

# Vorgeschlagene Nachsorgeterichtlinien für Körperpiercings

## **Reinigungslösung**

Verwende eine oder beide der nachfolgenden Lösungen für heilende Piercings:

- Isotonische, sterile Salzlösung ohne weitere Inhaltsstoffe (aus der Apotheke), oder eine Mischung mit iodfreiem (Meer-)Salz: Löse einen viertel Teelöffel Meersalz oder iodfreies Speisesalz in einer Tasse (200ml) destilliertem Wasser oder stillem (ohne Kohlensäure) Mineral- oder Tafelwasser. Eine stärkere Mischung ist nicht besser; eine zu starke Salzlösung kann das Piercing reizen.
- Eine milde, parfümfreie Flüssigseife, vorzugsweise antibakteriell oder keimtötend

Reinigungsanleitung für Körperpiercings

WASCHE gründlich deine Hände bevor du dein Piercing reinigst oder aus einem anderen Grund berührst.

WEICHE dein Piercing ein- oder mehrmals am Tag mit Salzlösung ein. Stülpe eine Tasse warme Salzlösung über die gepiercte Stelle und erzeuge ein Vakuum. Bei bestimmte Piercings mag die Anwendung mit salzlösungsgetränktem sauberem Verbandsmull oder Papierhandtüchern einfacher sein. Anschließend sollte eine kräftige Spülung etwaige Rückstände entfernen.

Nicht öfter als ein- oder zweimal pro Tag SEIFE verwenden. Während des Duschens kannst du einen Tropfen Flüssigseife aufschäumen, um das Piercing und den Schmuck zu reinigen. Lasse das Reinigungsmittel keinesfalls länger als 30 Sekunden auf der Wunde, dann spüle mit kräftigem Strahl alle Seifenrückstände ab. Es ist nicht notwendig, den Schmuck im Stichkanal zu drehen.

TROCKNE das Piercing durch vorsichtiges Tupfen mit saugfähigen Wegwerf-Papier-Produkten. Frottee-Handtücher können Keime beherbergen und sich im Schmuck verhaken, was zu Verletzung führen kann.

## **Was ist normal?**

- Anfangs kann das Piercing etwas bluten, sowie örtliche Schwellung, Entzündung und Berührungsempfindlichkeit auftreten.
- Während der Heilung sind Verfärbungen, Juckreiz und Wundsekretion (gelblich-klar, kein Eiter!) völlig normal. Das Wundsekret trocknet am Schmuck und verkrustet. Das Gewebe um die Einstichstellen kann sich beim Heilen etwas zusammenziehen.
- Falls sich der Schmuck nach dem Heilen einmal nicht frei bewegen lässt, erzwinge es nicht mit Gewalt. Wenn du es nicht schaffst, die Pflege deines Piercings in deine tägliche Körperpflege einzubeziehen, können sich normale aber übelriechende Körpersekrete ansammeln.
- Die Ausbildung einer Hautschicht im Stichkanal geschieht von außen nach innen. Deshalb kann der Eindruck entstehen, dass das Piercing vollständig abgeheilt ist, bevor dies tatsächlich der Fall ist. Das Gewebe im Inneren des Stichkanals ist immer noch extrem verletzlich. Habe Geduld und führe die Pflege deines Piercings während der gesamten Heilungsdauer fort.
- Sogar vollständig verheilte Piercings können sich binnen weniger Minuten zusammenziehen oder gar zuwachsen, selbst nach mehreren Jahren. Das ist bei jedem etwas anders. Wenn du dein Piercing magst, dann lass den Schmuck drin, lass es nicht leer.

## **Was ist zu tun?**

- Wasche gründlich deine Hände, bevor du dein Piercing berührst und lass es in Ruhe, außer zur Reinigung. Während des Heilungsprozesses ist es nicht notwendig, den Schmuck im Stichkanal zu drehen.
- Lebe gesund - je mehr du allgemein auf deine Gesundheit achtest, desto leichter hat es dein Piercing zu heilen. Achte auf genügend Schlaf und ernähre dich reichhaltig. Es ist in Ordnung, während des Heilungsprozesses zu trainieren. Höre auf deinen Körper.
- Stelle sicher, dass dein Bettzeug regelmäßig gewechselt wird. Trage beim Schlafen saubere, bequeme und atmungsaktive Kleidung, die dein Piercing schützt.
- Duschen ist sicherer als Baden, da Badewannen Bakterien beherbergen können. Wenn du ein Vollbad nehmen willst, solltest du die Wanne vor jeder Benutzung gut reinigen und dein Piercing abduschen, bevor du raussteigst.

## ***Was ist zu vermeiden?***

- Reinige dein Piercing nicht mit Betaisodona®-Lösung, Chlorhexidin, Alkohol, Wasserstoffperoxid, oder scharfen Reinigern, da sie die Zellen schädigen können. Du solltest ebenfalls keine Salben verwenden, weil sie die notwendige Luftzirkulation verhindern.
- Verwende keine Ohrlochpflegemittel oder Präparate, die Benzalkoniumchlorid oder Benzethoniumchlorid enthalten. Sie können reizend wirken und sind nicht für Langzeitanwendung bei offenen Wunden gedacht.
- Übertreibe es nicht mit dem Reinigen. Das kann die Heilung verzögern und dein Piercing reizen.
- Vermeide unerwünschte Einflüsse auf das Piercing wie zum Beispiel reibende Kleidung, übermäßiges Bewegen der Region, Spielen mit dem Schmuck oder unvorsichtiges Reinigen. Diese Ereignisse können die Bildung von unansehnlichem und störendem Narbengewebe begünstigen, sowie Herauswachsen, verzögerte Heilung und andere Komplikationen verursachen.
- Vermeide jeglichen Mundkontakt, rauen Umgang und die Berührung mit den Körperflüssigkeiten von anderen in der Nähe deines Piercings während der gesamten Heilungsdauer.
- Verwende keine Beruhigungs- oder Aufputzmittel, und vermeide übermäßigen Konsum von Koffein, Nikotin und Alkohol.
- Setze dein Piercing keinen unhygienischen Wassermassen aus, wie zum Beispiel Seen, Pools, Jacuzzi etc. Alternativ kannst du auch ein wasserdichtes Pflaster verwenden, wie es in Apotheken erhältlich ist.
- Verwende KEINE Schönheits- oder Pflegeprodukte auf oder um dein Piercing herum, einschließlich Kosmetik, Lotionen und Sprays.
- Befestige keine Anhänger an deinem Piercing bis es vollständig verheilt ist.

## ***Hinweise und Tipps***

### **Schmuck:**

- Wenn es keine Probleme mit Größe, Art oder Material des Erstschmuckes gibt, solltest du ihn während der gesamten Heilungsdauer in deinem Piercing lassen. Konsultiere einen geeigneten Piercer, um einen notwendigen Schmuckwechsel während der Heilung durchzuführen. Auf der APP-Website kannst du ein APP-Mitglied finden, oder du forderst eine unserer "Wähle deinen Piercer"-Broschüren an.
- Gehe zu deinem Piercer, wenn dein Schmuck entfernt werden muss (wie zum Beispiel zu medizinischen Zwecken). Es gibt nichtmetallischen Ersatzschmuck.
- Lass deinen Schmuck immer drin. Sogar alte oder gut verheilte Piercings können sich auch nach jahrelangem Tragen binnen weniger Minuten zusammenziehen oder zuwachsen. Wenn du den Schmuck entfernst, kann das Wiedereinsetzen schwierig oder gar unmöglich sein.
- Prüfe mit sauberen Händen regelmäßig geschraubte Aufsätze auf festen Sitz. (Im Uhrzeigersinn festziehen.)
- Führe stets eine saubere Ersatzkugel für den Fall von Verlust oder Bruch mit.
- Wenn du dich dazu entscheidest, dass du dein Piercing nicht länger willst, entferne einfach den Schmuck (oder laß' das von einem Piercer tun) und Pflege dein Piercing weiter, bis sich der Stichkanal geschlossen hat. In den meisten Fällen wird nur eine kleine Narbe zurückbleiben.
- Bei Verdacht auf eine Infektion sollte Qualitätsschmuck oder inerter Ersatz im Piercing verbleiben, damit der Abfluss der Infektionssekrete gewährleistet ist. Wenn der Schmuck entfernt wird, kann der Stichkanal zuwachsen und den Infektionsherd einschließen, was zu einem Abszess führt. Entferne den Schmuck nicht, außer du wirst von einem Mediziner dazu aufgefordert.

## ***Für besondere Bereiche***

### **Nabel:**

- Eine harte, belüftete Augenklappe (erhältlich in Apotheken) kann unter enganliegender Fixierung (zum Beispiel ein Nylonstrumpf oder eine elastische Binde) angewandt werden um eine Reizung durch Klebesubstanzen auf Pflastern zu vermeiden. Das kann den Bereich vor beengender Kleidung, übermäßiger Reizung und Einwirkungen bei körperlichen Aktivitäten wie Kontaktsportarten schützen.

### **Ohr/Ohrknorpel und Gesicht**

- Verwende den T-Shirt-Trick: beziehe dein Kopfkissen mit einem großen, sauberen T-Shirt und wende es jede Nacht. Ein sauberes T-Shirt bietet so vier saubere Oberflächen, um darauf zu schlafen.  
- Sorge für Sauberkeit bei Telefonen, Kopfhörern, Brillen, Helmen, Hüten und allem anderen, das mit dem gepiercten Bereich in Kontakt gerät.  
- Sei vorsichtig, wenn du dir die Haare kämmst und informiere deinen Frisör über neue oder heilende Piercings.

### **Brustwarzen:**

- Das Tragen eines engen Baumwoll-T-Shirts oder Sport-BHs kann Schutz bieten und angenehm sein, vor allem beim Schlafen.

### **Genitalien:**

- Intimpiercings - besonders Prince Alberts, Ampallangs und Apadravyas - können die ersten paar Tage bluten. Sei vorbereitet.  
- Nach dem Gebrauch von Seife solltest du Piercings im Bereich der Harnröhre durch wasserlassen reinigen.  
- Wasch deine Hände, bevor du heilende Piercings oder deren Umgebung berührst.  
- In den meisten Fällen wirst Du sexuelle Handlungen ausführen können, sobald du dich dazu bereit fühlst aber Hygiene und das Vermeiden von Verletzungen sind essentiell. Sexuelle Betätigungen sollten während der Heilung sanft stattfinden.  
- Benutze Kondome, wasserdichte Pflaster und Ähnliches, um den Kontakt zu Körperflüssigkeiten des Partners zu verhindern, selbst in monogamen Beziehungen.  
- Benutze saubere Einwegüberzieher für Sexspielzeug.  
- Benutze eine frische Packung Gleitmittel auf Wasserbasis; kein Speichel.  
- Nach dem Geschlechtsverkehr wird eine zusätzliche Reinigung empfohlen.

---

Jeder Körper ist einzigartig und die Heilungszeiten können beträchtlich variieren. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, setze dich bitte mit deinem Piercer in Verbindung.

Diese Richtlinien gründen auf einer Kombination auf ungeheuer großer beruflicher Erfahrung, gesundem Menschenverstand, Forschung und eingehenden klinischen Untersuchungen. Sie sollen nicht als Ersatz für den medizinischen Rat eines Arztes betrachtet werden. Wenn du den Verdacht auf eine Infektion hast, begib dich sofort in medizinische Behandlung. Beachte, dass viele Ärzte keine besondere Ausbildung bezüglich Piercings haben. Dein Piercer kann dir möglicherweise einen piercing-freundlichen Mediziner nennen. Noch mehr Informationen erhältst du in der Broschüre "Troubleshooting für dich und dein medizinisches Fachpersonal."

Der Gebrauch dieser Broschüre setzt keine Mitgliedschaft in der APP voraus. Eine aktuelle Liste der APP-Mitglieder ist auf [www.safepiercing.org](http://www.safepiercing.org) veröffentlicht. Die fälschliche Behauptung über einer Mitgliedschaft sollte der APP gemeldet werden.

Das APP-Logo ist Warenzeichen der Vereinigung Professioneller Piercer. Die Nutzungsbedingungen unterliegen der Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivate Work License. Besuche die Seite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/> um die Lizenzbedingungen zu sehen.