

### ---Tattoo Pflegeanleitung ---

#### Behandlung nach dem Tätowieren !

Nach dem Tätowieren creme ich dein Tattoo dünn mit einer Heilsalbe ein u. bedecke die Stelle mit Folie, damit die Wunde auf dem Heimweg geschützt ist. Sie sollte ca. 3 Std./ u.U. auch in der ersten Nacht auf deinem frischen Tattoo verbleiben.

#### Das Tattoo sauber halten !

Wasche das Wundwasser und die Farbreste morgens und abends vorsichtig mit sauberen / am besten desinfizierten Händen mit klarem Wasser ab. Hinterher mit einem nicht fuselnden Papiertuch (Zewa) leicht trocken-tupfen. Evtl. weiteres Wundwasser noch abtupfen. Danach nur ein sauberes T-Shirt drüber. Sollte das mal am Tattoo festkleben - nie trocken abreißen! Vorsichtig mit Wasser lösen.

#### Folie nur im Notfall !

Die Haut ist eine Schutzbarriere für unseren Körper. Durchlöchert kann sie nicht mehr so gut ihre Aufgabe erfüllen. Die Folie hat deshalb eine entscheidende Aufgabe: Sie schützt die frisch perforierte Haut vor Umwelteinflüssen und Infektionen. Deshalb kommt direkt nach dem Tätowieren Folie über das Tattoo.

Später jedoch K E I N E Folie mehr auftragen! Nur wenn du nicht sicher stellen kannst, dass du dich nachts im Schlaf auf das Tattoo legst, decke es maximal drei Nächte mit neuer frischer Folie ab. Nach drei Nächten hat sich in der Regel eine hauchdünne Haut- und somit Schutzschicht gebildet. Leg nur eine frische Schutzfolie auf, wenn du die Stelle mit Kleidung bedecken musst, welche am Tattoo festkleben könnte. Im Idealfall bleibt das Tattoo frei und wird nur von der hauchdünnen Salbenschicht bedeckt, dann kann es besser "atmen" und heilt besser.

#### Regelmäßig eincremen !

Eine nicht rückfettende

- Tattooheilsalbe (Apotheke)
- oder Ringelblumensalbe (z.B. von Altapharma bei Budnikowski)
- oder panthenolhaltige Salbe (Apotheke, Drogerie)

(z.B. die günstige von Ratiopharm und Lichtenstein, oder die etwas teurere von Bepanthen, diese gibt es auch in einer desinfizierenden Variante (Bepanthen wird von einigen Tätowieren jedoch ebenfalls nachgesagt, sie würde der Wunde Farbe entziehen)

- Keine Vaseline, Zinksalbe, Bübchen oder Niveacreme nehmen, diese

entziehen dem Tattoo die Farbe!

Wie dick und wie oft oft creme ich?

In der nächsten halben Stunde nach dem Verbandswechsel, mitunter sogar etwas länger achte bitte auf noch austretendes Wundwasser. Sollten sich wässrige Perlen auf der angestochenen Haut bilden, wische diese in Abständen von 5-6 Minuten ab. Sollte danach der ölige Film verschwunden sein, einfach wieder etwas Salbe auftragen. Du musst unter Umständen (besonders im Sommer, wenn die Salbe schnell wegtrocknet) bis zu 12 mal am Tag dein Tattoo dünn cremen. Mitunter reicht aber auch 1-3 mal täglich... Achte aber darauf, immer nur eine dünne Schicht aufzutragen, und nicht über eine noch vorhandene Schicht zu cremen, denn das Tattoo ist ähnlich einer großflächigen Schürfwunde und die braucht Luft zum "atmen", um schnell und problemlos heilen zu können. Zu dick eingecremt können sich Pickelchen oder Bläschen um die Tätowierung bilden, auch quillt die Haut auf und das führt zu Farbverlust. Bevor du ins Bett gehst, trage gern etwas mehr Salbe auf, dann reicht es über die ganze Nacht.

Dein Tattoo für ca 4-6 Tage glänzend halten!

Sobald die tätowierte Stelle trocken wird, immer wieder die Salbe dünn auftragen, denn trockene Haut reißt und führt zu Vernarbungen.

Eincremen solltest du unbedingt, solange noch Schorf auf deiner Tätowierung ist. Die obere, durch das Tätowieren perforierte Schutzschicht der Haut wird sich in den nächsten Tagen und Wochen nun erneuern. Pergamentartige Hautschuppen mit Farbpartikeln können sich ablösen und werden durch die neue Haut ersetzt.

Nach ca. 4-6 Tagen beginnt das Tattoo an der Oberfläche "krisselig" auszusehen, das ist völlig normal, da die angestochenen Hautpartien beginnen, sich abzulösen. Das kann jucken - aber nicht kratzen! Das würde Farbpartikelentfernen, die dann der Tätowierung fehlen können und zu blassen oder weißen Stellen im Tattoo führen. Meist helfen leichte Schläge auf das Tattoo oder erneutes Eincremen gegen den Juckreiz.) Darunter kommt schließlich eine stark glänzende "neue" etwas milchig wirkende Haut zu Vorschein, unter der die eingebrachten Farbpigmente zu sehen sind. Chreme diese "neue" Haut in den nächsten Wochen täglich ein, besonders wenn sie trocken werden oder jucken sollte.

Dauer der Wundversorgung !

Die Tätowierung so lange weiter morgens und abends reinigen und regelmäßig cremen bis sie vollständig abgeheilt ist, also auf der ganzen Oberfläche glänzt. Das dauert etwa drei Wochen. Es ist völlig normal, dass nach der Abheilzeit auch etwas Farbe aus der Haut "herausgeheilt" ist. Im Allgemeinen ist das Tattoo nach dem Abheilen etwa halb so dunkel bzw. intensiv in der Farbe, wie im frisch gestochenen Zustand. Das liegt auch daran, dass sich eine neue heile Hautschicht über dem Tattoo (das sich in der darunterliegenden Hautschicht befindet) gebildet hat. Frühestens nach 4 Wochen ist das Tattoo so gut verheilt, dass es - wenn notwendig - nachgestochen oder ergänzt werden kann.

Entschlackung nach dem Eingriff !

Tätowieren ist kein Wellnessurlaub im Biohotel! Und auch wenn wir mitunter viele Schadstoffe in unseren Lebensmitteln, unserer Atemluft, Kleidung und Kosmetik-Utensilien vorfinden, sollten wir nicht beim Tätowieren das Thema Gesundheit unter den Tisch kehren.

Die Haut wird perforiert und mit Farbpigmenten angereichert, die normalerweise in unserem Körper nichts zu suchen haben. Ohne diese Pigmente gibt es kein Tattoo. Auch Bestandteile von Alkoholen, welche die Tattoofarbe keimfrei halten, lassen sich auch in der besten Tattoofarbe nicht vermeiden.

Um eine optimale Nachsorge zu gewährleisten, empfehle ich nach Rücksprache mit einem hervorragenden, ganzheitlich orientierten Arzt, für die nächsten vier Wochen folgende Ernährungsergänzungen einzunehmen:

Glycin 2 mal 1 Kapsel täglich (Apotheke)

Glycin ist eine entzündungshemmende Aminosäure zur Entgiftung zahlreicher Schadstoffe und Stoffwechselprodukte (wie sie zum Beispiel auch bei schnellem Abnehmen durch das Auflösen der schadstoffspeichernden Fettdepots freigesetzt werden).

Chlorella 3 mal 1 Kapsel täglich (Apotheke)

Chlorella ist ein Algenprodukt - oft in Tablettenform, welche in hohem Maße Schadstoffe im Körper bindet und so deren Ablagerung verhindert. Wenn du Bio-Chlorella einnimmst, kannst du davon ausgehen, dass dieses Produkt selbst auch schadstofffrei ist.

Wasser in ausreichendem Maße (2l) täglich trinken, hilft beim Ausleiten der Stoffe, die du nicht langfristig im Körper speichern möchtest.

Allgemeine Regeln !

1. Cremen, Cremen, Cremen!

2. Kein Schweiß oder Schmutz in die Wunde!

Schweiß bildet Bakterien - das kann zu Entzündung führen. Ebenso Verschmutzung. Deshalb nur mit desinfizierten Händen auf die Wunde und für eine Weile auf Sport und Schwitzen verzichten.

3. Baden / langes Duschen vermeiden!

Das Tattoo kann aufzuweichen und aufquellen. Auch das führt zu Farbverlust.

4. Nicht an der Tätowierung pulen oder kratzen!

5. Keine enge, scheuernde oder fußelnde Kleidung tragen!

Das würde an der Wunde scheuern und zu Juckreiz führen. Wenn du das Tattoo nicht von Kleidung frei lassen kannst, trage am besten Kleidung aus Baumwolle über dem Tattoo, die nimmt eventuell austretende Wundsekrete am besten auf und ist am leichtesten zu reinigen.

6. Mindestens 8 Wochen keine starke Sonne oder Solarium!

Direkte Sonneneinstrahlung lässt die frische Farbe verblassen. Ein eventueller Sonnenbrand verbrennt - wie sein Name schon sagt - die Haut, die anfangs dünn wie Pergament ist und sorgt dafür diese vom Körper dann innerhalb weniger Tage - mitsamt einem Großteil der frisch eingestochenen Farbe – abgestoßen werden könnte. Auf abgeheiltes Tattoo Sonnencreme mit hohem (LSF50) Lichtschutzfaktor auftragen.

7. Gesund und vitaminreich ernähren

Eine Unterversorgung mit Vitamin C beeinträchtigt die Wundheilung. Der Mensch braucht etwa 75 mg Vitamin C am Tag. Diese Menge ist enthalten in durch 75 g leckerer Kiwi oder 200 g frischem Paprika (je schrumpeliger, desto mehr VitaminC). Aber auch Zitrusfrüchte, leckere Säfte und anderes Obst enthalten viel von dem Spurenelement.

Wer viel Alkohol trinkt, benötigt noch mehr, da Alkohol Vitamine zerstört.

Nach 5-6 Monaten gilt ein Tattoo als komplett verheilt.

Mögliche Entzündungen !

Da ich keine Kontrolle über die Nachbehandlung habe, erfolgt jede Tätowierung auf eigene Gefahr. Wenn das Tattoo sich wegen Verunreinigung oder trotz guter Pflege wider Erwarten doch entzünden sollte, wäre es gut, mich darüber zu informieren.

Du kannst es es in so einem Fall vor dem Cremen mit Wundalkohol, oder einer stark verdünnten Teebaumöl-Lösung, desinfizieren. Kamille wirkt ebenfalls entzündungshemmend.

Das Cremen erfolgt dann mit antibakteriell wirkender Salbe aus der Apotheke wie z.B. :

- Fenistilsalbe
- Tyrosur-Salbe (auch mit Antibiotikum)
- Dethol-Salbe
- Bepanthen Plus

Diese Salben enthalten ein desinfizierendes Antisept und sind für Wunden gemacht, die zu Infektionen neigen. Im Notfall hilft auch ein niedrig dosierte (0,5%) Cortisonchreme aus der Apotheke (z. B. Betagalen oder Soventol).

Im extrem seltenen Fall stärkerer Entzündung aufgrund einer Infektion beim Tätowierer bescheid geben und zum Arzt! Dann gibt es die Möglichkeit einer 3-Tage Antibiotika Kur.

Natürliche Alternativen für die Desinfektion:

Teebaumöl: Wichtig ist der Gehalt an Cineol (darf nur bis zu 15 Prozent), Terpinen-4-ol (Alkohol) muss über 35 Prozent des Öls ausmachen. Je weniger Cineol im Öl ist, desto hochwertiger ist das Produkt. Nicht jeder verträgt Teebaumöl - es kann Allergien auslösen.

Propolis, ein desinfizierendes Bienewachs, kann in seltenen Fällen Allergien auslösen.