



## Pflegeanleitung Piercing

### Grundsätzliches

Eine Rötung und Schwellung um das Piercing ist zu Beginn ganz normal, schließlich ist eine Wunde entstanden, die nun verheilen muss. Auch das Austreten von leicht gelblichen Wundsekret sollte dich nicht beunruhigen. Das ist ganz normal. Zudem kann es bei frischen Piercings noch zu leichten Nachblutungen kommen. Dein Körper benötigt seine Zeit, um mit den Fremdkörper in der Haut zu akzeptieren. Ein frisches Piercing fühlt sich also erstmal etwas unangenehm an und ist empfindlich.

Wenn du mehrere Tage nach dem Stechen noch anhaltende Schmerzen hast und der Bereich um das Piercing noch stark geschwollen ist, dann keine Panik und melde dich erstmal bei mir oder komm' direkt vorbei.

**Wichtig:** Bevor du mit der Pflege deines Piercings beginnst. Wasche und desinfiziere dir die Hände! Bewege und berühre das Piercing so wenig wie möglich.

### Desinfektion des Piercings:

Desinfiziere den Wundbereich deines Piercings in der ersten Woche 1-2x täglich. Prontolind/Octenisept ist auch bedenkenlos im Mund/Schleimhautbereich anwendbar. Es wird in der Regel bei der Anwendung nicht brennen. Nach dem Einsprühen 1 Minute einwirken lassen und die Reste & entstandene Krusten mit einem fusselfreien Wattestäbchen oder einem weichen Papiertuch entfernen. Wenn sich die Kruste nicht löst, dann lass sie wo sie ist und versuche es mit einer Spülung/Einweichung des Piercings.

**Wichtig:** Die Desinfektion ist eine vorbeugende Maßnahme, um bakterielle Infektionen zu verhindern. Es fördert nicht direkt die Wundheilung.

### Spülung des Piercings:

Fast noch wichtiger noch als eine vorbeugende Desinfektion deines Piercings, ist eine gute Reinigung. Das kannst du zum Beispiel mit einer Kochsalzlösung durchführen. Eine solche bekommst du entweder in der Apotheke als Infusionslösung oder du stellst dir selbst eine her.

Dazu kochst du dir 1 Liter Wasser ab und vermischt ihn mit einem gestrichen vollen EL Jodfreien, reinem Salz. Wenn die Lösung abgekühlt ist, kannst du sie mit einer Spritze (zb 10ml) aufziehen und damit die Piercing umgebung spülen. Gerne auch 1-2 min einweichen lassen und dann nochmals spülen. So löst sich Kruste meist am besten. Anstatt Wasser abzukochen, kannst du auch destilliertes Wasser kaufen. Die restliche Lösung kannst du 4 Wochen lang in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Für die meisten ist es wohl angenehmer vor der Verwendung die Lösung etwas zu erwärmen.

Diese Art von Spülung könnt ihr alternativ auch mit Kamillentee durchführen. Hierbei hat man zusätzlich die antibakterielle Wirkung der Pflanze als Bonus. Den fertigen Tee solltet ihr aber jeden Tag neu aufbrühen und nicht länger im Kühlschrank lagern.

### Das Piercing hat sich entzündet:

Helfen kann in diesem Fall Tyrosur Gel (gibt es in der Apotheke). Tyrosur Gel enthält allerdings ein Antibiotikum und sollte deshalb nicht leichtfertig benutzt werden. Normalerweise sind unsere Pflegetipps auch ausreichend, um eine Entzündung zu vermeiden oder zur Abklingung zu bringen. Sollte alles nichts helfen, dann melde dich!

### Auf was du bei einem frischen Piercing nicht tun solltest:

Lippenpiercing, Zungenpiercing: Verzichte für 2 Wochen auf Küssen. Verzichte 2 Wochen aufs Rauchen. Wenn du es nicht schaffst, dann spüle danach immer deinen Mund mit einer antiseptischen Mundspülung aus.

Andere Piercings: Verzichte auf Schwimmen, Sauna, Dampfbad, Solarium etc. für mindestens 2 Wochen.

Verwende bitte keine "Wund-Heil"-Salben oder alkoholische oder chlorhaltige Desinfektionsmittel, Wasserstoffperoxid oder ätherische Öle.

Je nach Kopfnähe des Piercings, 1 Monat keine Haare färben oder tönen.

Vermeide liegen oder Druck auf dein Piercing.

### Abheilzeiten

Piercing	Abheilzeit	Piercing	Abheilzeit
Knorpel: zB. Helix, Tragus, Nasenflügel	3-6 Monate	Augenbraue	3 – 6 Monate
Lippe	1-2 Monate	Bauchnabel	4 – 6 Monate
Septum	6 Wochen – 8 Wochen	Zunge	4 – 6 Wochen
Brustwarze	4-6 Monate		

Bei jedem Menschen verläuft die Heilung unterschiedlich schnell. Vollständig belastbar ist das Piercing meist erst nach einem Jahr. Gerade Knorpelpiercings sind oftmals empfindlich und haben eine lange Heilungszeit.