

JANE ABSINTH PIERCING PFLEGEANLEITUNG



EINE GANZ BESONDERE WUNDE

i Allgemeine Informationen

Dein neues Piercing stellt für Deinen Körper eine ganz besondere Verletzung dar. Anders als z.B. bei offenliegenden Schnittverletzungen kann Dein Körper keine Kruste über den offenen Stellen bilden, die vor dem Eindringen von Schmutz, Bakterien oder anderen Krankheitserregern schützen. Genau das wird Deine Hauptaufgabe in den kommenden Tagen sein: halte die Wunde sauber, damit der Stichkanal schnell und problemlos eine eigene dünne aber schützende Hautschicht aufbauen kann! Dieser Vorgang nennt sich Epithelisierung.

Goldene Regel: nicht mit ungewaschenen Händen berühren; generell so wenig wie möglich „herumspielen“ an dem Piercing; das Piercing nicht selbst zu früh zu wechseln.

1. Allgemeine Regeln

i Für heute gilt: lass das Piercing in Ruhe! Ab morgen bis zur völligen Verheilung halte Dich an folgende Regeln

Unterstütze Deinen Körper durch wenig Stress, viel Schlaf, gesunde Ernährung und wenig körperliche Belastung.

Kein Besuch von Schwimmbädern, Saunen oder Solarien in den ersten 4 Wochen.

Nicht baden, sondern Duschen.

Beim Duschen Kontakt mit (purem) Duschgel oder Seife vermeiden oder, wenn schon, dann die Stelle gründlich mit laufendem Wasser abspülen lassen.

Kein Kontakt mit fremden Körperflüssigkeiten (z.B. Speichel, Schweiß, Sperma).

In den ersten 1-3 Tagen keine blutverdünnende Medikamente einnehmen (z.B. Aspirin).

Keinen unnötigen Druck oder Reibung auf das Piercing ausüben (durch Klamotten oder Sportübungen).

Das Piercing nicht während der Heilphase herausnehmen.

Kein Make-up/Puder, Cremes, Peelings, o.ä. an der gepiercten Stelle benutzen um Irritationen zu vermeiden.

Bitte niemals mehrere Pflegemittel gleichzeitig anwenden.

Prinzipiell solltest Du alles unterlassen, was das Immunsystem schwächt (z.B. übermäßiger Alkoholkonsum, zu wenig Schlaf etc.), aber auch nicht durch übermäßige Pflege mehr die Wunde reizen als ihr Gutes zu tun.

2. Allgemeine Pflegeschritte

i Folgendes gilt 1-2 mal am Tag, am besten morgens und abends (nach dem Duschen), für die kommenden 14 Tage:

1. Schritt: Hände waschen, und das gründlich!

2. Schritt: Sollten sich Krusten um das Piercing gebildet haben, weiche diese mit lauwarmem Wasser / Salzlösung / Piercingspray auf. Danach kannst Du sie mit einem fusselfarmen Tuch entfernen (nicht mit den Fingernägeln!). Die Reinigung erfolgt immer von innen nach außen, damit Du die Verunreinigung von der Wunde weg und nicht zur Wunde hintransportierst.

- **3. Schritt:** Steriles fuselloses Tuch mit der salzigen Lösung anfeuchten, auf das Piercing legen, 5 bis 10 Minuten einwirken lassen. Das Piercing nicht bewegen! Durch die kapillare Wirkung gelangt das Mittel von ganz alleine in den Stichkanal. Bewegungen des Piercings können zu Schädigungen oder Reizungen des Wundkanals und seiner Ränder führen. Zudem könnten Bakterien, Schmutz oder Allergene durch die Bewegung in den Wundkanal gelangen.
- **4. Schritt:** Trage das Pflegespray / Desinfektionsmittel (**ohne Alkohol!**) großzügig auf das Piercing auf und lass es ca. 60 Sekunden einwirken. Pass auf, dass die Salzreste komplett abgespült sind.
- **5. Schritt:** Tupfe überschüssiges Pflegemittel mit einem Papiertuch ab.

i Piercings sollten auch nach der Verheilung bei der Körperhygiene mit einbezogen und gereinigt werden.

3. Das Besondere bei Oralpiercings

i *Zu Oralpiercings zählen z.B. das Zungenpiercing, Lippen-/ Zungenbandpiercing, Lippenpiercings Medus/Philtrum, Madonna, Lippenbändchen/Smiley, usw.*

- **Kein Alkohol innerhalb den ersten 5-7 Tage!** Spiritus verbrennt die neue Gewebe, die sich gerade in dem Stichkanal gebildet hat.
- Nach jedem Essen den Mundraum mit Wasser / spezielle Mundspülung spülen.
- Kein Austausch von Körperflüssigkeiten (d.h. Oralsex vermeiden).
- Auf scharfe, extrem kalte oder heiße Speisen verzichten.
- Die ersten vier Stunden nicht rauchen! Innerhalb den ersten 3 Tage so wenig wie möglich rauchen.
- Vorsichtig essen.
- Viel trinken, am besten Wasser oder lauwarmen Kamillentee.
- Gefärbte Softgetränke vermeiden.
- Das Lutschen von Eiswürfel aus Kamillentee oder ein Eis hilft die Schwellung zu mindern.
- Eine neue, weiche Zahnbürste.
- Bei den meisten oralen Piercings kann der größere Erstschmuck nach nur 2 Wochen in etwas kleineren Schmuck getauscht werden. Es ist ratsam dies zu tun um Zahnschäden zu verhindern.
- Zungenbändchen können eine Menge Plaque verursachen und brauchen während des Zähneputzens somit extra Aufmerksamkeit.

4. Das Besondere bei Intimpiercings

i *Zu Intimpiercings zählen z.B. VCH (Vertikal Klitorisvorhaut), Prinz Albert, Schamlippenpiercing, Cristina, Hafada, Ampallang, Apadravya, Frenum, Furchette)*

- Keinerlei sexuelle Aktivität innerhalb der ersten Woche. Sei vorsichtig mit dem Kondom – kann ganz leicht zerrissen werden!
- Keine zu enge Kleidung.
- Atmungsaktive Unterwäsche (keine Synthetik, keine Spitzenwäsche).
- Intimpiercings können sehr stark nachbluten, deswegen wird es empfohlen eine Slipeinlage zu tragen.
- Vorhautpiercings heilen beispielsweise in ca. 1 Monat, während ein Appadravya 4-6 Monate zur vollständigen Heilung brauchen kann.
- Das Piercing wird mit nur einer warmen Dusche täglich glücklich sein. Außer du hast einen viel beschäftigten Alltag, dann wird dir eine gelegentliche Salzwasserspülung oder ein Kamillenbad bei der Heilung helfen.

5. Das Besondere bei Hautpiercings / Surfacepiercings / Dermal Anchors

i Zu diesen Piercings zählen z.B. das Bauchnabelpiercing, Augenbrauenpiercing, Bridge, Sideburn, Madison, Nacken, usw.

- Die zu erwartende Heilungszeit bei **Surfacepiercings** sowie **Dermal Anchors / Microdermals** beträgt etwa 3-4 Monate.
- Es ist wichtig durchgehende flache Aufsätze während der Heilungsphase zu tragen und niemals den Schmuck hin und her zu kippen.
- Makeup, Creme und Puder darf nicht in die Wunde gelangen. Besondere Vorsicht bei Haarfärbemitteln! Diese dürfen auch auf keinen Fall in die Wunde gelangen.
- Es empfiehlt sich jedoch bei Dermal Anchor ca. 3 Monate vor dem ersten Wechsel zu warten, damit der Anker auch fest sitzt.
- Du kannst während der ersten Nächte das Piercing vorsichtig abkleben um ein Hängenbleiben zu vermeiden.
- Bei **Brustwarzenpiercings** benötigen die Männer bis zu 12 Monate oder länger zur Heilung, Frauen aber mit 3-4 Monaten weitaus weniger. Hierbei ist es besonders wichtig den Schmuck nicht zu früh zu tauschen und das Piercing ruhig zu halten.
- **Bauchnabelpiercing** braucht doch ca. 6-8 Monate zum Verheilen, in einigen Fällen jedoch auch weitaus länger. Bitte achte auch darauf, dass du den Bauchnabel nach dem Duschen gründlich mit einem Kosmetiktuch trockentupfst, damit sich dort durch eventuell noch vorhandene Nässe Bakterien nicht verstärkt vermehren können. Es ist sehr wichtig enge Kleidung, große Gürtel u.ä. bei einem neuen Piercing zu vermeiden, da die Irritation (welche hieraus unweigerlich folgt) den Heilungsprozess drastisch verzögern, oder schlimmer, die Heilung sogar ganz stoppen könnte. Beim Sport sollte das Piercing mit einem leichten Verband bzw. großem Pflaster mit Wundauflage bedeckt sein und die Kleidung sollte locker sitzen.
- **Nasenflügel (Nostril) und Septum:** heilen in 2 Monaten. Die Schleimhaut, welche im Inneren der Nase sitzt, ist sowohl Fluch als auch Segen für Nasenpiercings: während sie die schnelle Abheilung begünstigt, ist sie zeitgleich ein wahrer Hafen für Bakterien. Nasenflügelpiercings sind vor allem während ihrer Heilungsphase empfindlich, weswegen sie in Ruhe gelassen werden sollten und ein zu frühes oder häufiges Wechseln des Schmucks vermieden werden. Acht geben sollte man vor allem beim Waschen des Gesichtes, damit keinerlei Verschmutzungen bzw. Hautpflegeprodukte in das Piercing gelangen (Gesichtswasser, Creme, Peeling usw.) bzw. dieses verkleben und dadurch Irritation oder sogar Entzündungen provozieren.

6. Das besondere bei Knorpelpiercings

i Zu den Knorpelpiercings zählen z.B. Helix, Tragus, Daith, Antihelix, selten auch Septum, Conch, Rook, Orbital, Snug, usw.

- Diese Region des Ohres hat eine lange und langsame Abheilungszeit (bis zu 6 Monate), welche für den Einen oder Anderen auch eine Herausforderung sein kann.
- Es ist wichtig den Bereich sauber, trocken und still (d.h. ohne große mechanische Einwirkung) zu halten.
- Kein Stoßen, Stupsen oder Überpflegen.
- Makeup, Creme und Puder darf nicht in die Wunde gelangen.
- Am besten ersetzt du dein Kopfkissen gegen ein C-förmiges Reisekissen und schläfst mit dem Ohr in der Mulde um zu gewährleisten, dass der Schmuck während der Nacht ruhig bleibt.
- An Piercings im Knorpelbereich kann sich Kruste bilden, welche nicht abgekratzt werden sollte. Am besten ist es das Piercing einzuweichen wenn du in der Dusche bist und danach die Ablagerung mit einem Wattestäbchen zu entfernen und zu trocknen.

7. Was normal ist?

i *Folgende Dinge sind vollkommen normal und sollten Dir kein Unbehagen bereiten. Natürlich immer vorausgesetzt genannte Symptome halten nicht länger als drei Tage an. Grundsätzlich gilt immer: fühlst Du dich unsicher, frag Deinen Piercer! Nach dem Piercen kann:*

- die gepiercte Körperstelle anschwellen (Kühlung hilft);
- die Wunde brennen und/oder leicht schmerzen;
- es zu leichten Blutungen kommen;
- Flüssigkeit aus der Wunde gelangen (kein Eiter);
- es sich so anfühlen als ob Dein Piercing „Höhen und Tiefen“ hat – eben fühlte es sich abgeheilt an, dann wieder nicht;
- es für Dich ungeahnte Einschränkungen geben, weil bestimmte Bewegungen für Dich unangenehm sind.
- Rötungen, kleinere blaue Flecken und Schwellung sind normal, aber kein ernstzunehmendes Problem und verschwinden zeitnah.

8. Allergien

i *Da die Piercingwunde eine ungeschützte Wunde ist, enthält der Schmuck zum Ersteinsatz ein absolutes Minimum an allergenen Stoffen, wie z.B. Nickel. Nichtsdestotrotz kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Durch den Schmuck, durch Eindringen von Stoffen in den Wundkanal oder durch das Pflegemittel. Jodhaltige Mittel zum Beispiel provozieren oft solche Reaktionen. In solchen Fällen spreche bitte Deinen Piercer an. Sei es der Schmuck oder das Pflegemittel, es gibt immer Alternativen.*

9. Wenn es Probleme gibt

i *Frage bitte immer zuerst Deinen Piercer! Im Verlauf der Wundheilung können einige Dinge passieren, die nicht unweigerlich den Besuch beim Arzt oder gar den Verzicht auf das Piercing mit sich bringen.*

Du solltest Deinen Piercer auf jeden Fall aufsuchen, wenn:

- Du das Pflegemittel nicht verträgst (erhöhter Juckreiz, Brennen oder Ausschlag);
- sich allergische Reaktionen zeigen (die Wunde heilt nicht, im Gegenteil, es fühlt sich zunehmend unangenehm an, nässt, blutet oder eitert, evtl. kommt es zu Ausschlag rund um die Wunde);
- sich das Piercing entzündet hat, d.h. die Stelle fühlt sich warm an, Du hast Fieber, Eiter kommt aus dem Stichkanal / unter dem Aufsatz hervor.

MITTEL FÜR TÄGLICHE PFLEGE

Benennung	Häufigkeit der Anwendung	Wofür?
Salzige Lösung (9%): „Easypiercing“ oder selbst frisch hergestellt	min. 2 – max. 4 Mal / Tag	Alle Piercings
„Prontolind“ / „H2Ocean“ / „Pegacare“ / „Easypiercing“ Sprays, Tropfen, Gel	2 Mal / Tag (nach dem Duschen) Immer damit Salzreste abspülen	Alle Piercings

Nicht geeignet zur täglichen Pflege sind Mittel wie: Wund und Heilsalbe; Tyrosur Gel; Jodsalben; Wasserstoffperoxid; sonstige Salben oder Medikamente.