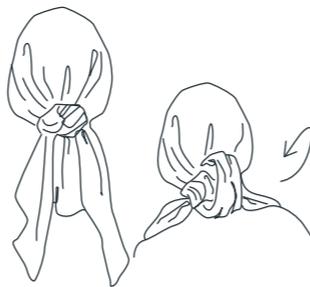
*Tuch zum Dreieck
zusammenlegen*



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



2 Die langen Seiten dann am Hinterkopf verknotten



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



4 Erstes Tuchende um den Knoten drehen, Ende einstecken



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



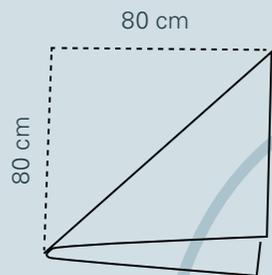
6 Über dem Knoten das Tuch ein wenig „rauszupfen“ um den Hinterkopf zu formen. Bei Gefallen 2. Tuch umbinden, Brosche aufstecken



→ ANLEITUNG ZUR

METHODE 4

*Tuch zum Dreieck
zusammenlegen*



1 Tuch mittig an die Stirn legen



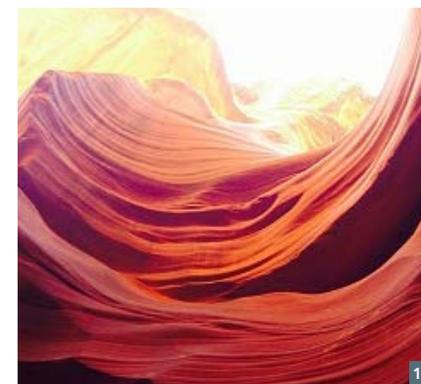
2 Die Enden nach hinten legen



3 Beide Enden verknoten



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



IMPRESSUM

GUT BETUCHT

HERAUSGEBER
KLARIGO –

Verlag für Patientenkommunikation oHG
Bergstraße 106a | D-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;

© vitaly tiagunov/fotolia.de

© 10. überarbeitete Auflage, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023

Diese Broschüre wurde unterstützt durch die Roche Pharma (Schweiz) AG, Basel



FOKUS MENSCH

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Das Leben mit einer Erkrankung ist eine Herausforderung und wirft viele Fragen auf. FOKUS MENSCH möchte Antworten geben und Patienten und Angehörige informieren. Dabei legen wir den Fokus nicht nur auf die Erkrankung, sondern auf das Wichtigste: den Menschen.

<https://roche-fokus-mensch.ch>



FOKUS MENSCH: INFOMATERIAL BESTELLEN.
BROSCHÜREN FÜR ZU HAUSE UND UNTERWEGS



mit Unterstützung von
Roche Pharma (Schweiz) AG, Basel

klarigo_!

— Verlag für
Patientenkommunikation