

PFLEGEANLEITUNG FÜR BODY-PIERCINGS

Diese Pflegeanleitung ist mit 25 Jahren Erfahrung an Kunden und Selbsterfahrung verfasst worden.
Wenn Du das Piercing auf einem anderen Weg zum Verheilen bringen willst oder musst, tu 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 anfühlen, egal welche Effekte man benutzt. Technik ist (in diesem Fall leider) nicht alles.
Bei den meisten Problemen können wir aber helfen.

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 oder keine Kisten beim Schleppe auf das Piercing zu bringen, etc.
Also: Wenn etwas nicht gut tut. Lass es weg !!!

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. Dies dauert an bis sie auf andere Haut stößt.
Die entstandene Narbe ist dann noch frisch. Es dauert i.d.R. ein Jahr bis sie soweit verheilt ist, daß sie voll belastet werden kann.

Wie muss ein Piercing aussehen ?:

Zu Beginn ist es normal wenn ein Piercing gerötet, leicht geschwollen ist oder unangenehm ist. Optimal ist es wenn das Piercing von Anfang an so aussieht als wäre es schon immer da. Doch das ist und muss nicht immer der Fall sein.
Jedoch sollte das Piercing vier Wochen maximal noch leicht gerötet sein. Wenn das nicht der Fall ist es ratsam einen Check Termin auszumachen. Eine bräunliche Verfärbung entlang des Stichkanals ist auch ein Grund dafür.

Wenn das Piercing ausgeheilt ist: Es muss eigentlich immer so aussehen als gehöre 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. z.B. kann falscher Schmuck auch ein ausgeheiltes Piercing heraus wachsen lassen.

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 !!!

Chronische Entzündung

Chronische Entzündungen können bei Piercings mit längerer Verheilungszeit vorkommen. Es kann also wichtig sein nach 4 Wochen, 2 und 4 Monaten zum Nachschauen zu kommen, **da diese für Laien von aussen nicht zu erkennen sind !**
Anzeichen dafür sind eine orange-gelbliche Masse die eher klebt als trocknet. Chronische Entzündungen können unbehandelt im schlimmsten Fall zum Verlust des Piercings (Herauswachsen) führen.

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. Das ist normal.
Diese Flüssigkeit besteht aus Wundwasser, toten weissen Blutkörperchen und toten Hautzellen. Eine leichte Entzündung zu Anfang ist vollkommen normal. Die Kruste solltest Du 1 mal täglich unter Zuhilfenahme des Pflegemittels 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 entferne dies vor dem ersten Duschen.
Die Lösungsmittel im Klebstoff sind sehr aggressiv. Trage also ein Pflaster nur dann wenn Dein Piercing vor Verschmutzung oder Gewalteinwirkung geschützt werden muss. z.B. Bei einer Arbeit bei der es zu Spritzern kommt oder Fussball.

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 um versehentliches Abschrauben von Kugeln zu vermeiden. Jedoch: Bei Dermal Anchor siehe unten extra Anleitung.

Reinigen und Desinfektion des Piercings:

- Wasche die Hände und vor allem die Fingerspitzen sorgfältig und gründlich mit Seife.
- Sprühe das Desinfektionsmittel auf die Einstichstellen und lasse es eine Minute einwirken. Dann reinigst Du das Piercing vorsichtig mit einem Wattestäbchen. **Falls keine Kruste da ist, auch gut. Kruste an der Haut nicht abknibbeln sondern lassen.**
Den Schmuck solltest Du nicht mehr als nötig bewegen.
- Nach dem Vorgang solltest Du Deine Hände noch einmal waschen.
- Das Desinfektionsmittel ca 2 Monate benutzen, danach ist Wasser ausreichend.

PFLEGEMITTEL/ DESINFEKTION
1 x TÄGLICH(Genau, nur 1 mal !!)

Zusätzlich bei Knorpelpiercings:

Durch das bewegen lösen sich die Gewebsschichten voneinander. Presse das Gewebe mit einem Finger auf dem Schmuck und dem Wattestäbchen noch einmal vorsichtig zusammen.

Zusätzlich Oberflächenpiercings und Dermal Anchors:

Nach ca. 2 Wochen massierst Du mit Wattestäbchen oder durch Zusammendrücken des Stichkanals überflüssiges Wundsekret aus dem Stichkanal. Bei Dermal Anchor drückst Du ein Wattestäbchen auf und fährst mit Druck im Uhrzeigersinn herum.

Dermal Anchor:

Pflaster:

Das Pflaster kannst Du bis zu einer Woche auf dem Dermal Anchor lassen. Falls Du es nicht verträgst entferne es vorsichtig. Eventuell drückst Du beim entfernen mit einem Zahnstocher oder Wattestäbchen vorsichtig auf die schon leicht freigelegte Platte .

Desinfektion:

Reinige und desinfiziere den DA ein mal täglich. Sprühe das PM auf die Stelle bzw. den Schmuck und lasse es eine Minute einwirken. Ziehe ungewachste Zahnseide, Zewa oder eine Kompresse im Uhrzeigersinn vorsichtig unter der Platte durch.

Zusätzliche Pflege zur Unterstützung

Du kannst das Piercing bei der Verheilung zusätzlich mit einer Zink-Creme unterstützen. Zink unterstützt die Bildung der Haut und kann somit die Ausheilung des Piercings beschleunigen. Die Zink Creme kannst Du 2 mal täglich um die Einstichstellen dünn auftragen.

DAS IST NORMAL

- Das Austreten einer weiss-gelben Flüssigkeit ist vollkommen normal. Sie erstarrt an den Einstichstellen und um den Schmuck zu einer festen Kruste. Diese entfernst Du täglich.
- Das frische Piercing blutet noch manchmal leicht nach und/ oder ist angeschwollen und/ oder ein blauer Fleck ist entstanden. Das kann bei jeder Verletzung in der Haut passieren. Dies sind keine Anzeichen von Komplikationen.
- Eine gewisse Empfindlichkeit oder ein unangenehmes Gefühl sind bei einem frischen Piercing normal. Während der ersten Tage kann es sein, dass Du dann und wann ein Brennen, Stechen oder Schmerzen empfindest. Ebenso kann das Piercing jucken.
- 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 sogar länger. Wenn Du nicht mehr weiter weisst, kannst Du unter www.eTermin.net/artcore einen Nachsorgetermin buchen.
- Ein enges Sitzen ist ganz normal. Erwarte nicht, dass ein heilendes Piercing frei in der Wunde gleitet. Benutze aber auch keine Gewalt. Was geht, das geht. Selbst bei einem ausgeheilten Piercing kann das so bleiben.

WAS DU TUN SOLLTEST:

- Wasche die Hände bevor Du in Kontakt oder in die Nähe des noch zu verheilenden Piercings kommst.
- Versichere Dich ab und zu ob geschraubte Kugeln fest sitzen. Ansonsten kannst Du sie schnell verlieren. **Wir empfehlen Dir immer eine Ersatzkugel im Tütchen im Geldbeutel bei den Scheinen dabei zu haben.** Falls Du eine Kugel verlierst und keine Ersatzkugel hast nimm ein Stück Radiergummi oder ähnliches, reinige diesen mindestens mit Seife und schraube oder drücke ihn auf das Gewinde.
- Am besten lässt Du den Schmuck immer im Piercing. Selbst Jahre alte Piercings können sehr schnell so stark zusammenschrumpfen, dass der Schmuck nicht mehr eingeführt werden kann. Dies kann man aber auch nur durch Ausprobieren herausfinden. Falls sich der Schmuck nicht mit einer gewissen Leichtigkeit einführen lässt, gehe zum Piercer. Versuche es nicht mit Gewalt.
- Es ist von Person zu Person und von Piercing zu Piercing verschieden. Steht eine ärztliche Untersuchung oder Operation an, so können wir Dir mit dem Wiedereinsetzen oder einem nichtmetallischen Schmuck helfen. Frage den fortschrittlichen Arzt, was möglich oder nötig ist. Wenn nicht frage uns.
- Bei Piercings über dem Hals ist es gut aber nicht nötig mit dem Kopf über Herzhöhe zu schlafen (Kissen unter den Kopf legen.)
- Die Bettwäsche sollte sauber und frisch sein. Wechsle sie öfters, vor allem wenn ein Haustier darin mitschläft.
- Trage um das Piercing saubere, luftdurchlässige und lockere Kleidung.
- Schlafe ausreichend, iss gesund, vermeide Alkohol und unnötigen Stress. Je gesünder Du lebst, desto schneller verheilt Dein P.
- Duschen ist sicherer als Baden. Während der ersten drei Wochen solltest Du nur duschen. Falls Du dann badest muss die Badewanne sauber sein. Entferne Schmutz- oder Badeölrückstände mit einem geeigneten Reinigungsmittel und spüle sie aus. Außerdem solltest Du das Piercing noch mal mit fließendem Wasser abwaschen bevor Du aus der Wanne gehst.

WAS DU VERMEIDEN SOLLTEST:

- Den Schmuck auf keinen Fall untertags bewegen oder mit schmutzigen Händen anfassen.
- **Achte darauf, dass kein Druck auf das Piercing kommt. Besonders bei Bauchnabelpiercings und Hosen mit hohem Bund.**
- Mindestens 3 Wochen nicht baden. Außerdem während der Verheilungszeit weder ins Schwimmbad, noch in den Baggersee, noch in die Sauna o.ä. Oder Du kannst mit einem wasserdichten Pflaster (Apotheke) starten. Jedoch kann dies auch undicht sein. Falls Du ohne Pflaster gehst (normalerweise ist das nach 4 Wochen o.k., geht jedoch auf deine eigene Gefahr) sei vorsichtig und probiere langsam wie die Wunde reagiert! Bei Reizungen solltest Du noch warten. Auf jeden Fall aber danach wie oben beschrieben die Wunde reinigen und desinfizieren. Dies ist aber kein Garant für ein Nichtentzünden.
- Allerdings kannst Du in die Trockensauna gehen. Dies ist sogar dem Heilungsprozess dienlich.
- Vermeide zu viel Stress, ungesunden Lebenswandel und übermäßigen Drogenkonsum. Das verlängert den Heilungsprozess.
- Medizinischer Alkohol, Wasserstoffperoxid oder Wund- und Heilsalben wie Bepanthen Roche, Hautdesinfektionsmittel (z.B. Sterillium, Kodan, Cutasept, usw.) begünstigen z.B. eine stärkere Narbenbildung oder verstopfen die Wunde.
- **Solange das Piercing nicht verheilt ist, gilt: Nie den Schmuck aus der Wunde nehmen.**
- **Ist das Piercing ausgeheilt, gilt: Im ersten Jahr den Schmuck nur zum Wechseln herausnehmen.**
- Benutze nur ein Pflege-Produkt und nicht mehrere. Falls Du es nicht verträgst wechsle das Produkt. Wir beraten Dich dann gerne.
- Vermeide während der Verheilungszeit oralen Kontakt, grobes Herumspielen und den Kontakt mit Körperflüssigkeiten anderer.
- Benutze kein Pflaster. Die Luftzirkulation wird begrenzt und der Klebstoff reizt die Haut.
- Hänge keinen Schmuck an das noch heilende oder frisch ausgeheilte Piercing. Bedenke, dass die Narbe auch noch heilen muß.
- Sport während der Verheilungszeit ist gut. Aber höre auf Deinen Körper und bleibe erst einmal innerhalb Deiner neuen Grenzen.
- Vermeide Praktiken, die Dein Piercing belasten. Deine Körperflüssigkeiten sind für das Piercing prinzipiell nicht schädigend. Reinige es aber nach schweißtreibenden Aktivitäten.

EMPFOHLENE CHECKZEITEN

Bei Anfängern, wenn gewünscht, oder bestimmten Piercings wie Septum o. Brustwarze machen wir einen Check nach 7-10 Tagen.

Bauchnabel, Augenbraue, Oberfläche, Intim, Dermal Anchor, Brustwarze	4 Wochen	2 Monate	4 Monate
Knorpel, Nase	6 Wochen	3 Monate	4-5 Monate
bei Problemen	Bläschen, starke Schwellung: die Tage		Schmerzen: sofort

Check Paket oder auch keins:

Wenn Du kein Paket buchst und das Piercing nach 6 Monaten nicht ausgeheilt ist, solltest Du unsere Hilfe in Anspruch nehmen. Prinzipiell gilt: Mach einen Termin unter www.eTermin.net/artcore aus: Check Martin oder Check Thomas

Wenn Du das Check Paket gebucht hast, hast Du prinzipiell feste Termine die Du dann über eTermin ausmachst.

Bei **Bauchnabel, Augenbraue, etc.** kannst Du dann gleich deinen Termin für 4 Wochen später ausmachen.

Es ist äusserst selten, dass es hier vorher Probleme gibt.

Bei **Knorpel oder Nasenpiercings** machst Du einen Termin für 6 Wochen später aus.

- Bemerkst Du ein Bläschen, einen aufgeworfenen Wundrand oder eine starke Schwellung machst Du einen Termin für die nächsten Tage aus. Das reicht. Den anderen Termin kannst Du dann stornieren.
- Hast Du, was äusserst selten vorkommt, Schmerzen komm so schnell wie möglich. Falls Du online keinen Termin bekommst melde Dich bitte telefonisch. Falls Du ohne Termin kommst und wir überbeschäftigt sind kann es sein, dass Du länger warten musst. Den anderen Termin kannst Du dann stornieren.

Die zeitlichen Vorgaben zu den Terminen sind verbindlich, da wir **aufkeimende** Probleme erkennen; also i.d.R. lange bevor es ein/e Laie selbst bemerkt.

Auch müssen manche Arten der Behandlung konsequent durchgezogen werden und ein „schleifen lassen“ führt dazu dass sich nichts verbessert.

Wenn Du z.B. erst nach 4 Monaten zum ersten Check oder über 6 Wochen nach dem vereinbarten Zeitraum kommst und die Probleme dadurch grösser oder wieder genauso gross sind, verrechnen wir den gezahlten Betrag des Check Pakets mit dem regulärem Check-Preis. Wenn wir feststellen dass alles in Ordnung ist freuen wir uns natürlich auch. Aber das ist oft genug dann nicht der Fall. **Unsere Augen sehen mehr.**

AUSGEHEILT:

Wenn das Piercing ausgeheilt ist, kannst Du unter www.etermin.net/artcore für 4 Wochen später einen WECHSELTERMIN BEI MARTIN ausmachen. (Septum, Ohrläppchen 2 Wochen)

VERHEILUNGSZEITEN DER GÄNGIGEN PIERCINGS

Diese Zeiten entspringen unserer Erfahrungswerten. Sie können auch kürzer sein oder überschritten werden.

Bauchnabel	Helix	Ohrläppchen	Nase	Septum	Dermal Anchor	Augenbraue
3-6 Mo	3-6 Mo	6-8 Wo	3-6 Mo	6-8 Wo	6-8 Monate	3-6 Mo
Lippe (alle)	restl. Knorpel	Lippenbänd.	Erl	Cheek	FleshTunnel	Zunge
4-8 Wo	4-6 Mo	4-6 Wo	4-6 Mo	6-8 Wo	8-10 Wo	4-6 Wo
Prinz Albert	Frenum	Hafada	Dydoe	Ampallang	Pubic	
2-3 Mo	3-4 Mo	3-5 Mo	4 Mo	6 Mo	3-6 Mo	
Oberfläche	Brustwarze	Schamlippe		Kitzlervorh		
je nach Länge	Mann: 3-5 Mo	innen: 2 Mo		senkr. 2-3 Mo		
4-6 Mo	Frau: 4-6 Mo	aussen: 2-4 Mo		quer 1-2 Mo		

Manchmal kann auch ein ausgeheiltes Piercing empfindlich sein oder sekretieren.

WANN IST DAS PIERCING AUSGEHEILT ?

Anzeichen dafür ist, dass kein Wundsekret mehr herauskommt und das Piercing anfängt zu "riechen". Außerdem fühlst Du es auch.

Ist das Piercing ausgeheilt solltest Du es bei jedem Duschen oder Baden mit Duschgel o.ä. reinigen.

Du bewegst den Schaum in das Piercing, lässt ihn kurz einwirken und bewegst dann den Schmuck unter fließendem Wasser solange hin und her, bis der Schaum vollständig aus dem Stichkanal herausgespült ist. Ansonsten riecht das Piercing immer.

SCHMUCKWECHSEL

Wir haben Dir für den Anfang ein Schmuckstück eingesetzt, dass Deiner Anatomie und somit dem Verheilen voll zuträglich sein soll. Lasse diesen noch 4 Wochen über die Verheilungszeit im Piercing bevor Du wechselst. Einen Termin kannst Du direkt nach der Ausheilung ohne Probleme im Voraus unter www.etermin.net/artcore bei Martin ausmachen. Für schnelle Termine bitte anrufen. Das Tragen von Schmuck der z.B. zu schwer oder zu sperrig ist kann zum herauswachsen und/oder zu Entzündungen führen. Wenn Du ein ausgeheiltes Piercing wechseln willst, so solltest Du ein Gleitgel benutzen. Du kannst z.B. 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.

SCHMUCK VERLOREN

Falls Du Deinen Schmuck verloren hast, desinfiziere ihn wenn möglich mit Desinfektionsmittel oder koche ihn 2-3 Minuten bei abgeschraubten Kugeln aus. Versuche ihn vorsichtig mit Hilfe eines Einführmittels in das Piercing zu stecken.

Geht dies nicht ruf an und komm 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.

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. Und wie immer kannst Du natürlich einen Termin vereinbaren.

SPEZIELLE TIPPS FÜR

Bauchnabel:

- Vermeide enge Gürtel, Hüfttücher oder steife Kleidung über dem Piercing. Am besten ist es Hühthosen zu tragen oder bei Hosen mit hohem Bund ein bis zwei Knöpfe aufzulassen und die Hose V-förmig einzuschlagen.
- **Trage bei einer Schwangerschaft den Schmuck so lange wie möglich.** Wenn das Piercing älter als ein Jahr und reizfrei ist einfach den Schmuck herausnehmen und nach der Entbindung von uns wieder einsetzen lassen. PTFE (Teflon)-Schmuck kann bis zu einer gewissen Zeit sehr hilfreich sein.

Augenbraue:

Trage keine großen Ringe mit schwerem Verschluss. Das Piercing kann herauswachsen.

Brustwarze:

Die meisten Frauen haben kein Problem auch direkt nach dem Piercen einen BH zu tragen.

Intim:

- Eine Intimwaschlotion kann für den Erhalt der natürlichen Flora zuträglich sein.
- Männer mit Piercing am Penis können ein Kondom im Schwimmbad tragen.
- Piercings in den Schamlippen sollten kurz nach der Periode gemacht werden.
- Geschlechtsverkehr ist i.d.R. nach 1 Woche mit entsprechendem Schutz von Kondomen möglich.
- Um Ablagerungen vorzubeugen öfters die Kugeln abschrauben oder aus dem Ring nehmen und reinigen.

Nase:

Es ist eventuell nötig, den Schmuck innen mit einer spitzen Pinzette zu reinigen.

Oberfläche:

Wenn der Schmuck länger als das Piercing ist, ist es aller höchste Zeit zu wechseln. Sonst kann das Piercing herauswachsen.

ANHANG:

Stand 06.04.2019

In dieser Pflgeanleitung 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

Der Text ist komplett selbst verfasst und geistiges Eigentum von Thomas Müller.

Das Benutzen des Textes oder Auszügen davon ist nur mit schriftlicher Genehmigung erlaubt. Ein guter Piercer schreibt seinen eigenen Text, ein schlechter kapiert gar nicht wie wir darauf kommen.