

# Pflegeanleitung für dein neues Tattoo

## Der Heilungsprozess einer Tätowierung:

Ein Tattoo ist eine Wunde, die gut gepflegt werden muss. Im Nachfolgenden wird erklärt, was während des Heilungsprozesses passiert und wie du dein Tattoo am besten pflegst.

Durch viele einzelne Einstiche der Tätowiernadel kommt es zu Verletzungen der Haut. Dabei wird zum einen die oberste Hautschicht (Epidermis) und zum anderen die drunterliegende, durchblutete Dermis verletzt. Damit wird die Hautbarriere gestört, die deinen Körper vor dem Eindringen von Fremdstoffen schützt.

Wie bei jeder anderen Verletzung der Haut wird auch beim Tätowieren das Immunsystem aktiviert, was den Wundheilungsprozess in Gang bringt. Die Blutung wird gestoppt, Fremdkörper werden abgewehrt und die Hautbarriere wird schnellstmöglich wiederhergestellt. Dieser Vorgang läuft in unterschiedlichen Stadien ab, bei denen du selbst etwas tun kannst, um die Regeneration der Haut zu unterstützen.

## Die Reinigung:

### Nach dem Tätowieren/ Am Morgen danach

Bei einer normal ablaufenden Wundheilung deines Tattoos werden zunächst die verletzten Blutgefäße verschlossen. Gleichzeitig tritt im Wundbereich vermehrt Wundsekret aus. Damit versucht der Körper, die Wunde zu reinigen und Fremdstoffe und Bakterien auszuspülen. Es ist also ganz normal, wenn nach dem Tätowieren mit dem Wundsekret auch Farbstoffe austreten. Lediglich die größeren, wasserunlöslichen Pigmente, die nicht von den Abwehrzellen abgebaut oder abtransportiert werden können, bleiben in der Haut.

Etwa 10 bis 18 Stunden nach deinem Tattoo-Termin beginnt die Wunde zu trocknen und bildet eine Kruste, die als natürlicher Wundschutz dient. Normalerweise tritt nach etwa 24 Stunden kein Wundsekret mehr aus. Bei einer großflächigen Tätowierung kann es jedoch etwas länger dauern.

Im ersten Stadium der Heilung ist es wichtig, dass die ungeschützte Wunde abgedeckt ist und vor Verunreinigungen geschützt wird. Nur so kann die Selbstheilung ungestört und schnell ablaufen. Das Feuchthalten der entstandenen Kruste mit Tattoo-Salbe beschleunigt den Heilungsverlauf.

## Der Wiederaufbau:

### Tag 1-3

Etwa einen Tag nach der Tätowierung beginnt die sogenannte Reepithelialisierung, sprich der Wiederaufbau der Oberhaut (Epidermis). Hierbei wird versucht die geschädigte Hautbarriere zu reparieren. Gleichzeitig müssen die entstandenen Einstiche in der Lederhaut wieder aufgefüllt werden. Spezielle Zellen (Fibroblasten) werden zur Ansiedlung an betroffene Wundstellen angeregt und bilden neues Bindegewebe. Hierdurch entsteht ein vorläufiger Wundverschluss, der hellrot, glasigtransparent und feucht-glänzend erscheint und noch sehr empfindlich ist.

### Ab Tag 3/4

Je nach Tiefe und Größe einer Wunde kann es mehrere Tage dauern, bis die Epidermis und damit die Hautbarriere komplett wiederhergestellt sind.

Damit sich das darunterliegende Gewebe regenerieren kann bildet sich eine leichte Kruste, um die Wunde zu schützen. Die Reepithelialisierung wird schneller vorangetrieben, wenn die Wunde feucht gehalten wird.

Frühestens nach dem dritten Tag beginnt die äußere Hautschicht mit der Wiederherstellung - dieser Prozess kann bis zu 10 Tage dauern. Davor befindet sich die Haut noch in der Reinigungsphase und versucht eingedrungene Fremdkörper von unten nach oben auszuschleusen.

Ausgehend von aktuellen Forschungsergebnissen wird empfohlen, die Regeneration der Haut erst ab Tag 3/4 zu unterstützen. Dies durch mehrmals tägliches Eincremen der tätowierten Hautareale. Die Experten empfehlen hierfür parfümfreie, panthenolhaltige Cremes, die den Aufbau der Hautbarriere unterstützen.

### Ab Tag 10

In der letzten Wundheilungsphase, dem sogenannten Remodeling, wird die Bildung von neuem Kollagen und Elastin angeregt, um wieder ein starkes Kollagenfaser-Netzwerk aufzubauen. Je nach Größe der Verletzung kann diese Umbauphase mehrere Wochen bis Monate in Anspruch nehmen.

## Pflegeanleitung:

Direkt nach dem Tätowieren wird der Tätowierer dein frisches Tattoo zunächst reinigen und mit einer Wund- und Heilsalbe eincremen, um es danach mit einer Folie zu umschließen.

Wir empfehlen, die Folie erst am nächsten Morgen zu entfernen. (Die Folie ist bei der Pflege eine einmalige Sache.)

### Am Morgen Danach

Am nächsten Morgen wird die Folie entfernt und das Tattoo mit ph-neutraler Seife und lauwarmen Wasser vorsichtig gereinigt. Die Wundflüssigkeit, Creme- und Farbreste, die sich unter der Folie gebildet haben, sollten mit sauberen Händen und Wasser entfernt werden. Danach darf die Stelle vorsichtig eingeseift und nochmals abgespült werden. Anschließend kann mit einem sauberen Papiertuch vorsichtig trocken getupft werden.

### Tag 1-3

In den ersten 3 Tagen nach dem Tätowieren soll das Tattoo nur mit ph-neutraler Seife und lauwarmen Wasser (am besten morgens und abends) gereinigt werden. Hierfür das Tattoo vorsichtig mit sauberen Händen einseifen und danach mit Wasser abspülen. Anschließend wieder mit einem sauberen Papiertuch vorsichtig trocken tupfen. (Vor dem Reinigen unbedingt die Hände waschen!)

### Ab Tag 3/4

In dieser Zeit bildet sich eine leichte Kruste auf dem Tattoo, die nicht abgeknibbelt oder abgekratzt werden darf (!).

Das Tattoo wird wie bei Tag 1-3 gereinigt. Zusätzlich dazu trägst du anschließend noch eine hauchdünne Schicht Wund- und Heilsalbe auf, um das Tattoo bei der Regeneration zu unterstützen. Die Wund- und Heilsalbe sollte maximal 3-mal täglich aufgetragen werden.

Vor dem Auftragen der Salbe unbedingt Hände waschen, um Verunreinigungen und daraus resultierende Entzündungen zu vermeiden.

## Ab Tag 10

Zu diesem Zeitpunkt sollte die Kruste von alleine abgefallen sein und das Tattoo sowie die Haut sollte leicht glänzend erscheinen. Nun kannst du das Tattoo mit einer ganz normalen Feuchtigkeitscreme oder Körperlotion eincremen. Das übermäßige Reinigen und Eincremen mit Wund- und Heilsalbe ist von nun an nicht mehr notwendig.

Das Tattoo sollte dennoch weiterhin sauber gehalten werden.

## Ab Woche 4

Nun sollte das Tattoo soweit verheilt sein, dass es keiner besonderen Pflege mehr bedarf. Nichtsdestotrotz solltest du das Tattoo auch in Zukunft immer mal wieder eincremen, um die Haut zu pflegen.

## Wie lange dauert es, bis ein Tattoo komplett verheilt ist?

Etwa 10 bis 18 Stunden nach dem Stechen beginnt die Wunde zu trocknen. Nach etwa 24 Stunden sollte kein Wundsekret mehr austreten. Je nach Größe des Tattoos benötigt die Hautbarriere, also die oberste Schicht der Haut, zwischen 3-10 Tage um sich komplett wiederherzustellen. Der komplette Wiederaufbau der Haut in der Dermis kann einige Wochen bis Monate dauern (ca. 4-6 Wochen bei normaler Wundheilung). Die Dermis ist die Hautschicht, in der die Farbpigmente eingelagert werden.

## Tabus bei der Tattoo-Pflege

- Lange Duschen, Bäder oder Aufenthalte im Schwimmbad sollten bis zur vollständigen Heilung (mindestens 4 Wochen) unbedingt vermieden werden. Chlor ist Gift für dein Tattoo, weil es die tätowierte Haut reizt und ihr die Farbe entzieht.
- Anfassen, Kratzen oder häufiges Berühren des Tattoos erhöhen die Gefahr von Entzündungen und Narbenbildungen. Also: Finger weg!
- Keine direkte Sonneneinstrahlung oder Solarium von mindestens 4 Wochen. Die UV-Strahlung greift die Farbpigmente an und lässt dein Tattoo somit verblassen. Denk deshalb immer an einen ausreichenden Sonnenschutz, wenn du nach der Heilungsphase in die Sonne oder in das Solarium gehst.
- Auf Sport solltest du ebenfalls (mindestens 14 Tage) verzichten. Sport heißt Bewegung und somit Hautbewegung. Darüber hinaus kann die Sportbekleidung an betroffene Hautstellen scheuern. Auch ein Negativ-Faktor ist das Schwitzen: Schwitzen beim Sport bedeutet, dass die Blutgefäße geweitet werden, was wiederum das Auftreten von Entzündungen verursachen kann.