

# Pflegehinweise für dein neues Piercing

## Zunge und Lippenbändchen



### Abheilungszeit: 2 – 3 Monate

- Die tatsächliche Abheilungszeit kann variieren. Druckbelastungen, Stress, Hektik, schlechte Ernährung & die falsche Pflege können zu längeren Abheilungszeiten führen.
- Auch nach der Abheilung empfiehlt es sich, den Schmuck weiterhin drin zu lassen, weil sich der Stichkanal schnell verengen kann.

### Allgemeine Hinweise:

- Bitte fass dein Piercing nicht an! Und wenn dann nur, wenn du dir vorher die Hände gründlich mit Seife gewaschen hast.
- Den Schmuck soweit es möglich ist NICHT bewegen, drehen, mit der Zunge dran rum spielen etc. (einfach in Ruhe lassen)
- Vorsichtig mit deinen Zähnen sein! Nicht auf dem Piercing kauen. Regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolle gehen.
- Der Schmuck muss während der Abheilungszeit ununterbrochen getragen werden (Piercingschmuck nicht entfernen).
- Wenn du Haustiere hast, halte sie von deinem Piercing fern.
- Lass keine fremden Körperflüssigkeiten (Speichel, Blut, Intimflüssigkeiten) an dein Piercing kommen.
- Es kann die erste Woche zu Nachblutungen kommen. Bitte die ersten zwei Tage keine Blutverdünner nehmen. Hört das Bluten nicht auf, oder treten sehr starke Blutungen auf, melde dich bitte im Studio!

### Ernährungseinschränkungen für die ersten 10 bis 14 Tage:

- Keine Fruchtsäuren (kein frisches Obst, Fruchtsäfte nur sehr stark mit Wasser verdünnt)
- Keine stark zuckerhaltigen Lebensmittel (Cola, Limonade, Energydrinks, Süßigkeiten)
- Keine „splitternden“ Lebensmittel (Nüsse, Chips, etc.)
- Keine zu heißen oder zu scharfen Lebensmittel
- Keine Kuhmilchprodukte
- Außerdem die ersten 2-3 Tage auf keinen Fall Rauchen oder Alkohol trinken, wenn möglich auch so lange wie möglich komplett vermeiden oder mindestens stark reduzieren.

### Tipps:

- Viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken. Zum Kühlung Eiswürfel in dein Getränk tun. Eiswürfel nicht direkt in den Mund nehmen, kann zu Gefrierbrand führen!
- Kopf nachts höher lagern (durch zusätzliche Kissen) kann morgendliche Schwellungen reduzieren.

### Pflegeanleitung:

- Ab dem Morgen nach dem Stechen, 2 mal täglich für die ersten 10-14 Tage
- 2 mal täglich Zähne putzen. Am besten eine frische Zahnbürste verwenden, und vorsichtig im gepiercten Bereich sein.
- Zweimal am Tag mit einer antibakteriellen Mundspülung (z.B. Meridol o.ä.) 30 Sekunden gurgeln. Zusätzlich auch nach jeder Mahlzeit gurgeln. Wenn du eine Meersalzlösung zum gurgeln verwendest, kannst du die auch länger als 2 Wochen anwenden.

→ KEINE Desinfektion verwenden (z.B. Octenisept, Prontolind o.ä.), da diese auch die körpereigenen Bakterien abtötet, die du zur Wundheilung benötigst.

→ Alle Änderungen in der Pflege bitte immer erst mit deinem Piercing-Studio absprechen

### Downsizing / Schmuck kürzen (Zunge):

- Zungen-Piercings brauchen nach der Schwellphase einen kürzeren Stab. Ein zu langer Stab bedeutet zu viel Bewegung im Stichkanal und somit eine unnötig längere Abheilungszeit.
- Schicke mir nach 2 Wochen Fotos von deinem Piercing (von vorne und von hinten) per Mail oder Instagram, wenn ich dir das okay gebe, kannst du einen Termin zum Downsizing/ Kürzen buchen

### Grundsätzlich:

Wenn unerwartete Probleme auftreten sollten (z.B. starke Schwellungen, starke Schmerzen, Schmuck zu kurz, usw.) melde dich bitte jederzeit bei mir, gerne mit Foto! Außerhalb der Öffnungszeiten versuche ich dir per Mail oder Instagram zu helfen, kann aber nicht dafür garantieren jederzeit erreichbar zu sein.

**Ich wünsche dir eine gute Abheilungszeit und viel Freude mit deinem neuem Piercing!**