

FÜR DICH.  
DAMIT ES GUT WIRD.

**PIERCING**

Pflegehinweise und Aftercare

# INHALTSVERZEICHNIS

I 03

Normale Reaktionen nach dem Piercen

I 04 & 05

Wundbehandlung allgemein

I 06

Unbedingt beachten

I 07

Abheilung Ohr

I 08

Abheilung Nase & Bauchnabel

I 09

Abheilung Brust & Augenbraue

I 10

Abheilung Zunge

I 11

Abheilung Zunge & Lippe

I 12

Intim & Surface

I 13

Schmuckwechsel

I 14

Sorgen?

I 15

Herstellung Kochsalzlösung

## Für Dich. Damit es gut abheilt

Jedes frisch gestochene Piercing ist eine Wunde und diese durchläuft einen individuellen Heilungsprozess.

Anders als z.B. bei offenliegenden Schnittverletzungen kann Dein Körper keine Kruste über der gepiercten Stelle bilden. Somit ist das Piercing offen und anfällig für Keime, Bakterien und Krankheitserreger aller Art.

Daher ist es wichtig dein neues Piercing sehr gut zu pflegen und die Wunde extrem sauber zu halten. Dadurch bildet sich im Stichkanal eine schützende Hautschicht. Dieser Prozess wird Epithelisierung genannt.

Ist Dein Piercing erst einmal verheilt, hat es keine Wundränder mehr, sondern einen stabilen Stichkanal. Genau diesen Zustand möchten wir durch eine gezielte, fachgerechte und konsequente Pflege erreichen.

Aber Vorsicht: Zuviel der Pflege kann auch schaden!

### Völlig normal nach einem frisch gestochenen Piercing sind folgende Reaktionen:

- leichte Rötung der gepiercten Stelle.

- leichte Nachblutung und Austritt von Wundflüssigkeit.

- leichtes Ziehen und Brennen.

- Anschwellen der Region um das Piercing.



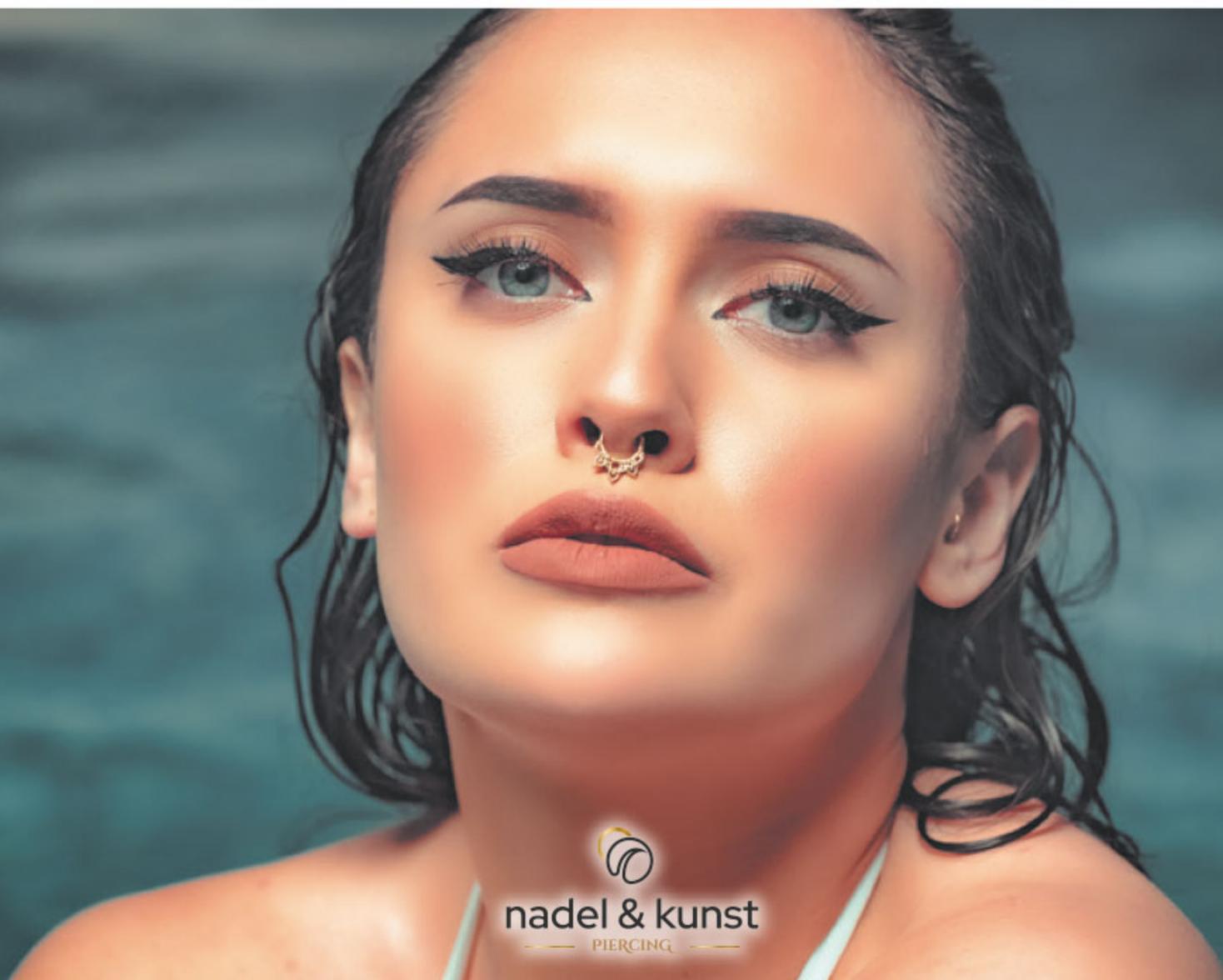
## Wie Du Dein Piercing pflegen solltest

Vor der Pflege immer die Hände waschen und anschließend desinfizieren.

Die Pflege sollte 2 mal täglich (morgens und abends) für ca. 2 bis 3 Wochen durchgeführt werden. Prontolind Spray von vorne und hinten oder oben und unten auf dein Piercing aufsprühen und für 30 Sekunden einwirken lassen. Nach 2 bis 3 Wochen kannst Du das Prontolind Spray weglassen und dieses bei Bedarf durch eine 0,9%ige isotonische Kochsalzlösung ersetzen. Eine Kochsalzlösung ist eine Mischung aus warmem Wasser und nichtjodiertem Meersalz. Meersalz wirkt sowohl entzündungshemmend als auch antibakteriell. Dieses kannst Du dir in einer Apotheke anmischen lassen oder ganz einfach selbst herstellen. Hierzu findest Du am Ende dieser Pflegeanleitung ein entsprechendes „Rezept“.

„Don't touch it“!!! Das Piercing nicht bewegen! Durch die kapillare Wirkung gelangt das Pflegemittel von ganz alleine in den Stichkanal. Bewegungen des Piercings können zu Schädigungen bzw. Reizungen des Wundkanals und seiner Ränder führen. Zudem könnten Bakterien, Schmutz oder Allergene durch die Bewegung in den Wundkanal gelangen.

Alle Verkrustungen am Stichkanal/ Schmuck mit einem fusselfreien Tuch (z.B. Kompressen oder Zewa) oder fusselfreien Wattestäbchen entfernen. Die Reinigung erfolgt immer von innen nach aussen, damit Du die Verunreinigung von der Wunde weg und nicht zur Wunde hin transportierst. Fusselfreies Tuch in Prontolind einweichen und Verkrustungen vorsichtig entfernen.



## Wie Du Dein Piercing pflegen solltest

Nur das durch deinen Piercer empfohlene Pflegemittel verwenden und nicht selbständig ändern. Du solltest auch keine Wund- und Heilsalben, Salben mit Antibiotikum (z. B. Tyrosur Gel), alkoholische Desinfektionsmittel, Wasserstoffperoxide oder ätherische Öle (z. B. Teebaumöl) verwenden.. Diese Medikamente können zum Teil sehr wirkungsvoll eingesetzt werden, wenn ein Piercing Probleme bereitet. Zur Pflege gesunder Piercings sind sie jedoch völlig ungeeignet und sollten auf keinen Fall ohne vorherige Absprache mit uns oder nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.

Mehr Pflege bedeutet keinesfalls mehr Heilung. Eine „Überpflege“ des Piercings ist zu vermeiden. Diese kann den Heilungsprozess negativ beeinflussen.

Unterstütze deinen Körper bei der Wundheilung durch wenig Stress, viel Schlaf, gesunde Ernährung und wenig körperliche Belastung.



## Sei bitte vorsichtig und:

öffne, entferne oder wechsele den Schmuck bis zur vollständigen Verheilung niemals selbst.

vermeide blutverdünnende Medikamente wie zum Beispiel Asprin und Alkohol für 48 Stunden nach dem Piercen.

lasse keine Kosmetikprodukte wie zum Beispiel Haarspray, Make Up, Cremes etc. in den Stichkanal kommen und vermeide Verunreinigungen jeglicher Art.

bewege den Schmuck nicht unnötig und vermeide Berührungen, Druck, Spannung und Reibung (z. B. durch Kleidung oder Gürtel etc.).

verwende ausschließlich ph-neutrale Seife, Duschgel und Shampoo.

vermeide Sauna, Solarium, Schwimmbad und Wannenbäder für 4-6 Wochen. Meerwasser ist nach 7 Tagen möglich.

achte beim An- und Ausziehen, Essen, Rasieren, Eincremen, Duschen, Waschen etc. auf dein Piercing, um es nicht versehentlich durch Hängenbleiben zu verletzen.

vermeide starke körperliche Belastung für 48 Stunden nach dem Piercen.

komme nicht in Kontakt mit fremden Körperflüssigkeiten (z.B. Speichel, Schweiß, Sperma)



## Allgemeine Abheilzeiten

Bei der angegebenen Dauer der Heilung handelt es sich um Erfahrungs- und Durchschnittswerte. Jeder Heilungsprozess ist individuell und daher nicht genau vorhersehbar. Er ist abhängig von Piercingstelle, Hautveranlagung, Alter und Reaktion des Körpers

### Ohr

Abheilzeit Lobe und Upper Lobe (Ohrläppchen)  
ca. 4 – 8 Wochen.

Abheilzeit Knorpelpiercings ca. 3 – 12 Monate  
(Helix, Rook, Snug, Conch, Anti - Helix, Daith, Tragus, Anti - Tragus, Industrial).

Achtung, es besteht die Gefahr beim an- und ausziehen von Kleidung am Piercing hängen zu bleiben! Sei bitte entsprechend vorsichtig.

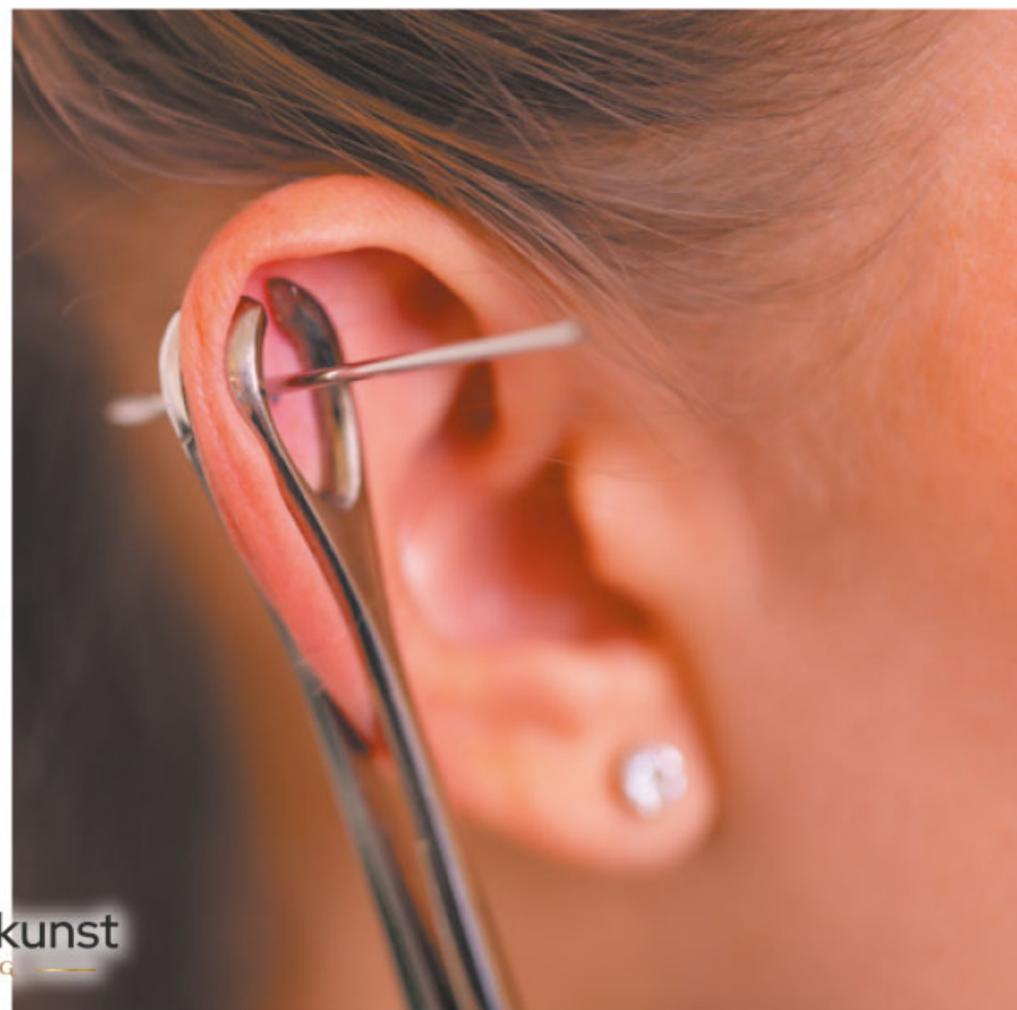
Binde Deine Haare zusammen, sie können sich sehr leicht um das Piercing wickeln und zu Problemen führen.

Wechsel Deinen Kissenbezug direkt nach dem Stechen oder lege ein frisch gewaschenes Handtuch auf Dein Kopfkissen. Anschließend solltest Du jede Woche den Kissenbezug wechseln.

Vermeide es auf der Seite zu schlafen auf der sich dein neues Piercing befindet. Dies kann schmerzhaft sein und die Wundheilung beeinträchtigen. Dazu kann sich der Stichkanal durch den Druck der Hebelwirkung durch das Piercing verschieben und wird schief. Abhilfe kann ein C-förmiges Reisekissen / Nackenkissen schaffen, indem Du mit dem Ohr in der Mulde schläfst und der Schmuck dadurch während der Nacht ruhig bleibt.

Vermeide Druck auf das Piercing: keine Helme, Kopfhörer (teilweise auch In-Ear-Kopfhörer) oder Headsets. Keinen „Handtuchturban“ nach dem Haare waschen. Sofern Mützen, Perücken oder Hüte dein Piercing berühren, sind diese ebenso zu meiden.

Knorpel gehört zu den bradytrophischen Geweben und wird nicht durchblutet. Dies ist auch der Grund, warum der Heilungsprozess bei einem Knorpelpiercing erheblich länger dauern kann, als bei einem Piercing, das am Ohrläppchen durchgeführt wird. Dementsprechend schmerzen Knorpelpiercings auch länger und oft intensiver als ein Piercing am Ohrläppchen.



## Nase

- Septum und Nostril.
- Abheilzeit ca. 4-12 Wochen.
- Vorsicht beim Nase putzen.
- kein Nasenspray verwenden (Außer Meerwassernasenspray)
- Achtung, es besteht die Gefahr beim an- und ausziehen von Kleidung am Piercing hängen zu bleiben! Sei bitte entsprechend vorsichtig.
- Für ca. 72 Stunden keinen Sport treiben (Schweißbildung).
- Beim Schminken bitte darauf achten, dass keine Schminke an die gepiercte Stelle gelangt.
- Vermeide Druck auf das Piercing.
- Gürtelschnalle, Strumpfhose, Hosenbund etc. möglichst unterhalb des Nabels tragen, damit diese keinen Druck auf die Wunde ausüben. Keine High Waist-Hosen!
- Kleidung vorsichtig an- und ausziehen, damit Du nicht hängen bleibst.
- Weite Kleidung ist ratsam, damit das Piercing „Luft“ hat und nicht an der Kleidung reibt oder hängen bleibt.
- Starkes Stauchen und Überdehnen des Bauchbereiches vermeiden (Sport- und andere körperliche Aktivitäten).

## Bauchnabel

- Abheilzeit ca. 6-12 Wochen.
- Pflaster nach dem Piercen bis zum nächsten Morgen drauf lassen. Bis dahin ist keine zusätzliche Pflege notwendig.
- In den ersten 2 Tagen zum Schutz die frische Wunde mit einem luftdurchlässigen Pflaster nach der Pflege abdecken.



## Brust

Abheilzeit ca. 6-12 Wochen.

Pflaster nach dem Piercen bis zum nächsten Morgen drauf lassen. Bis dahin ist keine zusätzliche Pflege notwendig.

Da die Brustwarzen nach dem Piercen überempfindlich sein können, sollten Frauen einen engen BH tragen um unangenehmes Reiben zu vermeiden. Bei Männern reicht ein enganliegendes Shirt. Sport der auf die Brustmuskulatur geht sollte in der Abheilzeit nicht betrieben werden.

Da Brustwarzen-Piercings nachbluten können, sollte in den ersten Tagen ein Pflaster getragen werden.

keine Spitze, Wolle, Netz oder sonstiges, worin sich das Piercing verfangen kann.

Kleidung vorsichtig an- und ausziehen, damit Du nicht hängen bleibst.

vermeide Druck auf das Piercing: Schlaf die erste Zeit bitte nicht auf dem Bauch.

Für zwei Wochen sollten keine fremden Körperflüssigkeiten auf das Piercing kommen.

## Augenbrauen

Abheilzeit ca. 4-8 Wochen.

Achtung, es besteht die Gefahr beim an- und ausziehen von Kleidung am Piercing hängen zu bleiben! Sei bitte entsprechend vorsichtig.

Für ca. 72 Stunden keinen Sport treiben (Schweißbildung).

Beim Schminken bitte darauf achten, dass keine Schminke an die gepiercte Stelle gelangt.

Bluterguss im Augenlid nach dem Piercen möglich.



## Zunge

Für 10 Tage auf das Rauchen verzichten.

Kein „spielen“ mit dem Piercing.

Küssen und Oralverkehr sind für 4 Wochen verboten (Infektionsrisiko).

Milchprodukte sind für 10 Tage verboten.

Nach dem Zungenpiercing kommt es in der Regel zu einer Schwellung der Zunge. Daher kann die Zunge mit kühlem, nicht zu kaltem Wasser oder Tee (Kamille/Salbei) gekühlt werden.

Wassereis ist ebenso erlaubt, aber bitte keine Eiswürfel lutschen.

Auf kauintensive Nahrung solltest Du anfangs verzichten. Der Erstschnuck ist sehr lang und du könntest daran hängen bleiben.

In den ersten Wochen solltest Du auf Alkohol, Nikotin und Koffein, sowie auf scharfe, heiße und säurehaltige Speisen weitestgehend verzichten.

Achte auf eine gute Mundhygiene. Benutze eine neue, weiche Zahnbürste und putze dir 2-mal täglich die Zähne.

Verwende 2 bis 3 mal täglich eine milde, alkoholfreie Mundspülung. Wir empfehlen hier unseren Partner Prontolind.

Falls normale Zahnpasta unangenehm ist und beispielsweise brennt, benutze alternativ Kinderzahnpasta.

Um einer Infektion durch Speisereste in der offenen Wunde vorzubeugen, sollte nach jedem Essen der Mund kurz mit Wasser ausgespült werden.

Du kannst bedenkenlos Kamillentee trinken. Mach Dir damit alternativ eine Mundspülung to go und füll Dir etwas in eine kleine Flasche - damit kannst Du dann nach jedem Essen oder auch nach einer Zigarette unterwegs spülen..



## Zunge

Anfangs können folgende Symptome auftreten: Schmerzen, Schwellung, Zahn- und Kopfschmerzen, Empfindungsstörungen, Lymphknotenschwellung, Zungenbelag (weiß, gelb, braun).

Da die Zunge nach dem Stechen anschwillt, wird ein Labret mit Überlänge eingesetzt. Nach dem Abschwellen der Lippe kann es zu Verletzungen der Zähne oder des Mundraumes durch den überlangen Stab beim Essen oder Sprechen kommen. Daher ist es sehr wichtig das Labret nach der Abschwellung (ca. 14 Tage) in einen passenden Stab zu tauschen (Downsize).

## Lippe/ Cheeks / Lippenband

Abheilzeit ca. 4-12 Wochen.

Milchprodukte sind für 10 Tage verboten.

Vorsicht beim Essen/ Abbeißen (Gefahr des Hängenbleibens).

Beim Schminken bitte darauf achten, dass keine Schminke an die gepiercte Stelle gelangt.

Ständiges Spielen mit der Zunge an dem Ring begünstigt das Herauswachsen des Schmuckes. Der Ring sollte nicht auf den Zähnen reiben. Es ist zu empfehlen abgeflachte Kugeln einzusetzen, da diese keine Druckstellen am Zahnhals bilden.

Küssen und Oralverkehr sind für 4 Wochen verboten (Infektionsrisiko).

In den ersten Wochen solltest Du auf Alkohol, Nikotin und Koffein, sowie auf scharfe, heiße und säurehaltige Speisen weitestgehend verzichten.



## Schamlippe/ Klitoris/ Klitorisvorhaut

Für die nächsten vier Wochen sollte auf jegliche Form von Sex verzichtet werden, da eine erhöhte Infektionsgefahr besteht.

Kein „spielen“ mit dem Piercing. Viel trinken, damit der Urin verdünnt ist und somit nicht zu sehr „brennt“.

Hygiene ist das A und O! Vorsicht beim Rasieren. Gefahr des Hängenbleibens.

An den ersten Tagen eine Slip- Einlage tragen, falls es zu Nachblutungen kommt.

Keine zu weite Kleidung tragen. Zu viel Reibung am Piercing vermeiden.

Fahrradfahren, Reiten und andere Aktivitäten, die diesen Bereich belasten, sollten für zwei Wochen vermieden werden.

kein Waschlappen während der Abheilzeit – Gefahr der Bakterienübertragung.

Kein Sonnenbaden/ Sauna/ Solarium für die nächsten drei Wochen. Für sechs Wochen auf See- / Salz- und Badewasser verzichten.

Normale Symptome während der Abheilung: Schmerzen bei Berührung, Blutergüsse, Empfindungsstörungen, Nachbluten

## Surface

Abheilzeit ca. 8-12 Wochen. Pflaster nach dem Piercen bis zum nächsten Morgen drauf lassen.

Beim Schminken bitte darauf achten, dass keine Schminke an die gepiercte Stelle gelangt.

Druck, Reibung und Spannung am Piercing so gut es geht vermeiden.



## Schmuckwechsel

Da viele Piercings unmittelbar nach dem Stechen anschwellen, wird häufig ein Schmuck mit Überlänge als Erstschmuck eingesetzt.

Dieser gibt der Schwellung den nötigen Platz und trägt dadurch zu einem optimalen Heilungsverlauf bei. Allerdings ist es wichtig nach dem Abschwollen des Piercings den überlangen Erstschmuck zu wechseln, um Verletzungen und andere Komplikationen zu vermeiden (Downsize).

Hierzu erhältst Du von uns einen Termin zur Nachsorge. Bitte nehmen diesen Termin unbedingt wahr. Nur so können wir den Heilungsverlauf überprüfen und die nötigen Anpassungen beim Schmuck vornehmen. Ansonsten gilt: Geduld, Geduld, Geduld!

Ein Piercing heilt von außen nach innen. Dadurch sehen die Einstichstellen bzw. der Ein- und Ausgang des Stichkanals schon wesentlich früher gesund aus, als es in der Mitte des Stichkanals der Fall ist.

Das gute Aussehen und der Fakt, dass das Piercing im täglichen Umgang nicht mehr weh tut verleitet leider viele, den Schmuck schon zu früh zu tauschen. Dies kann zu Problemen führen, die einen im Heilungsprozess weit nach hinten zurückwerfen.

Wir haben dich bis hierhin bei deinem neuen Piercing begleitet. Von der Beratung, der Aufklärung bis hin zum Stechen deines Piercings und der anschließenden Pflegeberatung waren wir stets an deiner Seite. Bitte nimm deinen Termin zur Nachsorge bei uns wahr und tausche deinen Schmuck nicht ohne mit uns Rücksprache zu halten. Der erste Schmuckwechsel sollte unbedingt durch uns oder in einem anderen guten Piercingstudio durchgeführt werden.



## Sorgen

Probleme und Komplikationen können trotz sachgemäßer Piercing Pflege auftreten. Einige Reaktionen, wie zum Beispiel eine Schwellung, sind bei einem frischen Piercing erst einmal normal.

Auch die beste Piercingpflege verhindert nicht, dass Wundflüssigkeit austritt. Eiter darf es aber nicht sein.

Auch ein leichtes Jucken des Piercings ist nicht auf mangelnde Piercingpflege zurückzuführen. Leichter Schmerz oder ein Brennen sind nichts Außergewöhnliches. Es kann auch zu leichten Nachblutungen kommen.

Bestimmte Bewegungen sind Dir, je nach Art des Piercings, vielleicht unangenehm. Meist ist der Heilungsprozess ein Auf und Ab. Mal denkst Du, alles ist ausgestanden, und dann verspürst Du plötzlich doch wieder unangenehme Reaktionen. Auch das liegt im Bereich des Normalen und ist unabhängig von der Piercingpflege.

### **Bedenklicher hingegen ist es, wenn:**

das Brennen überhand nimmt und sich Ausschlag bildet.

das Piercing nicht heilt, sondern eitert und übermäßig nässt.

die Entzündung eher zu- statt abnimmt.

du starke Schmerzen oder starke Nachblutungen hast. sich Granulationsgewebe bildet (Wildfleisch/Hautwucherung)

Bitte melde dich umgehend bei auftretenden Komplikationen. Dadurch können wir dich zeitnah fachgerecht behandeln. Die meisten Komplikationen lassen sich einfach und schnell lösen. Bitte stelle keine Selbstdiagnose via Google und Co. In dringenden Notfällen meldest Du dich unter unserer Mobilnummer per WhatsApp:

**0176 - 87 66 54 98.**



## Herstellung einer Kochsalzlösung zur Pflege/ Reinigung deines Piercings:

### Du brauchst:

Meersalz (ohne Iod- oder Fluoridzusätze) + abgekochtes Wasser, Kompressen und ca 15 Minuten Zeit.

9g Salz (ca 2 Teelöffel) reichen dir für 1l abgekochtes Wasser – für eine Tasse von ca 250ml also 1/2 Teelöffel Salz. Dies entspricht 0,9% isotonischer Kochsalzlösung und ist somit nichts was der Körper als fremd empfindet.

Das Salz im abgekochten Wasser auflösen und die Lösung auf Trinktemperatur herunterkühlen lassen. Die gepiercte Stelle darin 5-10 min einweichen (entweder man stülpt die Tasse darüber, hält das Körperteil hinein oder arbeitet mit Kompressen welche man immer wieder in die warme Lösung taucht.) Danach mit handwarmen Wasser nachspülen.

Salzwasser funktioniert auch wunderbar bei oralen Piercings





Bildnachweis: Titel: nadel&kunst.art ■ Seite 3: Image by halayalex on Freepik ■ Seite 2: Foto von Alonso Reyes auf Unsplash ■ Seite 5: Foto von christian ferrer auf Unsplash ■ Seite 6: Photo by Marcelo Moreira from Pexels ■ Seite 7: Foto von Vershinin89 auf shutterstock ■ Seite 8: Foto von Vershinin89 auf shutterstock ■ Seite 9: Foto von Candice Picard auf Unsplash ■ Seite 10-11: Foto von kapichka auf shutterstock ■ Seite 12-13: Foto von Sychov Serhii auf shutterstock ■ Seite 14: nadel&kunst.art ■ Seite 15: Image by Marek from Pixabay ■ Seite 16: nadel&kunst.art