

Dein Piercing gut gepflegt

Deine Pflegeanleitung zum Mitnehmen. Ein frisches Piercing ist eine Wunde – mit der richtigen Pflege heilt es am besten.

Dein Piercing / Stelle Gestochen am Schmuck / Material Kontrolltermin am

So pflegst du richtig

- **Hände waschen** vor jeder Berührung. Das Piercing sonst möglichst in Ruhe lassen – nicht drehen, nur schieben.
- **Reinigen** 1–2× täglich mit steriler Kochsalzlösung 0,9 % oder einem Wund-Desinfektionsmittel (z. B. Octenisept, aus der Apotheke): aufsprühen, kurz einwirken lassen, Krusten nur aufweichen und mit sauberer Einmalkompresse abtupfen – nicht abreißen.
- **Nicht verwenden:** selbst gemischte Salzlösung, Alkohol, Wasserstoffperoxid, Teebaumöl, Salben oder Cremes – außer nach ärztlicher Empfehlung.
- **Abtrocknen** mit frischer Einmalkompresse oder Küchenpapier, nicht mit Handtüchern.
- **Druck und Reibung vermeiden:** nicht auf dem Piercing schlafen, Kleidung, Helm, Kopfhörer, Haare und Telefon beachten. Saubere Bettwäsche.
- **Während der Heilung meiden:** Schwimmbad, See, Meer, Whirlpool, Sauna, Solarium sowie Haarfärbemittel und Haartönungen; Make-up, Haarspray und Bodylotion von der Stelle fernhalten.
- **Schmuck nicht selbst wechseln oder herausnehmen**, bis die Heilung abgeschlossen ist. Den anfangs längeren Stab lässt du zum Kontrolltermin kürzen (Downsizing).

Zusätzlich bei Lippe und Zunge

- Nach jedem Essen, Trinken (außer Wasser) und Rauchen mit klarem Wasser oder alkoholfreier Mundspülung spülen.
- Weiche Zahnbürste, vorsichtig putzen. Kühle Getränke und Kühlen von außen helfen gegen Schwellung.
- Nicht mit dem Schmuck spielen oder darauf beißen. Kein Zungenkuss und kein Oralverkehr während der Heilung.
- Rauchen, Alkohol, scharfe und sehr heiße Speisen in den ersten Tagen möglichst vermeiden.

Was normal ist

In den ersten Tagen bis Wochen: Schwellung, Rötung, Wärme, Druckempfindlichkeit, leichte Blutung und klares bis gelbliches Sekret, das zu Krusten antrocknet. Das wird nach und nach weniger. Ein Piercing kann außen verheilt aussehen und innen noch empfindlich sein.

Warnzeichen – bitte zeitnah zur Ärztin oder zum Arzt

Zunehmende statt abnehmende Schmerzen, pochender Schmerz, sich ausbreitende Rötung oder Überwärmung, gelb-grüner, übel riechender Eiter, Fieber, rote Streifen auf der Haut, starke Schwellung oder Schmuck, der einwächst. Bei Ohrknorpel besonders schnell handeln. Bei Entzündungen den Schmuck **nicht** selbst herausnehmen – das kann den Abfluss verhindern; ärztlich klären lassen.

Notfall – sofort 112: Atemnot, rasch zunehmende Zungen- oder Halsschwellung, nicht stillbare Blutung, Kollaps oder schwere allergische Reaktion. **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117.**

Heilungsdauer (Richtwerte)

Ohr läppchen	6–8 Wo.	Ohrknorpel	4–12 Mon.	Nasenflügel	3–6 Mon.	Septum	2–3 Mon.
Lippe / Labret	2–3 Mon.	Zunge	4–8 Wo.	Augenbraue	2–3 Mon.	Nabel, Brustw.	6–12 Mon.

Fragen? Melde dich: Manuela Braß · Mobil +49 151 40 79 02 90 · info@pierced-by-manu.de – lieber einmal zu früh als zu spät. Sag bei einer ärztlichen Behandlung, wann und wo gestochen wurde und welches Schmuckmaterial du trägst. **Gute Heilung – dein Körper, dein Statement!**