



Mit illustrierten
Anleitungen

Gut betucht

Tipps und Tricks
zum kreativen Umgang mit dem Kopftuch

Nützliche Adressen

LEBEN WIE ZUVOR

Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs
Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer
Brustkrebsoperation. Im deutschsprachigen Raum
über 70 Gesprächsgruppen für Frauen nach einer
Brustkrebsoperation.

LEBEN WIE ZUVOR

Dr. med. h.c. Susi Gaillard

Postfach 336, 4153 Reinach

Tel.: 061 711 91 43

E-Mail: info@leben-wie-zuvor.ch

Internet: www.leben-wie-zuvor.ch

KREBSLIGA SCHWEIZ

Effingerstrasse 40

Postfach 8219

3001 Bern

Tel.: 031 389 91 00

Fax: 031 389 91 60

E-Mail: info@swisscancer.ch

Internet: www.swisscancer.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.: 043 342 05 33

E-Mail: contact@lgfb.ch

Internet: 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

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.

© 3. Auflage, klarigo - Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2011

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,



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

Inspiration für Sommer & Winter

10

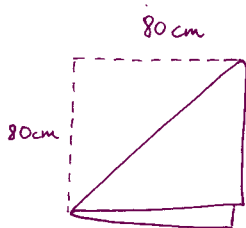




Methode 1

Illustrierte Anleitung zur Methode 1

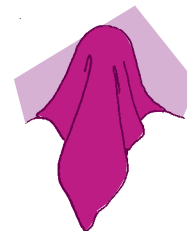
12



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

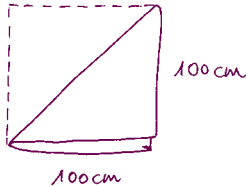


Über dem Knoten das Tuch ein
wenig „raus zupfen“ um den
Hinterkopf zu formen

Method 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



Method 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



Method 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



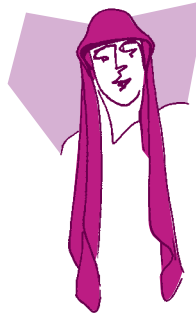
Weiteren Knoten oder Schleife ziehen



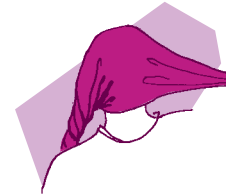
Method 5

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



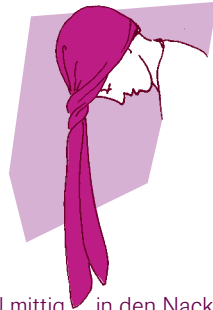
Enden am Hinterkopf zur
Befestigung ineinander stecken



Method 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



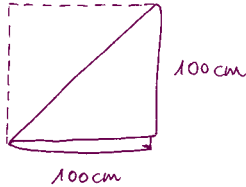
Enden im Turban feststecken



Method 7

Illustrierte Anleitung zur Methode 7

24



Tuch zum Dreieck
zusammen legen



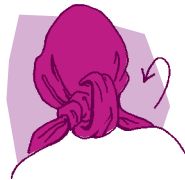
Mit der langen Seite
an die Stirn legen. Die
langen Seiten des Tuchs
nach vorne fallen lassen



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

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.onkoshop.com

Hüte, Mützen, Kopftücher und weitere Kopfbedeckungen für diese außergewöhnliche Situation.

www.profeet.de

Die „H.A.D. original scarfs“ sind Baumwollschleuche, die als Unterbau für Ihr Kopftuch bestens geeignet sind. Sie sind aus Baumwolle, oder aus atmungsaktiven Stoffen. Erhältlich in großen Kaufhäusern und Sportgeschäften. Preis ca. 14 EUR.

www.rosenrot-projekte.de


Rosenrot – Forum Haarverlust durch Chemo- und Strahlentherapie
Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, Patientinnen im Umgang mit ihrem Haarverlust aktiv zu begleiten.

www.indis-tuecher.de

Hier können Sie online kreative und praktische Kopfbedeckungen bestellen.





mit Unterstützung von 

klarigo 
Verlag für Patientenkommunikation oHG