

Piercing ist eine der ältesten Formen der Körpermodifikation und des Körperschmucks. Schon in prähistorischen und antiken Gesellschaften wurden Ringe, Scheiben und Stäbe aus Metall, Stein, Holz, Perlmutt oder Knochen in der Haut getragen. Diese frühen "Piercings" waren Zeichen der Zugehörigkeit zu einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe oder Schicht und zeigten den gesellschaftlichen Status ihrer Träger an. Piercingpflege spielte mit Sicherheit auch damals schon eine Rolle.

In der Neuzeit war diese Form des Körperschmucks in Europa bis auf wenige Ausnahmen weitgehend in Vergessenheit geraten. Durch die Eroberung fremder Weltgegenden durch königliche Flotten wurden die Europäer beim Zusammentreffen mit Ureinwohnern mit dieser Schmuckform konfrontiert. Für europäische Augen boten sich wundersame Bilder von exotisch geschmückten Menschen. Solche "Exoten" schafften die Kolonialherren im 18. und 19. Jahrhundert nach Europa.



Sie wurden an Höfen vorgeführt und später in den sogenannten Völkerschauen ausgestellt. In den 1970er und 1980er Jahren ließen sich zuerst Hippies, Rocker, Punker und Gruppen mit fetischistischer Ausrichtung von Ureinwohnern aus Afrika, Asien und Amerika zum Piercing inspirieren. Inzwischen ist das Piercing in der Mitte der Gesellschaft angekommen und gehört zum Alltagsbild jeder Stadt.

Die Piercing Pflege unterliegt heute allgemeinen Standards. Aber auch in früheren Zeiten und in fernen Weltgegenden verstand und versteht man, mit Hilfe natürlicher Mittel Piercingpflege zu betreiben.

## Allgemeine Abheilzeiten

Die Heilungsdauer ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. Zur Orientierung dienen Dir die folgenden Ca.-Angaben:

Lobe:	4 Wochen
Knorpelpiercing:	2 bis 6 Monate
Augenbraue:	6 bis 8 Wochen
Bridge:	8 bis 12 Wochen
Nostril:	6 bis 9 Wochen
Septum:	4 bis 8 Wochen
Zunge:	2 Wochen
Unterlippe:	6 Wochen
Lippenbändchen:	1 bis 2 Wochen
Brustwarze:	2 bis 6 Monate
Bauchnabel:	2 bis 6 Monate
Klitorisvorhaut:	6 Wochen
Schamlippen:	6 bis 12 Wochen

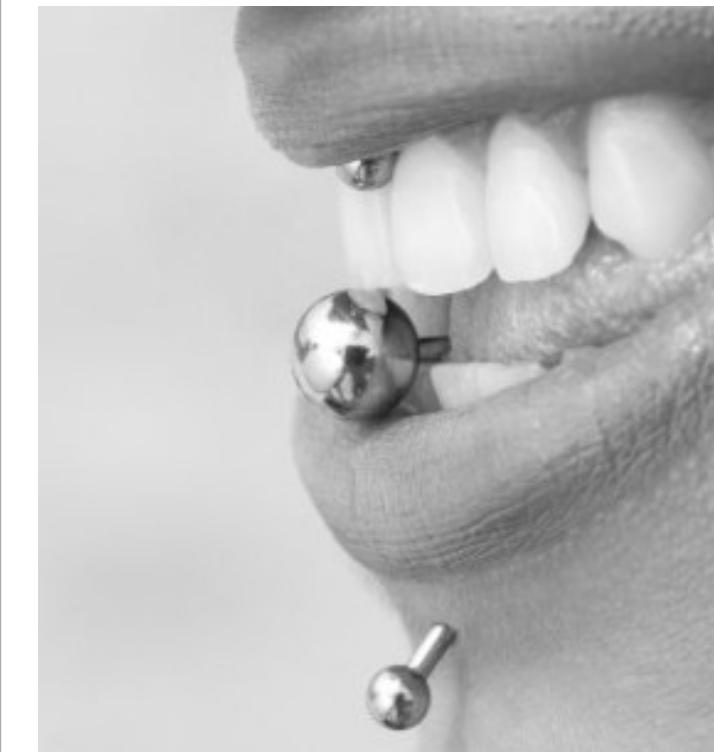
Generell gilt:

Bevor Du das neue Schmuckstück oder die Wunde berührst, solltest Du immer vorher deine Hände gut waschen und im Optimalfall desinfizieren. Das gilt für alle Piercings!

Bettwäsche und Handtücher solltest Du bei einem frischen Piercing jede Woche tauschen, um Bakterien keine Chance zu geben.

Das Zungenpiercing ist das einzige, bei dem ein Muskel durchstochen wird. Piercings im Mundbereich gehen auch durch Schleimhautgewebe und benötigen daher eine besondere Pflege.

# Pflegeanleitung für Dein neues Piercing



Herzlichen Glückwunsch zu Deinem neuen Piercing!

Wenn Du Dich an die Regeln der Piercing-Pflege hältst, wird Dein Piercing gut heilen und Du wirst mit vielfältigen und individuellen Schmuckstücken lange Deine Freude daran haben.

**ROHRFIREINK**

Folgende Dinge sind vollkommen normal und sollten Dir kein Unbehagen bereiten. Natürlich immer vorausgesetzt, genannte Symptome halten nicht länger als drei Tage an.

Nach dem Piercen kann:

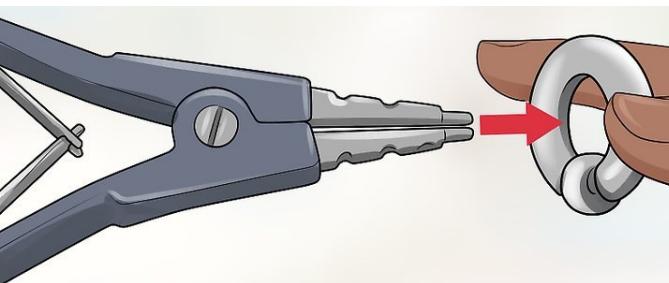
- die gepiercete Körperstelle anschwellen.
- die Wunde brennen u./o. leicht schmerzen
- es zu leichten Blutungen kommen
- Flüssigkeit aus der Wunde gelangen (kein Eiter)
- es sich so anfühlen, ob Dein Piercing "Höhen und Tiefen" hat - eben fühlte es sich abgeheilt an, dann wieder nicht.
- es für Dich ungeahnte Einschränkungen geben, weil bestimmte Bewegungen für Dich unangenehm sind.

Hilfreich ist, den eigenen Körper bei der Wundheilung durch wenig Stress, viel Schlaf, gesunde Ernährung und wenig körperliche Belastung zu unterstützen. Grundsätzlich gilt immer: Fühlst du dich unsicher, frag Deinen Piercer!

Prinzipiell ist ein Piercing noch nicht abgeheilt, solange es Ablagerungen oder Wundsekret am Schmuck bzw. Kanal gibt. Sind morgens keine Ablagerungen mehr am Schmuck zu sehen, solltest Du Dein Piercing noch 14 Tage weiterpflegen.

Damit Du Dich beim ersten Schmuckwechsel nicht unabsichtlich selbst verletzt helfen wir Dir gerne dabei. So können wir Dir auch zeigen, wie Du Dein neues Piercing selbst am besten handhaben kannst. Ein frisch abgeheilter Wundkanal ist noch sehr empfindlich und muss mit äußerster Vorsicht und Reinlichkeit behandelt werden, um Verletzungen und so einer erneuten Wundheilphase vorzubeugen.

Wir zeigen Dir, wie der Schmuck geöffnet wird und welche Tricks es da beim Einsetzen gibt.



### Für eine problemlose Heilung, beachte folgende Dinge:

- Lass das Piercing heute in Ruhe!
- Vermeide grundsätzlich jede unnötige Berührung. Lippenbändchen z. B. (Smileys) mögen es gar nicht, wenn man an ihnen zieht oder damit spielt.
- Besuche mindestens 2 Wochen lang kein Schwimmbad, Sauna oder Solarium
- Bitte dusche nur, kein Baden
- Vermeide beim Duschen Kontakt mit Seife oder Shampoo
- Vermeide Kontakt mit fremder Körperflüssigkeit (z.B. Speichel, Schweiß, Sperma)
- Nimm in den ersten 1-3 Tagen keine blutverdünnernden Medikamente ein (z.B. Aspirin)
- Vermeide in den ersten 24 (besser 48) Stunden den Konsum von Milch oder Milchprodukten sowie sehr heißer, scharfen oder sehr kalten Speisen und Getränke
- Möglichst keinen Konsum von Alkohol oder anderen Rauschmitteln
- Übe keinen unnötigen Druck oder Reibung auf das Piercing aus
- Verzichte in der ersten Zeit bei Gesichtspiercings auf Puder und Make-Up
- Spüle nach jedem Essen den Mundraum mit Wasser - Viel trinken, am besten Mineralwasser
- Rauche in den ersten Tagen nach dem Piercen nicht
- Zungen- sowie Lippenbändchen können eine Menge Plaque verursachen und brauchen während des Zahneputzens somit extra Aufmerksamkeit. Nimm in den ersten Tagen eine Zahnbürste mit weichen Borsten.
- Metall ist ein guter Kälteleiter. Schütze Dein Piercing (besonders im Winter) vor Kälteeinwirkungen, da es sonst zu Erfrierungen kommen kann!
- Solltest du Probleme mit dem Piercing haben, entferne auf keinen Fall den Stecker. Das Wundsekret kann sich im Stichkanal abkapseln und zu schweren und tiefen Entzündungen führen. Diese muss dann u.U. chirurgisch behandelt werden!

### Wie Du das Piercing pflegen solltest:

(1-2 mal am Tag, am besten morgens und abends, für die kommenden 14 Tage)

#### 1. Schritt

Wasche und desinfiziere Deine Hände.

#### 2. Schritt

Sollten sich Krusten um das Piercing gebildet haben, weiche diese mit lauwarmen Wasser auf. Danach kannst Du sie mit einem fusselfreien Tuch entfernen (nicht mit den Fingern).

#### 3. Schritt

Trage ein desinfizierendes Pflegemittel (z. B. Prontolind) großzügig auf das Piercing auf und lass es ca. 30 Sekunden einwirken. Das Piercing nicht bewegen! Durch die kapilare Wirkung gelangt das Mittel von ganz alleine in den Stichkanal. Bewegungen des Piercings können zu Schädigungen/ Reizungen des Wundkanals und seiner Ränder führen. Zudem können Bakterien, Schmutz oder Allergene durch die Bewegung in den Wundkanal gelangen.

Eine Kochsalzlösung, die Du auch selbst herstellen kannst, ist – neben Prontolind – optimal zur Pflege. Koche einen Liter Wasser zwei Minuten lang ab und füge 9 Gramm Kochsalz (ohne Jod- oder Fluor Zusatz) hinzu. Umrühren – fertig!

Mit der Kochsalzlösung kannst Du das Piercing reinigen, dann die Einstichstellen mittels Q-Tips mit einer Ibuprofen-haltigen Salbe, z. B. Doc-Schmerzgel, betupfen.

Piercings auf dem Lippenrot **nur** mit Kochsalzlösung reinigen und pflegen! Desinfektionsmittel führen zum Austrocknen und Reißen des Lippenrots!

Octenisept **nicht** auf frischen Piercings zur Pflege verwenden! Durch die Anwendung von Octenisept trocknet die Haut und damit der Stichkanal aus, die Schutzschicht der Haut wird zerstört und Keime und Bakterien gelangen leichter in den Stichkanal.

Spüle den Mund mit Salzwasser (1%) oder einer speziellen Mundspülung. Übliche Mundspülungen mit Alkohol sind nicht geeignet.

#### 4. Schritt

Tupfe überschüssiges Pflegemittel mit einem Papiertuch ab.