

## Piercingpflege – was ist zu beachten?

### **Ab wann sollte mit der Pflege des neuen Piercings begonnen werden?**

Ab Tag 2. Am Tag des Stechens sollte das Piercing einfach in Ruhe gelassen werden.

### **Wie oft muss das frische Piercing gepflegt werden?**

2 x täglich. Zu häufiges reinigen/pflegen kann die Wunde reizen.  
Zu selten gepflegt erhöht sich das Risiko von Infektionen und Entzündungen.

### **Wie lange muss das Piercing gepflegt werden?**

An sich sollte ein Piercing immer gepflegt werden, egal wie lange man es schon hat.  
Intensiver Pflege bedarf ein frisch gestochenes Piercing für 2-5 Tage.  
Die Abheilzeit dauert 2 Wochen – 8 Monate, je nach Piercingart und Körperbereich.

### **Normale Reaktionen können sein:**

- Leichte Rötung der Haut
- Leichte Nachblutungen und Flüssigkeitsabsonderungen
- Leichtes Ziehen und Brennen
- Schwellungen Hilfreich ist, den eigenen Körper bei der Wundheilung durch wenig Stress, viel Schlaf, gesunde Ernährung und wenig körperliche Belastung zu unterstützen.

### **Don't touch it!!!**

Das Piercing nicht unnötig bewegen oder hin und her schieben. Da eventuell angetrocknetes Sekret/Wundflüssigkeit so in den Stichkanal gelangen kann und die Wundränder verletzt.

### **Vorsichtsmaßnahmen allgemein:**

- Druck und Spannungen, sowie Reibung an Kleidung vermeiden
- Nicht am Piercing herumspielen, vor allem nicht mit ungewaschenen Fingern
- Den Schmuck bis zur Verheilung nicht öffnen, entfernen oder wechseln
- Keinen übermäßigen Konsum von Alkohol oder anderen Rauschmitteln
- Kein Besuch von öffentlichen Einrichtungen wie Sauna, Schwimmbad oder Solarium in den ersten 4-6 Wochen
- Vorsicht bei dem Umgang mit Kosmetika wie Bodylotion, Peeling oder Make-up
- Verunreinigungen jeglicher Art vermeiden
- nicht mit fremden Körperflüssigkeiten in Berührung kommen (Schweiß, Speichel, Sperma etc.)
- Bei auftretenden Komplikationen, wie starken Schmerzen, starken Nachblutungen oder bei Bildung von Granulationsgewebe (Hautwucherung) bitte an mich wenden. Solltet Ihr mich nicht erreichen, wendet euch bitte an euren Hausarzt

## **Knorpel Piercings**

**Knorpelpiercings** können mehrere Monate (bis zu 12 Mon.) für die Abheilung brauchen. Also nicht die Geduld verlieren und eine ordentliche Pflege durchführen.

**Wichtig ist** die Stelle, an dem das Piercing sitzt, so gut wie möglich sauber und trocken zu halten. Achte darauf, dass dein Piercing keinen Druck abbekommt. Also nicht dagegen Stoßen oder stark bewegen. Besonders das darauf Schlafen solltest du vermeiden. Du kannst z.B. mit einem **Nackenhörnchenkissen** schlafen oder ein Handtuch zu einem Donut legen und dich mit deinem Ohr in der Mulde legen. So kann das Piercing ruhig liegen und bekommt keinen zusätzlichen Druck oder Reibung ab.

Hast du eine Kruste an deinem Piercing, kannst du diese mit dem Reinigungsspray oder unter der Dusche mit dem Wasserstrahl einweichen. Bitte kratze die Kruste nicht ab!! Falls diese nach dem Einweichen sich nicht von selbst löst, kannst du die Kruste mit einem sauberen und fusselfreien Tuch/Wattestäbchen vorsichtig entfernen.

**Das Pflegespray solltest du 2x täglich** von vorne und hinten oder oben und unten auf dein Piercing aufsprühen. Lass das Mittel gut einwirken, bis die darum liegende Haut wieder trocken ist. Wir raten dringend davon ab Selbstdiagnosen zu erstellen und den Schmuck ohne Rücksprache zu entfernen.

## **Piercings im Mundbereich**

Dies ist im Mundbereich zu vermeiden:

- 2 Stunden lang nach dem Stechen überhaupt nicht rauchen
- fremde Körperflüssigkeiten von der Wunde fern halten
- Konsum von Milchprodukten in hohen Mengen, scharfe oder säuerliche Speisen/Getränke
- nicht zu heiße/kalte Getränke
- körnige Speisen

## **Besonderheiten Zunge**

Nach dem Zungenpiercing kann die Zunge mit kühlem/nicht zu kaltem Wasser oder Tee (Kamille/Salbei) gekühlt werden.

Da die Zunge nach dem Stechen in den meisten Fällen anschwillt, wird ein Stab mit Überlänge eingesetzt. Da es nach dem Anschwellen der Zunge zu Verletzungen der Zähne oder des Mundraumes durch den überlangen eingesetzten Stab beim Essen oder Sprechen kommen kann, ist es zu empfehlen den Stab nach der Anschwellung (ca. 14 Tage) in einen für die Zunge entsprechend passenden Stab zu tauschen.

## **Besonderheiten Lippe**

Beim Lippenpiercing ist beim Schminken darauf zu achten, dass keine Verunreinigungen an die gepiercte Stelle durch Schminke gelangen. Auch keine Peelings an der betroffenen Stelle anwenden. Da die Lippe nach dem Stechen leicht anschwellen kann, wird eine Labret mit Überlänge eingesetzt. Nach dem Anschwellen der Lippe kann es zu Verletzungen der Zähne oder des Mundraumes durch den überlangen eingesetzten Stab beim Essen oder Sprechen kommen, daher ist es zu empfehlen den Labret nach der Anschwellung (ca. 14 Tage) in einen für die Lippe entsprechenden passenden Stab zu tauschen.

## **Besonderheiten Lippenband**

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.

## **Intim Piercings**

Bei der täglichen Körperhygiene sollte darauf geachtet werden, nicht an dem frischen Piercing hängen zu bleiben, da dies den Heilungsprozess negativ beeinflussen kann und in den meisten Fällen auch zu Schmerzen führt. Die Einhaltung der Pflege ist um eine gute Wundheilung zu erreichen sehr wichtig. Piercings sollten auch nach der Verheilung bei der Körperhygiene mit einbezogen und gereinigt werden.

Ablagerungen am Piercingschmuck kann zur erneuten Entzündung der gepiercten Körperstelle führen. Bei der Reinigung gilt immer von der Wunde weg, nie zur Wunde hin zu wischen.

Nachblutungen können auch 48 Stunden nach dem Stechen auftreten.

Hier ist es sinnvoll bei der Reinigung eine kleine Kruste an der Wunde zu lassen, um weiteres Nachbluten zu vermeiden.

Nach ca. 6 Woche kann man vorsichtig Geschlechtsverkehr haben.

**Hier gilt:** Nur Safer Sex und auch nur dann, wenn du dabei keine Schmerzen am Piercing verspürst. Hör auf deinen Körper. Das gleiche gilt auch für Oralverkehr.

## **Besonderheiten Mann:**

Bei Piercings, die durch die Harnröhre gehen, sollte darauf geachtet werden, dass "Mann" sich bei dem Besuch der Toilette setzt. Durch das eingesetzte Piercing kommt es zu einer Veränderung des Fließverhaltens des Urins.