



*Mit illustrierten  
Anleitungen*

# *Gut betucht*

Tipps und Tricks  
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch

## *Nützliche Adressen*

---

### *KREBSLIGA SCHWEIZ*

Effingerstrasse 40  
Postfach 8219  
3001 Bern  
Tel.: 031 389 91 00  
Fax: 031 389 91 60  
E-Mail: [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)  
Internet: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### *LOOK GOOD...FEEL BETTER*

Kostenloser Beistand für Krebspatientinnen  
Das Programm richtet sich an alle Krebspatientinnen  
und hat zum Ziel, mit Hilfe von Beauty-Workshops  
das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl wieder-  
herzustellen und zu stärken.  
LOOK GOOD...FEEL BETTER  
Tel.: 043 243 03 35  
E-Mail: [contact@lgfb.ch](mailto:contact@lgfb.ch)  
Internet: [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)

## *Gut betucht*

Tipps und Tricks  
zum kreativen Umgang  
mit dem Kopftuch



## Impressum

Herausgeber  
klarigo

Verlag für Patientenkommunikation oHG • Bergstraße 106A • 64319 Pfungstadt • [www.klarigo-verlag.de](http://www.klarigo-verlag.de)

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 und Uschi!

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.

© 7. Auflage, klarigo - Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2016  
Diese Auflage wurde unterstützt durch die Roche Pharma (Schweiz) AG

## Inhalt

---



Auf ein Wort

6

Tipps und Tricks

8

Inspiration für Sommer & Winter

10

Illustrierte Anleitung zum Binden eines Kopftuches

11

Nützliche Links

25

## Auf ein Wort

---

6

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,



7

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

8

#### 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
- Tücher aus Seidencrash bringen Volumen
- Bunte Tücher oder Tücher mit Pailletten oder Fransen wirken frisch
- Dünne Stoffe erleichtern bei abgedeckten Ohren das Hören

#### 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
- Arbeiten Sie mit unterschiedlichen Accessoires, wie Bändern, Haarschmuck, Blumen, Broschen, Ohrclips
- Passen Sie die Farbe des Kopftuchs Ihrer Kleidung oder anderen Accessoires wie Handtasche, Schuhe, Lippenstift an
- Wenn Sie (noch) nicht so mutig sind, wählen Sie gedeckte Farben

9

*Inspiration für Sommer & Winter*

---

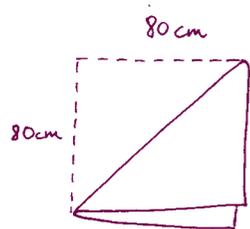
10



*Methode 1*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 1

12



Tuch zum Dreieck zusammen legen



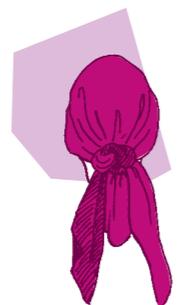
Mit der langen Seite  
an die Stirn legen



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



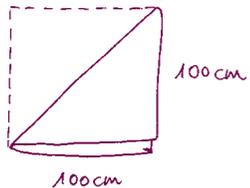
Über dem Knoten das Tuch ein  
wenig „raus zupfen“ um den  
Hinterkopf zu formen



*Methode 2*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 2

14



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  
hochschlagen  
und einstecken



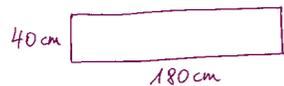
An der Seite mit  
Hutnadeln, Brosche etc.  
feststecken



*Methode 3*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 3

16



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



*Methode 4*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 4

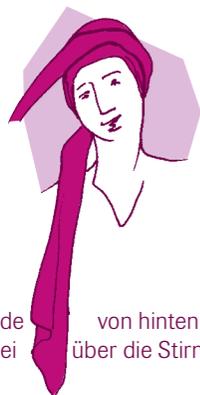
18



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



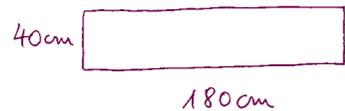
Weiteren Knoten oder Schleife ziehen



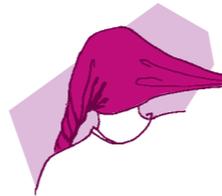
*Methode 5*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 5

20



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



Erstes Ende eindrehen



Am Hosensbund befestigen und  
zweites Ende eindrehen



Enden von hinten am Ohr vorbei  
über die Stirn führen



Enden am Hinterkopf zur  
Befestigung ineinander stecken



*Methode 6*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 6

22



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



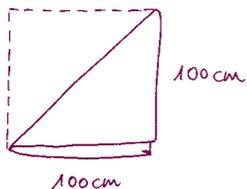
Enden im Turban feststecken



*Methode 7*

## Illustrierte Anleitung zur Methode 7

24



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  
verknöten



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 Hinter-  
kopf zu formen. Bei Ge-  
fallen 2. Tuch umbinden,  
Brosche aufstecken

## Nützliche Links

[www.gfh-hair.de](http://www.gfh-hair.de)

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

[www.jollytops.com](http://www.jollytops.com)

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

[www.lofty.de](http://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.onkoshop.com](http://www.onkoshop.com)

Hüte, Mützen, Kopftücher und weitere Kopfbede-  
ckungen für diese außergewöhnliche Situation.

[www.kopfundkragen-design.de](http://www.kopfundkragen-design.de)

Handgefertigte Kopfbedeckungen, speziell bei Chemothe-  
rapie u. Alopezie. Exklusiv, maßangefertigt, faire Preise.

[www.kopfschmeichler.de](http://www.kopfschmeichler.de)

Kopfschmeichler ist das Kopftuch für die modebe-  
wusste Frau - mit und ohne Haare.

[www.weilduschoenbist.de](http://www.weilduschoenbist.de)

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

[www.indis-tuecher.de](http://www.indis-tuecher.de)

Hier können Sie online kreative und praktische Kopfbede-  
ckungen bestellen.

[www.chemo-hut-macht-mut.de](http://www.chemo-hut-macht-mut.de)

Anleitungen für außergewöhnliche  
Häkelmützen.

[www.janette-merkle.com](http://www.janette-merkle.com)

Comfort Mützen  
... modisch durch besondere Zeiten.

25







mit Unterstützung von 

*klarigo*   
Verlag für Patientenkommunikation oHG