

AUTARK PIERCING PFLEGEANLEITUNG

1. Allgemeine Regeln

Für heute gilt: lass das Piercing in Ruhe!

Ab morgen bis zur völligen Verheilung halte Dich an folgende Regeln:

Unterstütze Deinen Körper durch wenig Stress, viel Schlaf, gesunde Ernährung und wenig körperliche Belastung. **Kein** Besuch von Schwimmbädern, Saunen oder Solarien in den ersten 4 Wochen.

Nicht baden, sondern duschen. Beim Duschen Kontakt mit (purem) Duschgel / Seife / Shampoo / Spülung vermeiden, wenn, dann die Stelle gründlich mit laufendem Wasser abspülen! **Kein** Kontakt mit fremden Körperflüssigkeiten (z.B. Speichel, Schweiß, Sperma).

In den ersten 1-3 Tagen keine blutverdünnenden Medikamente einnehmen (z.B. Aspirin). **Keinen** unnötigen Druck oder Reibung auf das Piercing ausüben (durch Kleidung oder Sportübungen). Das Piercing **nicht** während der Heilphase herausnehmen, generell so wenig wie möglich anfassen. **Kein** Make-up/Puder, Cremes, Peelings, o.ä. an der gepiercten Stelle benutzen, um Irritationen zu vermeiden. Frische Bettwäsche, Kopfkissenbezug und Handtuch in den ersten 4 Wochen wöchentlich auswechseln. Bitte **niemals** mehrere Pflegemittel gleichzeitig anwenden, aber auch nicht durch übermäßige Pflege die Wunde mehr reizen als ihr Gutes zu tun.

2. Allgemeine Pflegeschritte

1. Schritt: Hände waschen, und das gründlich!

2. Schritt: Die gepiercte Stelle mit Antiseptikum behandeln. Das Piercing nicht bewegen und nicht draufdrücken! Durch die kapillare Wirkung gelangt das Mittel von ganz alleine in den Stichkanal. Bewegungen des Piercings können zu Schädigungen oder Reizungen des Wundkanals und seiner Ränder führen. Zudem könnten Bakterien, Schmutz oder Allergene durch die Bewegung in den Wundkanal gelangen.

Alternativ zu 2. Schritt: Trage das Pflegespray / Desinfektionsmittel (ohne Alkohol!) großzügig auf das Piercing auf und lass es ein paar Minuten einwirken.

3. Schritt: Sollten sich Krusten um das Piercing gebildet haben, weiche diese mit lauwarmem Wasser beim Duschen oder mittels Pflegemittel auf. Danach kannst Du sie mit einem Wattestäbchen entfernen (nicht mit den Fingernägeln!). Die Reinigung erfolgt immer von innen nach außen, damit Du die Verunreinigung von der Wunde weg und nicht zur Wunde hin transportierst.

4. Schritt: Tupfe überschüssiges Pflegemittel mit einem Papiertuch ab. Piercings sollten auch nach der Verheilung bei der Körperhygiene mit einbezogen und gereinigt werden.

3. Besonderheiten der Pflege von Oralpiercings

Kein Alkohol innerhalb den ersten 5-7 Tage! Spiritus verbrennt das neue Gewebe, das sich gerade in dem Stichkanal gebildet hat. Nach jedem Essen den Mundraum mit Mundspülung spülen. Kein Austausch von Körperflüssigkeiten (d.h. Oralsex vermeiden). Auf scharfe, extrem kalte oder heiße Speisen verzichten. Die ersten vier Stunden nicht rauchen! Innerhalb den ersten 3 Tage so wenig wie möglich rauchen. Vorsichtig essen. Viel trinken, am besten Wasser oder lauwarmen Kamillentee; gefärbte Softgetränke vermeiden. Das Lutschen von Eiswürfel aus Kamillentee oder ein Eis hilft die Schwellung zu mindern. Eine neue, weichere Zahnbürste benutzen. Bei den meisten Oralpiercings kann der größere Ersteinsatzschmuck nach nur 2 Wochen in etwas kleineren Schmuck getauscht werden. Es ist ratsam dies zu tun um Zahnschäden zu verhindern. Zungenbändchen können eine Menge Plaque verursachen und brauchen während des Zähneputzens somit extra Aufmerksamkeit.

4. Besonderheiten der Pflege von Intimpiercings

Keinerlei sexuelle Aktivität innerhalb der ersten Woche. Aufpassen: Kondom kann reißen!

Keine zu enge Kleidung; atmungsaktive Unterwäsche (keine Synthetik, keine Spitzenwäsche). Intimpiercings können sehr stark nachbluten, deswegen wird es empfohlen eine Slipeinlage zu tragen.

Vorhautpiercings heilen beispielsweise in ca. 1 Monat, während ein Apadravya 4-6 Monate zur vollständigen Heilung brauchen kann. Das Piercing wird mit nur einer warmen Dusche täglich glücklich sein. Außer du hast einen viel beschäftigten Alltag, dann wird dir eine gelegentliche Salzwasserspülung oder ein Kamillenbad bei der Heilung helfen.

5. Besonderheiten der Pflege von Knorpelpiercings (auch von Ohrläppchen)

Zu den Knorpelpiercings zählen z.B. Helix, Tragus, Daith, Antihelix, Conch, Rook, Orbital, Snug, usw. Diese Region des Ohres hat eine lange und langsame Abheilungszeit (in der Regel, nicht weniger als in 6 Monaten), welche für den Einen oder Anderen auch eine Herausforderung sein kann. Es ist wichtig den Bereich sauber, trocken und still (d.h. ohne große mechanische Einwirkung) zu halten. Kein Stoßen, Stupsen oder Überpflegen. Makeup, Creme und Puder darf nicht in die Wunde gelangen. Am Besten ersetzt du dein Kopfkissen gegen ein C-förmiges Reisekissen und schläfst mit dem Ohr in der Mulde um zu gewährleisten, dass der Schmuck während der Nacht ruhig bleibt. An Piercings im Knorpelbereich kann sich Kruste bilden, welche nicht abgekratzt werden sollte. Am besten ist es die Krusten einzuweichen, wenn Du in der Dusche bist und danach die Ablagerung mit einem Wattestäbchen entfernst und trocknest.

6. Besonderheiten der Pflege von Haut- / Surfacepiercings & Dermal Anchors

Zu diesen Piercings zählen z.B. das Bauchnabel, Augenbrauen, Bridge, Sideburn, Madison, Nacken, usw. Die zu erwartende Heilungszeit bei Surfacepiercings sowie Dermal Anchors/ Microdermals beträgt etwa 3-4 Monate. Es ist wichtig durchgehende flache Aufsätze während der Heilungsphase zu tragen und niemals den Schmuck hin und her zu kippen. Makeup, Creme und Puder darf nicht in die Wunde gelangen. Besondere Vorsicht bei Haarfärbemitteln! Es empfiehlt sich jedoch bei Dermal Anchor ca. 3 Monate vor dem ersten Wechsel zu warten, damit der Anker auch festsitzt.

Du kannst während der ersten Nächte das Piercing vorsichtig abkleben um ein Hängenbleiben zu vermeiden.

Bei Brustwarzenpiercings benötigen die Männer bis zu 12 Monate oder länger zur Heilung, Frauen aber mit 3-4 Monaten weitaus weniger. Hierbei ist es besonders wichtig den Schmuck nicht zu früh zu tauschen und das Piercing ruhig zu halten. Bauchnabelpiercing braucht doch ca. 6-8 Monate zum Verheilen, in einigen Fällen

jedoch auch weitaus länger. Bitte achte auch darauf, dass du den Bauchnabel nach dem Duschen gründlich mit einem Papierhandtuch trockentupfst, damit sich dort durch eventuell noch vorhandene Nässe Bakterien nicht verstärkt vermehren können. Es ist sehr wichtig enge Kleidung, große Gürtel u.ä. bei einem neuen Piercing zu vermeiden, da die Irritation (welche hieraus unweigerlich folgt) den Heilungsprozess drastisch verzögern, oder schlimmer, die Heilung sogar ganz stoppen könnte. Beim Sport sollte das Piercing mit einem leichten Verband bzw. großem Pflaster mit Wundauflage bedeckt sein und die Kleidung sollte locker sitzen.

Nasenflügel (Nostril) und Septum: Heilen in 2 bis 4 Monaten. Die Schleimhaut, welche im Inneren der Nase sitzt, ist sowohl Fluch als auch Segen für Nasenpiercings: während sie die schnelle Abheilung begünstigt, ist sie zeitgleich ein wahrer Hafen für Bakterien. Nasenflügelpiercings sind vor allem während ihrer Heilungsphase empfindlich, weswegen sie in Ruhe gelassen werden sollten und ein zu frühes oder häufiges Wechseln des Schmucks vermieden werden. Achtgeben sollte man vor allem beim Waschen des Gesichtes, damit keinerlei

Verschmutzungen bzw. Hautpflegeprodukte in das Piercing gelangen (z.B. Gesichtswasser, Creme, Peeling usw.) bzw. dieses verkleben und dadurch Irritation oder sogar Entzündungen provozieren.

7. Was normal ist?

Die gepiercte Körperstelle kann anschwellen (Kühlung hilft); die Wunde brennt und/oder schmerzt leicht.

Es kann zu leichten Blutungen kommen, Flüssigkeit aus der Wunde gelangen (kein Eiter); es kann sich ebenso anfühlen, als ob Dein Piercing „Höhen und Tiefen“ hat - eben fühlte es sich abgeheilt an, dann wieder nicht. Es kann für Dich ungeahnte Einschränkungen geben, weil bestimmte Bewegungen für Dich unangenehm sind.

Rötungen, kleinere blaue Flecken und Schwellung sind normal, aber kein ernstzunehmendes Problem und verschwinden zeitnah.

8. Allergien

Allergien können auftreten.

Wenn Du vorher weißt, dass Du bspw. eine Latex- oder Nickelallergie, gib uns bitte Bescheid!

Hast Du weitere Fragen, Anregungen oder eigene Empfehlungen?

Ruf an unter 030 – 34356030 oder schreib uns eine Nachricht per Mail info@tattoo-studio.berlin, per Whatsapp unter 01575 3859259 oder Instagram @tattoo_autark.

Wir bedanken uns für Dein Vertrauen und wünschen Dir viel Spaß!