



# Piercing Pflege- & Heilungsleitfaden

## 1) Vor, während und nach dem Piercing

### Vor dem Piercen

- **Metallallergien / Hauterkrankungen / Medikamente:** Informiere den Piercer, falls du eine Nickelallergie, Keloid-Neigung, Diabetes oder ein geschwächtes Immunsystem hast oder blutverdünnende Mittel bzw. Isotretinoin einnimmst.
- **Alkohol / Koffein / Sport:** Kein Alkohol, keine Schmerzmittel oder intensiver Sport am selben Tag (erhöhte Durchblutung = mehr Schwellung).
- **Körperpflege:** Dusche und reinige die Piercingstelle gründlich. Keine Schminke, Sonnencreme oder Haarprodukte.
- **Kleidung:** Trage saubere, lockere Kleidung. Vermeide enge Kragen, Hoodies mit Schnüren oder Hüte. Frischer Baumwoll-Kissenbezug empfohlen.

### Während des Piercens

- **Sterilisation & Werkzeuge:** Sterilverpackungen (Farbindikator geprüft), Einwegnadeln, Handschuhwechsel beachten.
- **Schmuckmaterial & Länge:** Der erste Schmuck sollte etwas länger sein, um Schwellung aufzufangen. Zu kurz = Einwachsen oder Entzündung.
- **Nicht drehen:** Schmuck nicht drehen oder bewegen – dies öffnet Mikro-Wunden erneut.

### Unmittelbar nach dem Piercen (erste 72 Stunden)

- **Nicht berühren:** Schmuck nur mit sauberen Händen anfassen.
- **Blut / Sekret:** Leichte Blutung oder klare gelbliche Kruste ist normal.
- **Kühlen:** In Stoff gewickeltes Eis max. 10 Min., 1–3 × täglich (bei Weichteilen).
- **Schlafen:** Auf der gegenüberliegenden Seite schlafen. Nackenkissen oder Donut-Kissen helfen.

---

### Tägliche Pflege (bis zur vollständigen Heilung)

- **Reinigung:** 1–2 × täglich mit **Kochsalzlösung (0,9 %)**, Krusten nur vorsichtig einweichen und entfernen, nicht reiben.

- **Selbstgemacht:** 250 ml abgekochtes Wasser +  $\frac{1}{4}$  TL ( $\approx$  2,25 g) Salz, vollständig abkühlen lassen, innerhalb 24 h verbrauchen.
  - **Duschen ja / Baden nein:** Kein Schwimmbad, Meer, Whirlpool oder Sauna für mind. 4–6 Wochen.
  - **Kosmetik & Haarprodukte:** Nicht in die Nähe des Piercings bringen.
  - **Kopfhörer / Helm / Maske:** Reibung vermeiden.
  - **Mundpiercings:** In der ersten Woche keine heißen, scharfen oder sauren Speisen; alkoholfreie Mundspülung; kein Rauchen.
  - **Schmuck nicht bewegen:** Nicht drehen oder herausnehmen; Schrauben nur mit sauberen Händen leicht prüfen.
- 

### **Vermeide unbedingt**

Wasserstoffperoxid, Alkohol, Teebaumöl, Jod, Salben, Vaseline, Peelings.  
Kein Druck durch enge Kleidung, Headsets oder billigen Modeschmuck.

---

### **Warnzeichen – Arzt oder Studio aufsuchen**

Starke Rötung, Wärme, pochender Schmerz nach 3–4 Tagen, gelb/grüner Eiter, rote Streifen (Lymphbahn), Fieber,  
eingewachsener Schmuck, Schluck- oder Atembeschwerden (Mundbereich), Knorpelschmerz → **sofort ärztliche Kontrolle.**

---

## **2) Heilungszeiten & Wechselintervalle**

Bereich	Heilungsdauer	Verkürzung (Downsizing)	Erstes Schmuckwechseln	Schwimmen/Sauna
Ohrläppchen	6–8 Wo	2–4 Wo	6–8 Wo	ab 4 Wo
Helix	6–12 Mon	6–10 Wo	3–6 Mon	6–8 Wo
Forward Helix / Snug / Rook / Anti-Tragus	6–12 Mon	6–12 Wo	4–6 Mon	6–8 Wo
Tragus	4–8 Mon	6–10 Wo	3–6 Mon	6–8 Wo
Daith	6–12 Mon	6–10 Wo	4–6 Mon	6–8 Wo

Conch	6–12 Mon	6–12 Wo	4–6 Mon	6–8 Wo
Industrial	9–12 Mon+	8–12 Wo	6–9 Mon	8 Wo
Nase (Nostril)	3–6 Mon	4–8 Wo	3–4 Mon	6 Wo
High Nostril	6–9 Mon	6–10 Wo	4–6 Mon	6–8 Wo
Septum	6–8 Wo	2–4 Wo	8–12 Wo	4 Wo
Bridge	3–6 Mon	4–8 Wo	3–4 Mon	6 Wo
Augenbraue	2–3 Mon	3–4 Wo	8–10 Wo	4–6 Wo
Zunge	4–6 Wo	7–10 Tage	4–6 Wo	3–4 Wo
Smiley / Zungenbändchen	4–8 Wo	2–3 Wo	6–8 Wo	4 Wo
Lippe / Labret / Medusa	6–8 Wo	2–4 Wo	8–10 Wo	4–6 Wo
Brustwarze	6–12 Mon	6–10 Wo	4–6 Mon	8 Wo
Bauchnabel	6–12 Mon	6–10 Wo	4–6 Mon	8 Wo
Surface / Dermal	6–12 Mon	6–10 Wo	4–6 Mon	8 Wo

## Hinweise

- **Knorpel** heilt **langsam** wegen geringer Durchblutung; längere Druckempfindlichkeit ist normal.
- **Zunge** schwollt schnell an, heilt aber am schnellsten (1–2 Wo).
- Zeiten gelten für Nichtraucher mit guter Hygiene und wenig Reibung.

## 3) Erstschnuck-Maße

- **Stärke (Gauge):** Ohrläppchen, Nase, Lippe → 18–16G (1,0–1,2 mm); Knorpel, Zunge → 16–14G (1,2–1,6 mm).
- **Länge / Innendurchmesser:** Anfangs etwas länger, später kürzen (Downsizing).
- **Material: ASTM F136 Titan** (leicht,nickelfrei). Nur **PVD / Anodized**, keine Vergoldung.

---

## 4) Pflegedetails

- **Äußere Reinigung:** Krusten mit warmem Wasser einweichen, vorsichtig mit Kochsalzlösung abtupfen, mit Wasser abspülen, trocken tupfen.
  - **Mundpiercing:** Nach dem Essen ausspülen, alkoholfreie Mundspülung 1–2 × täglich.
  - **Schrauben prüfen:** Alle paar Tage leicht nachziehen (saubere Hände).
  - **Sport:** Starkes Schwitzen oder enge Kleidung in den ersten 1–2 Wochen vermeiden.
- 

## 5) Downsizing vs. Schmuckwechsel

- **Downsizing:** Gleicher Stil, nur kürzerer Stab – nach 70–90 % abgeschwollener Phase.
  - **Erster Schmuckwechsel:** Neue Form oder Ring erst bei vollständig stabilisiertem Gewebe (siehe Tabelle).
  - **Knorpel:** Lieber etwas länger warten.
- 

## 6) Häufige Probleme

- **Bump (kein Keloid):** Durch Reibung oder Überreinigung; Pflege auf 1–2 × täglich reduzieren, ggf. Silikonscheibe nutzen.
  - **Trockenheit / Reizung:** Pflegehäufigkeit reduzieren, Salzkonzentration prüfen.
  - **Einwachsen:** Schmuck zu kurz → Studio aufsuchen.
  - **Allergieverdacht:** Jucken / Bläschen / Sekret → reines Titan verwenden, Beschichtung prüfen.
- 

## 7) Gesundheitshinweise

- Bei schwachem Immunsystem oder langsamer Wundheilung Heilungszeit **1,5–2 × länger** einplanen.

- Schwimmen, Sauna und Lebensmittelberührung erst nach vollständiger Heilung.
- Fieber, Erschöpfung oder zunehmender Schmerz → Arzt aufsuchen.

## Kurzfassung (Zusammenfassung)

- **Erstschnuck:** ASTM F136 Titan (Goldfarbe nur mit PVD- oder Anodized-Beschichtung erlaubt).
- **Wichtigste Verbote:** Kein Drehen oder Herausnehmen, keine alkohol- oder peroxidhaltigen Mittel, keine Salben oder Vaseline. Schwimmen und Sauna erst nach vollständiger Heilung.
- **Downsizing:** Sobald die Schwellung deutlich abgeklungen ist (ca. 2 – 10 Wochen).
- **Erster Schmuckwechsel:** Je nach Körperstelle frühestens nach 6 – 24 Wochen.
- **Knorpelpiercings:** Heilen deutlich langsamer – mehrere Monate bis zu einem Jahr sind normal.
- **Bei Schmerzen, Eiter, Rötung oder Fieber:** Bitte sofort das Studio oder einen Arzt aufsuchen.