

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 zu Verheilung bringen 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 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 Schleppen 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 bewegt sich 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. ein Jahr bis die Narbe soweit verheilt ist, daß 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 nach drei bis vier Wochen maximal noch leicht gerötet sein. Wenn das nicht der Fall ist melde Dich.

Auch ist eine bräunliche Verfärbung entlang des Stichkanals ein Grund bei uns anzurufen.

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 2 und 4 Monaten zum Nachschauen zu kommen, **da diese für Laien von aussen nicht zu erkennen sind !**

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 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 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 (trifft nicht bei Dermal Anchor zu).

z.B. bei Piercings am Oberkörper: Jeden Tag ein frisches T-Shirt oder Unterhemd am Besten aus Baumwolle oder modernen atmungsaktiven Stoffen. Dies sollte ausreichen.

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.** Wenn die Kruste auf der Haut nicht weggeht lass sie dran. Den Schmuck solltest Du nicht mehr als nötig bewegen.
- Nach dem Vorgang solltest Du Deine Hände noch einmal waschen.

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 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 in alle vier Richtungen im Uhrzeigersinn vorsichtig unter der Platte durch.

ENTWEDER	Octenisept	ODER	Prontolind
	1 mal täglich		1 mal täglich

Zusätzliche Pflege zur Unterstützung

Du kannst das Piercing bei der Verheilung zusätzlich mit einem speziellen Gel oder einer Zink-Creme unterstützen. Zink unterstützt die Bildung der Haut und kann somit die Ausheilung des Piercings beschleunigen.

- Die Zink Creme oder Salbe kannst Du 2-3 mal täglich um die Einstichstellen dünn auftragen.
- Als Gel kennen wir Medigel (erhältlich in der Apotheke). Jedoch gibt es einige Leute die das Gel nicht vertragen.
Trage das Gel 2-3 mal täglich an den Einstichstellen auf und bewege den Schmuck hin und her bis der Schmuck "flutscht".

Presse bei Knorpelpiercings anschliessend das Gewebe leicht zusammen.

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.
- Wenn das Piercing verheilt ist, tritt Talg an den Löchern aus. Das Piercing fängt an zu "riechen". Es ist kein Eiter.
- 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 es mindestens mit Seife und schraube oder drücke es 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. Wechsele 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 Hüftthosen.**
- 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 wechsele 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.

WANN IST DAS PIERCING AUSGEHEILT ?

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

Wie oben schon erwähnt sollte dann, wenn der Schmuck stört oder sichtbar zu groß ist, ein kleinerer Schmuck eingesetzt werden. Sonst kann es zu Entzündungen, übermäßigen Vernarbungen oder zu einem Herauswachsen kommen.

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 fängt das Piercing an zu riechen.

EMPFOHLENE CHECKZEITEN

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

Bauchnabel, Augenbraue, Oberfläche, Christina , Dermal Anchor	4 Wochen	2 Monate, 4 Monate
Knorpel, Nase	6 Wochen	3 Monate, 4-5 Monate
bei Problemen		nach Absprache

Prinzipiell gilt: Wenn Du ein Problem hast: Mach einen Termin unter eTermin.net/artcore aus.

VERHEILUNGSZEITEN DER GÄNGIGEN PIERCINGS

Diese Zeiten sind Erfahrungswerte in unserem Studio. Die Zeiten können auch kürzer sein oder überschritten werden.

Bauchnabel	Helix	Ohrläppchen	Nase	Septum	Dermal Anchor	Augenbraue
3-6 Mo	2-6 Mo	6-8 Wo	3-6 Mo	6-8 Wo	3-8 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	
4-8 Wo	2-3 Mo	2-4 Mo	4 Mo	6 Mo	3-6 Mo	
Oberfläche	Brustwarze	Schamlippe		Kitzlervorh		
je nach Länge 4-6 Mo	Mann: 3-5 Mo Frau: 4-6 Mo	innen: 2 Mo ausssen: 2-4 Mo		senkr. 2-3 Mo quer 1-2 Wo		

Manchmal kann auch ein ausgeheiltes Piercing empfindlich sein oder sekretieren.

SCHMUCKWECHSEL

Wir haben Dir für den Anfang ein Schmuckstück eingesetzt, dass Deiner Anatomie und somit dem Verheilen voll zuträglich sein soll. Lasse diesen wenn er nicht stört noch 1 Monat über die Verheilungszeit im Piercing bevor Du wechselst.

Für das Piercing oder Deine Haut nicht geeigneter Schmuck, der z.B. zu schwer, zu sperrig ist kann zum Herauswachsen des Piercings und/oder zu Entzündungen führen.

Wenn Du ein ausgeheiltes Piercing wechseln willst, so solltest Du ein Gleitgel benutzen. Du kannst z.B. Gelitgel 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 ohne Gewalt ruf 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.

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 einen Termin vereinbaren.

SPEZIELLE TIPPS FÜR

Bauchnabel:

- Vermeide enge Gürtel, Hüfttücher oder steife Kleidung über dem Piercing. Am besten ist es Hüfttosen zu tragen oder 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:

Manche Frauen tragen am Anfang gerne einen (Sport-) BH und manche gerne überhaupt keinen.

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 seitlich heraussteht, ist es höchste Zeit zu wechseln. Sonst kann er herauswachsen.

ANHANG:

Stand 23.05.2018

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