

Zungenpiercings

Pflegehinweise

- Neben einer ordnungsgemäß hygienischen Durchführung des Stechens ist eine regelmäßige und kompetente Pflege des frischen Zungenpiercings unentbehrlich für ein gutes Gesamtergebnis.

Normale Reaktion auf frischgestochene Zungenpiercings

- Leichte Schmerzen
- Schwellung
- Bei leichteren Nachblutungen metallischer Geschmack im Mund
- Durch die Schonung der Zunge kann sich ein weißlicher Belag auf der Zunge bilden.
- Muskelkater in der Zunge
- Durch Anschwellen bildet die obere Kugel des Piercings häufig eine Delle, diese wird sich aber vollständig zurückbilden
- Schmerzen bei Kontakt

Die Wichtigsten Regelungen auf einen Blick

1) Kein Kontakt mit Wunde oder Schmuck mit ungewaschenen Finger

- Die Hände sind in permanenten Kontakt mit bakterienbesiedelten Oberflächen und sind einer der Hauptüberträger von Bakterien und Krankheitserregern. Diese lösen in einer frischen Wunde eine Infektion aus, welche dazu führen können, dass
 - die Körperstelle stark anschwillt und eitert (klar bis leicht gelblich)
 - das Piercing durch die Schwellung verschoben wird
 - die Abheilungszeit sich massivst verlängert
 - man eine Blutvergiftung (Sepsis) bekommt (evtl. tödlicher Ausgang)

▪ **Dauer:** Bis zur vollständigen Abheilung

2) Vermeide den Kontakt mit Körperflüssigkeiten aller Art

- Körperflüssigkeiten bieten einen guten Nährboden für Bakterien und andere Krankheitserreger

▪ **Dauer:** Bis zur vollständigen Abheilung

3) Auf Sonnenbäder, Schwimmbad, Whirlpools und Saunaaufenthalte möglichst verzichten

- Wärme, Schweiß und Wasser weicht die Wunde auf und begünstigt die Keimbesiedlung
- Meerwasser ist unbedenklich
 - **Dauer:** 2-3 Wochen

4) Zur Wundreinigung wird ausschließlich Kamillentee benutzt

- Octenisept ist das Mittel der Wahl zu Wundreinigungen, da es die Wunde nicht reizt und eine gute desinfizierende Wirkung hat
 - **Dauer:** 2 Wochen

5) Keine blutverdünnende Medikamente(Aspirin) /Alkohol zu sich nehmen

- **Dauer:** 1-2 Wochen

6) Unbedingt auf unnötige Reibung oder Druck verzichten

- Keine enge Kleidung
- Zur Nacht und bei notwendigen Anlässen mit einer Kompresse und Pflaster versorgen
 - **Dauer:** Bis zur vollständigen Abheilung

7) Der erste Schmuckwechsel sollte nicht selbst vorgenommen werden und erst bei vollkommener Abheilung

- **Dauer:** Bis zur vollständigen Abheilung

8) Auf Milchprodukte, scharfe,fruchtsäurehaltige und heiße Lebensmittel verzichten

- Diese Produkte reizen die Wunde und begünstigen Entzündungen
 - **Dauer:** 1-2 Wochen

9) Kamillentee ist für die Abheilung das BESTE Getränk

- **Dauer:** Bis zur vollständigen Abheilung

10) Nicht Rauchen

- **Dauer:** 12-24 Stunden

11) Keine Eiswürfel lutschen

- Auch wenn es von anderen Piercern und in diversen Internetforen gerne empfohlen wird, reizt es die Wunde nur unnötig. Die bessere Alternative ist gekühlter Kamillentee
 - *Dauer: 1-2 Wochen*

Pflegedurchführung bei Zungenpiercings

Materialien

- Kamillentee
- Wattestäbchen

Durchführung

- Als erstes werden die Hände gründlich gewaschen, falls möglich desinfiziert mit Händedesinfektionsmittel (Einwirkzeit beträgt je nach Präparat 30 - 60 Sekunden)
- Dann wird das Wattestäbchen mit Kamillentee getränkt
- Zunächst müssen Verkrustungen vom Wundrand vorsichtig mit dem Wattestäbchen entfernt werden (Bei schwer zu entfernenden Verkrustung die Wunde zunächst großzügig mit Kamillentee einsprühen und einweichen lassen)
- Das Piercing nur an den Kugeln (oder Platten) berühren und prüfen ob diese ausreichend fest sitzen
- Die Wattestäbchen nach Berührung mit der Wunde nicht wieder ins Octenisept eintauchen sondern werfen
- Das ganze sollte man 2mal täglich durchführen. (Häufigere Durchführung führt zu einer schlechteren Abheilung)
- Auch wenn es von vielen Piercern empfohlen wird, sollte man das Piercing nicht drehen oder bewegen

PIERC-IN