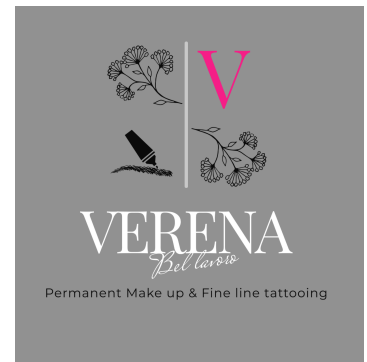


# Pflegehinweise nach dem Termin

Ein neues Tattoo ist ein unglaubliches Glücksgefühl:-)



Damit du das Kunstwerk unter deiner Haut auch in vollen Zügen genießen kannst,

ist es wichtig, das Tattoo nach dem Stechen richtig zu pflegen und deinen Körper bei der Wundheilung zu unterstützen.

**1) Atmungsaktives Pflaster** Nach dem Stechen solltest du ein atmungsaktives Pflaster aufbringen, denn ein frisches Tattoo ist eine offene Wunde und anfälliger für Infektionen. Das Pflaster ist im Gegensatz zur Folie steril und atmungsaktiv. Es verhindert das Eindringen von Keimen und schützt vor Infektionen. Achte darauf, dass du dir vorher die Hände wäscht und dein Tattoo mit lauwarmen Wasser und einer pH-neutralen Seife reinigst. Du trocknest die empfindliche Körperstelle mit einem fusselfreien Handtuch. Das Pflaster kann bis zu 3 Tage lang getragen werden, so lange sich nicht zu viel Wundflüssigkeit ansammelt.

**2) Vorsichtig duschen, nicht baden** Mit dem Pflaster ist vorsichtiges Duschen möglich. Hierbei gilt: Nur lauwarmes Wasser, keine harte Brause, eine pH neutrale und parfümfreie Seife und ein Handtuch, das nicht fusselt. Baden, besonders in Schwimmbädern und im Meer, solltest du mindestens 4-6 Wochen vermeiden, da die Gefahr für bakterielle Entzündungen hier besonders hoch ist.

**3) Pflaster entfernen, Wunde sauber halten, eincremen** Nach den ersten 3 Tagen kannst du das Pflaster entfernen. Ab jetzt musst du dein neues Tattoo weiter sauber halten, reinigen und mindestens zweimal am Tag – morgens und abends, je nach Hauttyp aber auch 4-6 Mal am Tag – mit einer extra dafür konzipierten Creme eincremen. Achte auf saubere Hände, die Wassertemperatur, die richtige Seife und ein fusselfreies Handtuch. Ab der dritten Woche kannst du mit einer täglichen Pflege beginnen und dein Tattoo einmal täglich mit einer feuchtigkeitsspendenden, chemiefreien Creme mit **hohem UV-Schutz** verwöhnen.

**4) Keine Sonne, Solarium, Schweiß** Da die tätowierte Körperstelle besonders sonnenempfindlich ist und die Farbe verblassen kann, ist es ratsam, auf Sonne und Solarium zu verzichten. Außerdem sollte in der ersten Zeit kein Schweiß auf die Wunde gelangen, weshalb du vorerst auf schweißtreibenden Sport und Saunagänge verzichten solltest. Die Sonne kannst du nach 8 Wochen wieder in vollen Zügen genießen, Sport bereits nach 3 Wochen.

**5) Auf die Ernährung achten** Die richtige Ernährung kann den Wundheilungsprozess unterstützen. Integriere viele Vitamine in deinen Speiseplan, besonders Vitamin C unterstützt den Prozess. Als zusätzlichen Boost kannst du Nahrungsergänzungsmittel wie Zink und Chlorella einnehmen. Chlorella ist ein Algenprodukt und soll Schadstoffe im Körper binden. Auf jeden Fall gilt: Viel Wasser trinken und auf Alkohol verzichten!

**6) Nicht kratzen** Auch wenn es hart ist: Kratzen ist tabu! Berühre deine Wunde nur mit sauberen Händen und nur zum Waschen! Zudem solltest du dünne Krusten auf keinen Fall entfernen, sie lösen sich von selbst.

**7) Luftige, weite Kleidung** Zu guter Letzt solltest du, bis das Tattoo verheilt ist, Kleidung tragen, die nicht eng anliegt, denn schlimmstenfalls klebt dir deine Kleidung an der Wunde.

**Zudem muss deine Haut während der Heilung vor allem eins: Atmen :-)**

**Ich wünsche Dir viel Freude mit deinem neuen Tattoo**