

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.

### 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.
- Keine Berührung mit schmutzigen Fingern (bestenfalls vor jeder Berührung eine Händedesinfektion vornehmen)
- Grundsätzlich jede unnötige Berührung vermeiden
- Kein Besuch von Schwimmbädern, Saunen oder Solarien in den ersten 4 Wochen
- Nicht baden, sondern Duschen
- Beim Duschen Kontakt mit Duschgel oder Seife vermeiden
- Kein Kontakt mit fremden Körperflüssigkeiten (z.B. Speichel, Schweiß, Sperma)
- In den ersten 1-3 Tagen keine blutverdünnenden Medikamente einnehmen (z.B. Aspirin)
- Keinen unnötigen Druck oder Reibung auf das Piercing ausüben
- Das Piercing nicht während der Heilphase herausnehmen!

### ACHTUNG

Eigenhändiger Schmuckwechsel oder das Entfernen des Piercings sind während der Abheilphase **tabu!**

Neben der Unterscheidung von speziellen Pflegemitteln, abhängig von dem Piercing selbst, gibt es auch Dinge, die Du während der Abheilungsphase Deines neuen Piercings beachten solltest, **zusätzlich** zu den zuvor beschriebenen, Piercingart unabhängigen Regeln! Denn natürlich gibt es bei einem Zungenpiercing andere Regeln zu beachten, als bei einem Intimpiercing.

#### Das Besondere bei Oralpiercings

Zu Oralpiercings zählen z.B. das Zungenpiercing, Lippen-/ Zungenbandpiercing, Lippenpiercings usw.

Folgende Dinge solltest Du während der Abheilzeit beachten:

- nach jedem Essen den Mundraum mit Wasser spülen
- kein Austausch von Körperflüssigkeiten
- auf scharfe, extrem kalte oder heiße Speisen verzichten
- die ersten drei Tage nicht rauchen!
- vorsichtig essen
- viel trinken, am besten Mineralwasser

#### Das Besondere bei Intimpiercings

Zu Intimpiercings zählen z.B. das Klitorisvorhautpiercing, der Prinz Albert, das Frenum, das Hafada usw.

Folgende Dinge solltest Du während der Abheilzeit beachten:

- keinerlei sexuelle Aktivität (bzw. nur mit Kondom!)
- keine zu enge Kleidung
- atmungsaktive Unterwäsche (keine Synthetik)

#### Das Besondere bei Haut- und Knorpelpiercings

Zu diesen Piercings zählen z.B. das Bauchnabelpiercing, Augenbrauenpiercing, Helix usw.

Folgende Dinge solltest Du während der Abheilzeit beachten:

- Make-up, Creme, Puder und Haarspray darf nicht in die Wunde gelangen
- Besondere Vorsicht bei Haarfärbemitteln! Diese dürfen auch auf keinen Fall in die Wunde gelangen

Eigentlich ist unser Körper mit solch komplexen Systemen ausgerüstet, dass er mit so einer „kleinen“ Piercingverletzung prima alleine klar kommen würde. **Eigentlich**. Tatsächlich gibt es Dinge, die ihm die Heilung erschweren und einige Dinge, die Du tun kannst, um ihm zu helfen. 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.

### ÜBRIGENS

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

#### Wie Du das Piercing pflegen solltest

1-2 mal am Tag, am besten morgens und abends, für die kommenden 14 Tage:

- 1 Hände waschen, und das gründlich!
- 2 Sollten sich Krusten um das Piercing gebildet haben, weiche diese mit lauwarmem Wasser 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 hin transportierst.
- 3 Trage das Pflegemittel großzügig auf das Piercing auf und lass es ca. 60 Sekunden einwirken. Das Piercing nicht bewegen! Durch die kapillare Wirkung gelangt das Mittel von ganz alleine in den Stichkanal. Bewegungen des Piercings können zu Schädigungen/Reizungen des Wundkanals und seiner Ränder führen. Zudem könnten Bakterien, Schmutz oder Allergene durch die Bewegung in den Wundkanal gelangen.
- 4 Tupfe überschüssiges Pflegemittel mit einem Papiertuch ab.

**Bitte beachte**, dass es vollkommen ausreicht, diese Pflege 2x am Tag während der Abheilzeit durchzuführen. Mehr Pflege kann schädlich sein!

**In dieser Zeit niemals den Schmuck entfernen!**

## WENN ES PROBLEME GIBT

**Frage bitte (wenn möglich) 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

### ACHTUNG

Auf keinen Fall einfach den Schmuck entfernen!  
Das Wundsekret kann sich in dem Kanal abkapseln und zu einer schweren und tiefen Entzündung führen. Diese muss dann u.U. chirurgisch behandelt werden.

### ALLERGIEN

Da die Piercingwunde eine ungeschützte Wunde ist, enthält der Schmuck zum Ersteintritt 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 mit Deinem Piercer. Sei es der Schmuck oder das Pflegemittel, es gibt immer Alternativen.

### DAS RICHTIGE PFLEGEMITTEL

Es gibt eine Vielzahl an Pflegemitteln wobei sie alle unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. So gibt es verschiedene Pflegemittel speziell für: Oralpiercings, Intimpiercings, Haut-/Knorpelpiercings. Höre auf das, was Dein Piercer Dir sagt und kombiniere die empfohlenen Pflegemittel bitte nicht mit Hausmittelchen. Auch auf [www.wildcat.de](http://www.wildcat.de) findest Du eine Vielzahl geeigneter Pflegemittel.

### KEINE SORGE

Dein Piercer wird Dir sagen welches für Dich und Dein frisches Piercing das beste Pflegemittel ist.

## WAS NORMAL IST

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

## ALLGEMEINE ABHEILZEITEN

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Lobe (Ohr läppchen) | ca. 4 Wochen     |
| Cartilage (Knorpel) | ca. 6 Monate     |
| Augenbraue          | ca. 4 - 8 Wochen |
| Nostril             | ca. 3 Monate     |
| Septum              | ca. 2 - 3 Monate |
| Zunge               | ca. 3 - 4 Wochen |
| Unterlippe          | ca. 4 Wochen     |
| Lippenbändchen      | ca. 1 - 2 Wochen |
| Brustwarze          | ca. 2 - 6 Monate |
| Bauchnabel          | ca. 6 Monate     |
| Frenum              | ca. 2 - 3 Wochen |
| Hafada              | ca. 6 - 8 Wochen |
| Klitorisvorhaut     | ca. 2 - 4 Wochen |
| Äußere Schamlippen  | ca. 3 Monate     |
| Prinz Albert        | ca. 4 Wochen     |

**VIEL SPASS MIT DEINEM  
NEUEN PIERCING**

