

# Pflege deinen Körperschmuck!

Die richtige Pflege für dein Tattoo oder Piercing ist enorm wichtig, damit du auch lange daran Freude haben kannst. Wir geben dir nach dem Eingriff die wichtigsten Pflegebedingungen mit auf den Weg und stehen natürlich immer für eventuelle [Fragen zur Verfügung](#). Hier kannst dich du schon mal vorab oder anschließend über die wesentlichen Punkte informieren.

## 1. Dein Tattoo: Vorbereitungen

**Alles fängt mit der richtigen Vorbereitung an. Folgende Hinweise haben wir für dich:**

1. Bitte versuche einen Termin im Urlaub zu finden, wenn du an deinem Arbeitsplatz mit einer oder mehreren dieser Sachen in Kontakt kommst: Schmutz, Staub (z.B. Mehl, Zement, Gips, Schutt), (Fremd)Blut, Schmiermittel, Öl, säurehaltige Dämpfe, hohe Temperaturen, Chlorwasser oder aggressiven Chemikalien.
2. Plane deinen Termin bitte so, dass du nach dem Eingriff keine für das Tattoo schädlichen Aktivitäten unternimmst (z.B. Urlaub in der Sonne, Marathon, Umzug, etc.).
3. Halte Informationen bereit über eventuelle Allergien (Allergiepass) oder ansteckende Krankheiten (HIV, Hepatitis, etc.), da beim Tätowieren eine Wunde entsteht aus der Blut austreten kann.
4. Um eventuellen Kreislaufproblemen vorzubeugen, solltest du satt, ausgeschlafen, entspannt und vor allem nüchtern (kein Alkohol, Drogen, etc.) zum Termin kommen.
5. Bei Schwangerschaft, Diabetes, Epilepsie, Hämophilie solltest du vorher unbedingt mit uns sprechen, damit wir das Risiko gemeinsam abwägen können.
6. Wenn du sehr schmerzempfindlich bist, dann können wir mit einer Betäubungscreme gegensteuern. Falls du das in Anspruch nehmen möchtest, dann spreche uns bitte rechtzeitig (spätestens 2-3 Tage vor deinem Termin) darauf an.
7. Trotz Desinfektionsmittel bedeuten Schweiß und Schmutz auf der Haut auch immer Bakterien. Nach Möglichkeit solltest du unbedingt frische Wäsche tragen und geduscht sein. Damit die Haut nicht zu sehr aufweicht dusche bitte kurz und nicht zu heiß.

## 2. Dein Tattoo: Wundversorgung

**Folgenden Pflegehinweise solltest du nach dem Eingriff bis zur vollständigen Verheilung (ca. 3 Wochen) unbedingt beachten:**

1. Bevor du deinem Tattoo nahe kommst, musst du dir **gründlich die Hände waschen**. Besonders unter den Fingernägeln befinden sich immer viele Bakterien und die sind äußerst schädlich für die frische Wunde.
2. Am Tag des Termins: Den ersten Verband nach dem Termin darfst du frühestens nach 3-4 Stunden und spätestens nach 24 Stunden entfernen. Die Hautporen brauchen ca. 3-4 Stunden um sich zu schließen, so dass sich die Haut selbst vor Bakterien schützen kann. Folge den weiteren Schritten.
3. Aus der Wunde tritt Wundflüssigkeit, Blut und Farbe aus, die du mit kühlem Wasser und Seife kurz (max. 1 Minute) und leichtem Druck (nur mit deinen Händen) abwäschst. Nach dem Waschen streichst du nur mit deinen trockenen Händen das Tattoo trocken: verwende bitte kein Handtuch oder andere Dinge! Creme anschließend dein Tattoo mit Bepanthen oder Panthenol Heilsalbe ein und verzichte auf einen weiteren Verband. Diese Prozedur solltest du bis zur

vollständigen Abheilung 4 - 5 mal täglich wiederholen sofern möglich.

4. Beim Duschen solltest du während der Heilungsphase das Tattoo möglichst trocken halten. Falls es nicht anders geht, dann bitte nur ganz kurz und mit höchstens lauwarmen Wasser und Seife.
5. Trage wenn möglich keinen Stoff über deinem neuen Tattoo, denn an der Luft heilt es schneller. Deshalb solltest du keine eng anliegende Kleidung tragen. Auf Wolle und andere wärmende Textilien bitte verzichten.
6. Tattoos am Fuß: Bitte trage keine engen Schuhe und nur dünne Socken. Am besten ist es aber, wenn du in der Anfangsphase die Wunde an der Luft heilen lässt. Versuche ggf. solch einen Eingriff in deinem Urlaub zu planen.
7. Bis zu vollständigen Verheilung muss dein Tattoo vor folgenden Sachen geschützt werden: Schmutz, Staub (z.B. Mehl, Zement, Gips, Schutt), (Fremd)Blut, Schmiermittel, Öl, säurehaltige Dämpfe, hohe Temperaturen, Chlorwasser oder Chemikalien.
8. Während der Heilungsphase bitte keine Sonne, Solarium, Sauna und Schwimmbad. Sport und alle anderen körperlich anstrengenden Aktivitäten, die dein frisches Tattoo betreffen, solltest du falls notwendig nur in Maßen betreiben.
9. Nach ein paar Tagen bildet sich eine feine Kruste. Die Haut regeneriert sich von selbst, also **auf keinen Fall kratzen oder zupfen!** Gegen den Juckreiz hilft es, das Tattoo kurz mit kühlem Wasser abzuspülen und mit ein wenig Heilsalbe (Bepanthen oder Panthenol) einzucremen. Berühre dein Tattoo niemals mit den Fingernägeln, da sich dort ganz viele Bakterien ansiedeln.
10. **Höre bitte nicht auf Ratschläge selbsterannter Experten** und gehe auf Nummer sicher. Du kannst uns jederzeit ansprechen oder deinen Hautarzt konsultieren. Nichts ist uns wichtiger als die reibungslose Verheilung deines neuen Tattoos!

### 3. Dein Tattoo: Regelmäßige Pflege

**Erhalte die Schönheit deines Tattoos durch regelmäßige Pflege. Diese Tipps haben wir für dich:**

1. Schütze dein Tattoo vor langer Sonneneinstrahlung und benutze Sonnencreme mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor.
2. Creme dein Tattoo regelmäßig aber nicht zu intensiv ein. Dies empfiehlt sich vor allem nach dem Sonnen-, Schwimmbad oder der Sauna.
3. Kratze bitte nicht an deinem Tattoo.
4. Vermeide den Kontakt mit aggressiven Chemikalien, denn diese können die Haut unangenehm reizen und dein Tattoo beschädigen.
5. Die (Farb)Intensität deines Tattoos nimmt mit der Zeit durch die regelmäßig Erneuerung deiner Haut und Umwelteinflüssen ab. Vereinbare einfach einen Termin zum nachstechen, damit wir den Glanz deines Tattoos wieder herstellen können.

### 4. Dein Piercing: Vorbereitungen

**Mit der richtigen Vorbereitung fängt alles an. Folgende Hinweise haben wir für dich:**

1. Bitte versuche einen Termin im Urlaub zu finden, wenn dein neues Piercing am Arbeitsplatz mit einer oder mehreren dieser Sachen in Kontakt kommst: Schmutz, Staub (z.B. Mehl, Zement, Gips, Schutt), (Fremd)Blut, Schmiermittel, Öl, säurehaltige Dämpfe, hohe Temperaturen, Chlorwasser oder aggressiven Chemikalien.
2. Bei Oralpiercings: Wenn du auf der Arbeit viel reden musst, dann lege deinen Termin nach Möglichkeit in den Urlaub, damit die Wunde nicht übermäßig beansprucht wird.
3. Plane deinen Termin bitte so, dass du nach dem Eingriff keine für das Piercing schädlichen

Aktivitäten unternimmst.

4. Halte Informationen bereit über eventuelle Allergien (Allergiepass) oder ansteckende Krankheiten (HIV, Hepatitis, etc.), da beim Piercen eine Wunde entsteht aus der Blut austreten kann.
5. Um eventuellen Kreislaufproblemen vorzubeugen, solltest du satt, ausgeschlafen, entspannt und vor allem nüchtern (kein Alkohol, Drogen, etc.) zum Termin kommen.
6. Bei Schwangerschaft, Diabetes, Epilepsie, Hämophilie solltest du vorher unbedingt mit uns sprechen, damit wir das Risiko gemeinsam abwägen können.
7. Trotz Desinfektionsmittel bedeuten Schweiß und Schmutz auf der Haut auch immer Bakterien. Nach Möglichkeit solltest du unbedingt frische Wäsche tragen und geduscht sein. Damit die Haut nicht zu sehr aufweicht dusche bitte kurz und nicht zu heiß.

## **5. Dein Piercing: Wundversorgung**

### **Wundversorgung für äußerliche Piercings:**

1. Das Wichtigste ist, dass du dein Piercing nicht vernachlässigst aber auch nicht zu sehr (über)pfliegst.
2. Berühre bis zur vollständigen Verheilung dein Piercing niemals mit ungewaschenen Händen. Besonders unter den Fingernägeln befinden sich meist sehr viele Bakterien.
3. Das Piercing sollte stets trocken und sauber gehalten werden. Säubere nach Möglichkeit 3 mal täglich mit einem Wattestäbchen und einem alkoholfreien Mittel (z.B. Octenisept, Salzlösung) die Wunde und löse vorsichtig Verkrustungen vom Schmuck. Verwende dabei bitte nicht mehrere Mittel gleichzeitig.
4. Beim Haarewaschen, Duschen oder Baden ist darauf zu achten, dass keine Seifenreste im Stichkanal verbleiben, weshalb du diesen mit viel klarem Wasser abspülen musst. Badeseen und Chlorwasser sind bis zur Verheilung strikt zu meiden. Zum Abtrocknen der Wunde solltest du Zellstofftücher verwenden, weil diese das restliche Wasser aus der Wunde saugen.
5. Vermeide den Kontakt des Piercings / der Wunde mit Seife, Haarspray und sonstigen Kosmetika. Die darin enthaltenden Stoffe können das Hautgewebe und / oder den Knorpel beschädigen.
6. Mit Cremes und Salben solltest du sehr vorsichtig umgehen, weil die darin enthaltene Feuchtigkeit schnell Pilze hervorrufen kann.
7. Trage keine enge Kleidung um das frische Piercing, damit die Wunde nicht unnötig gereizt wird. Nach Möglichkeit sollte das Piercing an der frischen Luft heilen.
8. Bis zur vollständigen Verheilung sollte der Kontakt mit fremden Körperflüssigkeiten vermieden werden um Krankheiten und Entzündungen vorzubeugen. Dies sollte in deinem eigenen Interesse sein.

### **Wundversorgung für intime Piercings:**

1. Bei einem Piercing im Intimbereich ist natürlich peinlichst genau auf deine Hygiene zu achten. Reize die Wunde aber nicht zu sehr durch übermäßige Kontrolle oder Pflege. Wir empfehlen zur Pflege feuchtes Toilettenpapier mit Kamille aber ohne Parfüm.
2. In der Schleimhaut treten Verkrustungen selten auf. Falls doch, dann kannst du diese mit etwas Salzlösung oder Kamillentee und einem Wattestäbchen vorsichtig lösen.
3. Damit so wenig Bakterien wie möglich an die Wunde kommen, solltest du Slipenlagen tragen und nach Möglichkeit 3 mal täglich wechseln.
4. Beim Waschen, Duschen oder Baden ist darauf zu achten, dass keine Seifenreste im Stichkanal verbleiben, weshalb du diesen mit viel klarem Wasser abspülen musst. Badeseen und Chlorwasser sind bis zur Verheilung strikt zu meiden. Zum Abtrocknen der Wunde solltest du Zellstofftücher verwenden, weil diese das restliche Wasser aus der Wunde saugen.
5. Vermeide den Kontakt des Piercings / der Wunde mit Enthaarungscremes, Intimsprays und sonstigen Kosmetika. Die darin enthaltenden Stoffe können das Hautgewebe reizen, sehr stark

brennen und Entzündungen hervorrufen.

6. Trage keine enge Kleidung um das frische Piercing, damit die Wunde nicht unnötig gereizt wird. Nach Möglichkeit sollte das Piercing an der frischen Luft heilen.
7. Auf Geschlechtsverkehr (auch Oralverkehr) ist bis zur vollständigen Abheilung zu verzichten, weil die übertragenen Bakterien und Keime die Wunde sehr stark belasten. Dies sollte in deinem eigenen Interesse sein.

### **Wundversorgung für orale Piercings:**

1. Bei Oralpiercings ist besonders darauf zu achten, dass die Mundflora nicht gestört wird. Verzichte bis zur vollständigen Abheilung auf Mittel mit aggressiven Inhaltsstoffen (z.B. Alkohol).
2. Das Spülen mit Salzwasser hat sich unserer Meinung nach bis jetzt am besten bewährt. Du kannst auch mit Eiswürfeln aus Kamillentee versuchen die Schwellung zu behandeln.
3. Die ersten Tage sollte die Zunge / Lippe möglichst wenig durch Sprechen oder Essen belastet werden. Wir empfehlen dringend weiche Speisen wie Kartoffel- / Gemüsebrei oder Suppen.
4. Auf Zigaretten, Alkohol, Milchprodukte und stark zuckerhaltige Getränke sowie Speisen solltest du verzichten.
5. Auf Geschlechtsverkehr (Oralverkehr) ist bis zur vollständigen Abheilung zu verzichten, weil die übertragenen Bakterien und Keime die Wunde sehr stark belasten. Dies sollte in deinem eigenen Interesse sein.