

# **PFLEGEANLEITUNG FÜR ORALE PIERCINGS:**

Unsere Notfallnummer ist im Moment die **0721/ 90 90 100**. Am Besten Du speicherst sie in Deinem Mobiltelefon. Diese Nummer gilt nur für Notfälle !!! Nicht um Termine auszumachen oder Preise zu erfragen.

Diese Pflegeanleitung ist mit über 16 Jahren Erfahrung an Kunden und Selbsterfahrung verfasst worden. Sie beschreibt nur einen von vielen Wegen das Piercing ausgeheilt zu bekommen. Wenn Du einen anderen Weg gehen willst oder sogar musst, tue dies. Wir helfen Dir gerne dabei. Unsere Vorschläge im Allgemeinen sind kein ärztlicher Rat. Es sind Methoden die bei anderen Leuten schon zum Erfolg geführt haben.

**Prinzipiell ist es wichtig, dass Dein Körper das Piercing auch annimmt, bzw. Du es verträgst.**

**Im gegenteiligen Fall bringt die beste Pflege nichts. Es ist wie wenn man jemandem der nicht singen kann die beste Anlage der Welt bereitstellt. Es wird sich immer schlimmer anhören, egal welche Effekte man benutzt. Technik ist (in diesem Fall leider) nicht alles.**

**Im Allgemeinen gilt: Wenn etwas nicht gut tut. Lass es weg !!!  
Alles in Maßen !!**

## **Allgemein:**

Ein wichtiger Bestandteil nach dem Stechen ist die Pflege. Das heißt nicht, dass Du ständig Desinfektionsmittel auf das Piercing sprühen sollst ;-). Es gehört hauptsächlich zur Pflege das Piercing sauber zu halten und es nicht übermäßig zu belasten.

Das heißt zum Beispiel die Hände immer vor und nach dem Kontakt mit dem unverheilten Piercing zu waschen oder Kontakt mit Körperflüssigkeiten jeder Art von anderen Personen zu vermeiden.

**Es ist außerdem genauso wichtig die festen Kontrolltermine und die nach den Angaben des Piercers wahrzunehmen.**

**Und wenn Du ein Problem hast sollst Du gerne anrufen. Wir helfen Dir dann natürlich weiter.**

## **Wie verheilt ein Piercing ?**

Es handelt sich um eine Wunde. Anfangs kann diese leicht entzündet sein. Dann setzt die Epithelisierungsphase ein.

Dies bedeutet, dass die oberste Hautschicht neue Zellen bildet um die Wunde zu verschließen. Dadurch dass der Schmuck in der Wunde ist wächst die Haut an ihm entlang und so entsteht ein Kanal. Die Haut wächst solange bis sie auf andere Haut stößt.

Die entstandene Narbe ist noch frisch. Es dauert i.d.R. mind. ein Jahr bis die Narbe soweit verheilt ist bis sie voll belastet werden kann.

## **Wie muss ein Piercing aussehen ?:**

Zu Beginn ist es normal wenn ein Piercing gerötet, leicht geschwollen oder unangenehm ist. Optimal ist es wenn das Piercing von Anfang an so aussieht als wäre es schon immer da. Doch das ist eher selten und muss nicht der Fall sein.

Jedoch sollte das Piercing nach drei bis vier Wochen noch maximal leicht gerötet sein. Wenn das nicht der Fall ist melde Dich.

**Wenn das Piercing ausgeheilt ist:** Es muss eigentlich immer so aussehen als gehörte es zum Körper. Übermäßige Reizungen können kurzzeitig zu Rötung führen. Aber Grundsätzlich sollte die Haut um den Stichkanal sich in der Farbe nicht von der umliegenden Haut unterscheiden.

## **Wenn sich das Piercing heftig (akut) entzündet hat**

Anzeichen für eine akute Entzündung sind starke Schwellung, Rötung, Schmerzen und das Absondern von Eiter. Nur den Schmuck zu entfernen kann zu einem Abszess führen, da der Eiter nicht abfließen kann. Melde Dich !!!

## **Pflege allgemein :**

Im Prinzip lässt Dein Körper das Piercing ausheilen. Die Desinfektion ist rein vorbeugend. Sie trägt **nicht** zur Hautbildung bei. Während des Heilungsprozesses sondert die Wunde eine gelbliche Flüssigkeit ab die an der Luft trocknet.

Diese Flüssigkeit besteht aus Wundwasser, toten weissen Blutkörperchen und toten Hautzellen.

Eine leichte Entzündung zu Anfang ist vollkommen normal. Die Kruste solltest Du 1-2 mal täglich je nach Anhäufung vorsichtig entfernen, da sich Bakterien etc. auf ihr besonders wohl fühlen und es bei Bewegung des Schmucks zu einer Verletzung des Piercings und somit auch zu einer akuten Entzündung führen kann.

## **Pflaster:**

Wenn Du ein Pflaster nach dem piercen bekommen hast kannst Du es beim nächsten Duschen entfernen. Die Lösungsmittel im Klebstoff sind sehr aggressiv. Trage also ein Pflaster nur dann wenn Dein Piercing vor Verschmutzung (z.B. Arbeit bei der es zu Spritzern kommt) oder Gewalteinwirkung(z.B. Fussball) geschützt werden muss. Im Normalfall ist es unnötig.

## **Wattestäbchen**

Es gibt die Behauptung dass Flusen vom Wattestäbchen in das Piercing gelangen können. Jedoch ist uns so ein Fall nicht bekannt. Falls Du trotzdem kein Wattestäbchen benutzen willst wirst Du eine Alternative finden. Im Moment können wir Dir keine andere nennen. Abgelöste Flusen kannst Du vorsichtig mit den Fingern entfernen. Bewege das Wattestäbchen immer im Uhrzeigersinn um das Piercing.

## **Reinigen Piercing:**

Entferne die Kruste am Schmuck und den Einstichstellen zwei Mal am Tag mit frisch gewaschenen Händen je nach Piercing z.B. nach dem Duschen (selbes Duschgel wie immer). Sprühe das Desinfektionsmittel auf die Stelle und entferne das angetrocknete Wundsekret vorsichtig mit einem Wattestäbchen. **Wenn keine Kruste da ist, auch gut.** Wenn die Kruste auf der Haut nicht weggeht lass sie dran. Den Schmuck solltest Du nicht mehr als nötig bewegen. Dann kannst Du die Stelle trocken tupfen. Nach dem Vorgang solltest Du Deine Hände noch einmal waschen.

## Desinfektion aussen :

Nach dem Reinigen Produkt aufsprühen, auftropfen oder mit frischem Wattestäbchen aufbringen. Das Mittel zieht automatisch in den Stichkanal. --->**Gudd!!**

<b>Octenisept</b>	<b>Prontolind</b>	<b>H2 Ocean</b>
1-2 mal täglich	2 mal täglich	2 mal täglich

## SPÜLUNGEN:

- Du spülst den Mund für eine Woche 2 mal täglich am Besten morgens und abends nach den Mahlzeiten für 30 sec. mit einer Mundspüllösung aus. Falls Du Octenisept oder Prontolind für innen benutzt spucke es nach einer Minute aus.
- Nach der ersten Woche und zusätzlich in dieser Woche kannst Du Wasser oder Salzwasser benutzen.
- Wenn Du die Mundspülung zu oft benutzt nimmt Deine Zunge eine weiß-gelbliche oder braune Farbe an.
- Du kannst nach Mahlzeiten oder dem Genuss anderer Getränke als Wasser den Mund mit sauberem Leitungswasser, abgefülltem Wasser oder Salzwasser ausspülen.
- Du solltest eine neue Zahnbürste benutzen, da die alte schon zu viel Bakterien tragen kann. Es ist gut die gepiercete Zunge vorsichtig mitzubürsten.
- Eiswürfel aus Salbeitee können bei zungenpiercings eine abschwellende Wirkung haben. Kamillentea-Eiswürfel können auch helfen. Jedoch kann der ein oder andere das nicht vertragen. Und zuviel ist natürlich auch nicht gut.

## SALZWASSERSPÜLUNG:

Zusätzlich zu der Mundspüllösung kannst Du Deinen Mund 1-4 mal pro Tag mit Salzwasser ausspülen. Nimm einen Schluck aus Deinem Dosierbecher oder Glas und spüle Deinen Mund 30-60 sec. gut durch. Am Besten nach Mahlzeiten oder dem Rauchen. Ein gestrichener EL unjodiertes Meersalz (z.B im dm-market) wird in einem Liter Wasser aufgelöst. Beschrifte die Flasche (damit niemand daraus trinkt) und bewahre die Flasche im Kühlschrank auf. Die Lösung hält ca. 4 Wochen.

## Nur Geduld:

Behandle das Piercing weiter, selbst wenn es nicht in den angegebenen Verheilzeiten ausgeheilt ist. Jeder Körper ist anders. Manchmal kann auch ein ausgeheiltes Piercing empfindlich sein oder sekretieren. Dann solltest Du das Piercing wieder pflegen. Wenn Du unsicher bist kannst Du bei uns anrufen und um Rat fragen.

## DAS IST VOLLKOMMEN NORMAL :

- Die Zunge schwillt an. Diese Schwellung kann durch lutschen von sauberem Eis reduziert werden. Drei bis viermal am Tag ist vollkommen ausreichend. Gecrushtes Eis oder kleine Eiswürfel eignen sich am Besten. Die stärkste Schwellung dauert nur 3-5 Tage an. Dann nützt auch Eis nichts mehr.
- Jedes neue Piercing kann die ersten Tage ab und zu bluten. Es kann auch sein, dass Blut unter die Haut läuft. Dies führt dann zu einem schönen blauen Fleck, der aber nach ein paar Tagen bis zu 2 Wochen verschwunden ist.
- Bei Piercings über dem Hals ist es gut (aber nicht nötig) mit dem Kopf auf Kissen ( Kopf über Herzhöhe) zu schlafen.
- Eine gewisse Empfindlichkeit oder ein Unbehagen sind bei einem frischen Piercing normal. Während der ersten Tage kann es sein, dass es ab und zu brennt, sticht oder schmerzt. Während der Heilphase kann das P. auch jucken.
- Bleib gelassen, wenn Du eine weiß-gelbliche Flüssigkeit aus den Einstichstellen austreten siehst. **Das ist völlig normal.** Es handelt sich lediglich um Blutplasma, tote Zellen und Lymphe. Alle Piercings, die heilen, sekretieren. Dies zeigt, dass das Piercing heilt. Im Mund sieht es nur etwas anders als bei Körperpiercings aus, da das Sekret nicht trocknet.
- Piercings können Hochs und Tiefs haben. Manchmal scheint das Piercing schon verheilt und am nächsten Tag ist es wieder unangenehm und stört. Bleibe geduldig und pflege das Piercing solange bis die Vernarbungszeit vorüber ist oder länger. Falls Du doch ein Problem hast frage uns um Rat.

## WAS ZU TUN IST:

- Prüfe täglich, ob geschraubte Kugeln sitzen. Wasche Dir die Hände **davor und danach** mit (antibakterieller) Seife.
- Kaufe Dir eine neue Zahnbürste und gehe sicher, dass alles was in Deinen Mund kommt möglichst sauber ist. So hältst Du alles hygienisch. Eine milde Zahnpasta ist während der Heilungszeit weniger reizend als die normalen, stärkeren.
- Versuche langsam zu essen und nimm vor allem kleine Bissen um zu verhindern, dass Du auf den Schmuck beißt, was langfristig Zahnschäden zur Folge hat.
- Kalte Speisen und Getränke fühlen sich gut an und helfen die Schwellung zu vermindern. Trinke viel, vor allem in Flaschen gefülltes Quellwasser. Schlafe genug, iss gesund und lebe locker. Je gesünder Dein Lebensstil, desto einfacher heilt das P.
- **Lass den Schmuck am Besten immer im Piercing.** Selbst Jahre alte Piercings können sich schnell so stark zusammenziehen, dass der Schmuck nicht mehr eingeführt werden kann. Dies kann man aber auch nur durch Ausprobieren herausfinden. Es ist von Person zu Person und von Piercing zu Piercing verschieden.
- **Steht eine ärztliche Untersuchung oder eine Operation an,** können wir Dir mit dem Wiedereinsetzen oder einem nicht-metallischem Schmuck helfen. Frage den fortschrittlichen Arzt, was möglich oder nötig ist. Wenn nicht frage uns um Rat.
- Wenn die Schwellung fast abgeklungen ist ( Lippe ca. 3-6 Wochen, Zunge 10-14 Tage) kannst Du mit tel. Absprache vorbei kommen um einen kürzeren Stab einsetzen zu lassen. Ein kürzerer Stab reizt das Piercing weniger und die Wahrscheinlichkeit darauf zu beißen ist geringer.

## Was Du während der Verheilungszeit vermeiden solltest:

### Was nicht gut tut: WEGLASSEN BZW. VERMEIDEN !!!

- Kein oraler Sex oder Zungenküsse während der Verheilungszeit. Selbst in einer monogamen Beziehung ist die Entzündungsgefahr zu groß. Würdest Du jemanden erlauben in eine offene Wunde zu spucken ?
- Kauge nicht auf Kaugummi, Fingernägeln, Kautabak, Sonnenbrillen, Bleistiften usw. Teile nicht Deinen Teller, Dein Besteck oder andere Essutensilien mit anderen.
- Das Reduzieren, am besten Unterbrechen Deiner Rauchgewohnheiten ist für die gesamte Verheilungszeit ratsam. Nikotin ist ein Körpergift und wirkt in offenen Wunden noch mehr. Bis 24 Stunden nach dem Piercen solltest Du nicht rauchen.
- Vermeide unnötigen Stress und Drogenkonsum. Zu viel Alkohol reizt das P. und es kann so noch mehr anschwellen, bluten und sich unangenehm anfühlen.
- Während der ersten paar Tage solltest Du die Finger von Aspirin (blutverdünnend) und großen Mengen von Koffein lassen.
- Vermeide es zu scharfe, heisse, salzige, heiße oder säurehaltige (z.B. in Obst) Getränke oder Speisen zu Dir zu nehmen.
- Milchprodukte enthalten Milchsäure und es können im Stichkanal Gärungsprozesse ablaufen, die zu einer Entzündung führen können. Auch Bier ist ein Gärprodukt.
- Das Rasseln mit dem Schmuck oder das Schlagen gegen die Zähne kann während der Verheilungszeit zu übermäßiger Narbenbildung führen. Die Verheilungszeit geht länger und eventuell entsteht ein (Vulkan-)Krater um den Schmuck. Machst Du das auf Dauer, so führt das zu Schäden an den Zähnen, am Zahnfleisch oder anderen Mundeinrichtungen. Metall ist doch härter als der Körper. Also sei vorsichtig. Ein falscher Zahn
- Benutze keine alkoholhaltigen Mundspülungen oder solche die gegen Entzündungen sind. Sie sind viel zu stark. Bleibe bei einem Produkt und probiere nicht kreuz und quer.

### TIPPS UND TRICKS:

- **Eine fluoridhaltige Zahncreme kittet kleine Risse.** Darauf sollte man sich aber nicht verlassen. Wir benutzen elmex-gelee. Dies ist in der Apotheke erhältlich. Es wird einmal die Woche für mindestens drei Minuten benutzt. Außerdem empfehlen wir ein **Prophylox-Training** beim Zahnarzt.
- Es ist gut, bei verheilten Piercings ab und zu die Kugel(n) abzuschrauben und sie mit Wasser im Mund zu spülen oder sie im Ultraschallreinigungsgerät oder mit Gebissreinigern zu reinigen.
- Eine Extrakugel solltest Du im Geldbeutel (bei den Scheinen in einem Tütchen !) bei Dir tragen. Vor allem dann, wenn Du eine Acrylgaskugel trägst, da diese zerspringen können. Du kannst notfalls auch ein Stück sauberen Radiergummi auf den Stab schrauben. Das hält bestimmt bis zum nächsten Piercer.
- Falls Du eine Kugel verschluckst, muß sie ausgeschieden werden. Viel Spaß beim Suchen !! Wenn sie im Körper bleibt, so mußt Du den fortschrittlichen Arzt bemühen.

### ZUNGE:

- Versuche Dich auf eine gleichmäßige, mittige Haltung der Zunge zu konzentrieren. So kannst Du vermeiden auf die Kugeln zu beißen. Gerade am Anfang ist die Zunge noch etwas unkoordiniert.
- Nimm kleine Bissen und iss langsam. Platziere das Essen am Besten schon auf die Zunge. Das erspart Deiner Zunge Bewegung und Arbeit. Ein sauberer Finger soll auch schon geholfen haben.
- Zahnstein setzt sich an der Kugel ab. In diesem Fall ersetzt Du den kurzen Stab gegen den langen und kratzt die Kugel vorsichtig mit einem geeigneten Gegenstand sauber und setzt danach wieder den kurzen Stab ein. Manchmal genügt allerdings auch schon ein Gebissreiniger zum Reinigen.
- **Falls Du jemand bist, der gerne auf die Kugeln beißt, trage Plastikkugeln. Diese sind billiger als ein neuer Zahn !!!**
- **Der Schmuck kann bei der Routineuntersuchung beim Zahnarzt im Piercing gelassen werden !!**
- **Herumspielen führt zu Schäden an den Zähnen und Zahnfleisch !!!**
- Eine Kuhle in der Zunge um die Kugel ist normal. Wenn Du den Schmuck herausnimmst verschwindet diese mit der Zeit.

### LIPPE/ BACKE:

- Wenn Du den Mund beim Essen zu weit aufmachst, kann sich der Schmuck nach hinten verschieben. Es besteht die Gefahr des Daraufbeißen oder am Zahn hängen-zubleiben. Iss langsam und nimm kleine Bissen.
- Das selbe gilt natürlich auch für wildes und unkontrolliertes Herumspielen. Zusätzlich führt Herumspielen zu übermäßiger Narbenbildung und verlängert den Heilungsprozeß.
- **Wir empfehlen bei Labret oder Lippenpiercings beim Wechseln Teflon einzusetzen, wenn das Metall zu sehr stört.**
- **Es ist äusserst wichtig,** den Schmuck rechtzeitig gegen einen kürzeren zu tauschen. Die Gefahr auf den Schmuck zu beißen oder dass sich das Zahnfleisch abreibt ist sonst zu groß.
- **Herumspielen führt zu Schäden an den Zähnen !!!**

### LIPPENBÄNDCHEN:

- Beuge Dich beim Zähneputzen nach vorne und ziehe die Lippe nach vorne. So hängt der Ring dann nach unten.
- Nimm bei Ablagerungen den Schmuck aus dem Piercing und mache ihn sauber.
- Spiele nicht an dem Ring. Das Lippenbändchenpiercing zählt zu den empfindlichsten. Es kann schnell nach unten wandern.

## Checkzeiten

**Zum Wechseln Deines Zungen-, Labret- oder eines anderen Piercings ruf bitte ein bis zwei Tage vorher und bei einem Problem rufe bitte am selben Tag an und lass Dir einen Termin geben.**

### Nachschauzeiten der Piercings

<b>Zunge</b>	beim Wechseln	bei Problemen
<b>alle anderen Piercings</b>	7-10 Tage	bei Problemen

### Wechselzeiten der Piercings ( können von Person zu Person verschieden sein) :

<b>Zunge</b>	10 -14 Tage	2 -3 Monate und 6 Monate
<b>Lippe, Madonna</b>	4 – 6 Wochen	evtl. nach 4 Monaten
<b>Lippenbändchen</b>	kleiner: nach Verheilen	grösser: beim Nachschauen
<b>Lippe, Stecker auf Ring</b>	etwas grösser:3- 4 Monate	passend: 6 - 12 Monate

**Im Allgemeinen gilt:** Wenn der Schmuck stört und zu lang ist, kann (sollte) er unabhängig von der Zeit gewechselt werden. Er ist zu lang wenn der Stab im entspannten Zustand heraussteht.

### Wann ist das Piercing ausgeheilt ?

Das Anzeichen dafür ist, daß kein Wundsekret mehr herauskommt. Außerdem fühlst Du das auch. Wie oben schon erwähnt sollte dann, wenn der Schmuck stört oder sichtbar zu groß ist, einen kleineren Schmuck eingesetzt werden. Sonst kann es zu Entzündungen oder übermäßigen Vernarbungen kommen. Ist das Piercing ausgeheilt solltest Du es bei jedem Duschen oder Baden mit Duschgel reinigen (nicht bei Zunge und LiBä). Du bewegst das Duschgel in das Piercing, lässt es kurz einwirken und bewegst dann den Schmuck unter fließendem Wasser solange hin und her, bis das Duschgel vollständig aus dem Stichkanal herausgespült ist. Ansonsten fängt das Piercing an zu riechen.

### Schmuckwechsel:

Wenn Du ein ausgeheiltes Piercing wechseln willst, so solltest Du ein Gleitgel benutzen. Du kannst KY-Gleitgel oder auch Tyrosur (in der Apotheke erhältlich) benutzen. Setze einen kleinen Tropfen des Hilfsmittels auf das Ende des Schmuckes und führe ihn langsam ein.

### Schmuckwechsel Lippenstecker -->Lippenring:

Die meisten Leute wollen sofort einen Ring. Jedoch ist es dann oft so, dass sich das Piercing entzündet oder schlimmer noch herauswächst. Die erfahrungsgemäß sicheren Zeiten für den Wechsel auf einen Ring sind nach drei bis vier Monaten auf einen etwas grösseren Ring und nach 6-12 Monaten auf einen engen, passenden Ring. Wenn Du selbst wechseln kannst, kannst Du auch schon vorher zum Ring überwechseln solltest aber die meiste Zeit den Stecker tragen.

### Schmuck verloren:

Falls Du Deinen Schmuck verloren hast, desinfiziere ihn wenn möglich oder koche ihn 20 Minuten bei abgeschraubten Kugeln aus. Versuche ihn vorsichtig mit Hilfe eines Mittels mit Gleiteigenschaften in das Piercing zu stecken. Geeignet sind z.B. Tyrosur-Gel, Betaisodona-Salbe oder KY-Gleitgel.

Geht dies nicht ohne Gewalt rufe an und komme schnellstmöglich vorbei. Wir haben sanfte Mittel den Schmuck wieder an Ort und Stelle zu bringen.

**Je älter** das Piercing um so problemloser. Wenn Du den Schmuck mindestens ein Jahr getragen hast wird das Loch in der Regel nur kleiner. Auch nach Jahren ist der Stichkanal noch da. Wir dehnen das Piercing wieder auf. Kein Problem.

Wenn das Piercing recht jung oder frisch ist, geht das Ganze auch ohne große Schmerzen einzusetzen.

Der Rekord liegt bei einem Zungenpiercing das nur ein halbes Jahr getragen war und nach sechs Jahren ohne grosse Probleme und ohne Nadel wieder eingesetzt wurde. Auch wenn das Piercing recht jung oder frisch ist, kann das Ganze auch ohne große Schmerzen ablaufen. Es gilt natürlich je früher Du anrufst desto besser. **Also: Nur Mut !!**

**Auch wenn Du den Schmuck alleine wieder hineingebracht hast, kann es zu leichten Problemen kommen. Behandle dann das Piercing wieder wie zur Verheilungszeit. Heiße Umschläge oder Spülungen mit oder ohne Salz (je nachdem, wie Du es verträgst) helfen auch. Und wie immer kannst Du natürlich vorbeikommen (und wie immer bitte vorher anrufen).**

### ANHANG:

Stand 16.06.08 In dieser Pflegeanleitung stecken viele Jahre Erfahrung. Sie ist nicht mit einem ärztlichen Rat zu verwechseln. Sei Dir bewusst, dass die meisten Ärzte keine oder wenig Erfahrung mit Piercing haben und Dir vielleicht gar nicht weiter helfen können.

**Falls Du Fragen oder Probleme hast kannst Du uns unter der 0721/ 37 51 22 erreichen.**

**VIEL SPASS  
DEIN ARTCORE TEAM**