



## WIE PFLEGT MAN EIN TATTOO RICHTIG?

### 01 | Direkt nach dem Stechen: atmungsaktives Pflaster aufbringen.

Dieses bekommst du bei mir auf dein Tattoo angebracht. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten gegen solche Pflaster bekommst du ein Stück Frischhaltefolie angebracht. Ich jedoch empfehle immer das atmungsaktive Pflaster, da dein Tattoo auf diese Art zu 100% geschützt ist.

### 02 | 6-8 Stunden nach dem Stechen: atmungsaktives Pflaster drauflassen oder Frischhaltefolie entfernen.

Pflaster nur abnehmen, wenn notwendig (nur wenn sich viel Wundflüssigkeit darunter gesammelt hat – ansonsten bis zu zwei bis drei Tage drauflassen). Vorher unbedingt Hände waschen, Tattoo mit lauwarmem Wasser abspülen, mit fusselfreiem Tuch vorsichtig abtupfen, Luft an verletzte Hautpartie lassen. Spätestens nach dem fünften Tag Pflaster abnehmen.

### 03 | Bis zum 3. Tag: Tattoo vorsichtig reinigen.

Pflaster drauflassen – nur abnehmen, wenn sich zu viel Wundflüssigkeit angesammelt hat. Nach dem Abnehmen des Pflasters: Tattoo mit lauwarmem Wasser und pH-neutraler Seife waschen. Vorsichtig mit sauberem Handtuch aus weichem, fusselfreiem Material trocken tupfen (nicht reiben).

### 04 | Ab Tag 3-5: Haut bei der Regeneration unterstützen.

- Pflaster ganz abnehmen.
- Auf Sport und Schwimmen verzichten.
- Lockere Kleidung über dem Tattoo tragen.
- Tattoo sauber halten.
- Keine Tierhaare dranlassen

Morgens und abends (je nach Hauttyp auch bis zu sechsmal täglich) dünne Schicht unserer Tattoo Creme auftragen, um die Haut bei der Regeneration zu unterstützen.

Vor dem Auftragen der Tattoo-Creme Hände waschen, um Verunreinigungen und Entzündungen zu vermeiden.

### 05 | Ab der dritten Woche: tägliche Tattoo-Pflege beginnen.

Tägliche Tattoo-Pflege beginnen, um das Motiv langfristig vor dem Verblassen und Verwischen zu schützen. Mit zusätzlicher Intensivpflege unterstützen, wenn die Haut besonders trocken oder rau ist – da empfehle ich dir unsere Tattoo Creme des Herstellers „Grüne Seele – Naturkosmetik“.

### 06 | Vor dem Sonnenbad: Tattoo ordentlich eincremen!

Ob beim Festival, Grillfest oder im Urlaub: Tattoo-Sonnencreme ist wichtig, weil UV-Strahlen die Hauptursache für Tattoo-Aging sind. Die Sonnencreme schützt deine Tattoo-Farben wirksam vor dem Verblassen.



## WARUM SIND DIE ERSTEN TAGE MIT DEM NEUEN TATTOO SO ENTSCHEIDEND?

Bei jeder Tätowierung kommt es zu einer Verletzung der Haut durch viele einzelne Einstiche der Tätowiernadeln. Dadurch wird sowohl die oberste Hautschicht (Epidermis) als auch die darunterliegende, durchblutete Dermis verletzt. Die wichtige Hautbarriere, die deinen Körper vor dem Eindringen von Fremdstoffen schützt, ist dadurch gestört. Gleichzeitig werden mit der Tattoo-Farbe neben den reinen Farbpigmenten auch Lösungsmittel und Hilfsstoffe in die Haut eingebracht.

Wie bei jeder anderen Verletzung der Haut kommt es nach dem Tätowieren zu einer Aktivierung des Immunsystems und zum komplexen Prozess der Wundheilung. Die Blutung wird gestoppt, Fremdkörper werden abgewehrt und die Hautbarriere wird schnellstmöglich wiederhergestellt. Diese Vorgänge laufen in unterschiedlichen Phasen ab. In jeder Phase kannst du selbst etwas tun, um die Regeneration zu unterstützen und dafür zu sorgen, das Kollagen-Fasernetz deiner Haut mit den eingelagerten Farbpigmenten zu stärken. Was genau, erkläre ich dir jetzt.

## WAS PASSIERT IN DER REINIGUNGSPHASE?

Bei einer normal ablaufenden Wundheilung deines Tattoos werden zunächst die verletzten Blutgefäße verschlossen. Gleichzeitig tritt im Wundbereich vermehrt Wundsekret aus. Dadurch versucht der Körper, die Wunde zu reinigen und Fremdstoffe und Bakterien auszuspülen. Es ist also völlig normal, dass 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 der Hautverletzung 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 sehr großflächigen Tätowierung kann das etwas länger dauern.

Gut zu wissen: Die Kruste kann nach Tätowierungen verfärbt sein. Bei Tattoos mit schwarzer Farbe hat die Kruste beispielsweise oft eine seltsam gräuliche Farbe. Vor allem bei farbigen Tattoos ist die Kruste nicht sehr ansehnlich. Der Grund sind Farbpigment-Partikel, die bei allen Tattoos mit dem Blut und Wundsekret abtransportiert werden.

**Wichtig:** Nicht an der Kruste kratzen.

## WAS SIND NO-GOS NACH EINEM FRISCHEN TATTOO?

- Lange Duschen, Bäder oder Aufenthalte im Schwimmbad. Bis zur vollständigen Heilung (mindestens drei bis vier Wochen) unbedingt vermeiden – Chlor ist Gift für dein Tattoo, weil es die tätowierte Haut reizt und ihr Farbe entzieht. Auch Salzwasser solltest du bitte in dieser Zeit vermeiden
- Anfassen! Kratzen oder häufiges Berühren des Tattoos erhöhen die Gefahr von Entzündungen und Narbenbildung. Also Finger weg.
- Zu wenig trinken. Viel Wasser und eine vitaminreiche Ernährung helfen deiner Haut, sich schneller zu regenerieren.
- Sonne und Solarium! UV-Strahlung greift die Farbpigmente an und lässt Tattoos somit verblassen. Bitte vermeide mind. acht Wochen den Gang ins Solarium und schaue, dass das Tattoo die ersten Wochen vor der Sonnenstrahlung geschützt ist. Denk deshalb immer an einen ausreichenden Sonnenschutz.



- Falls ein MRT-Termin ansteht, solltest du das in die Planung deines Tattoos miteinberechnen. Während der ersten sechs bis acht Wochen, sollte – falls möglich – auf einen MRT-Termin verzichtet werden. Beim Tätowieren werden oberflächliche Zellen der Haut sowie der Zell-zu-Zell-Kontakt vorübergehend geschädigt bzw. beeinträchtigt.
- Trinke bitte innerhalb von 24 Stunden keinen Alkohol oder nimm keine blutverdünnenden Medikamente ein. Durch das Verdünnen deines Blutes, kann die Farbe unter deinem Tattoo verlaufen und dadurch ein unerwünschtes Ergebnis herbeiführen.

Damit du also lange Freude an deinem neuen Tattoo hast, habe ich dir hier noch mal alle DOs und DON'Ts kurz zusammengefasst:

## DOS

- Tattoo-Wunde nur mit sauberen Händen berühren
- kleinere Wunden mit atmungsaktivem Pflaster mindestens 24 Stunden und bis zu drei Tage lang abdecken
- 3-4 mal am Tag deine After Tattoo Creme dünn (mit sauberen Händen) auf die tätowierte Stelle auftragen
- Falls sich Wundflüssigkeit unter dem Pflaster gebildet hat, sanft abnehmen

## DON'TS

- keine scheuernde, fusselnde Bekleidung oder Schmuck direkt auf dem tätowierten Bereich tragen
- Berührungen des Tattoos mit ungewaschenen Händen vermeiden
- Krusten nicht entfernen, nicht kratzen
- 3-4 Wochen keine Sauna- oder Schwimmbadbesuche
- 6-8 Wochen keine Sonnenbäder oder Solarienbesuche
- keine körperlichen Anstrengungen (Sport) während der ersten 14 Tage – Schweiß vermeiden
- MRT-Termin sechs bis acht Wochen nach dem Tattoo vermeiden
- 24 Stunden danach kein Alkohol oder blutverdünnende Medikamente

Falls du noch irgendwelche Fragen haben solltest, kannst du dich selbstverständlich bei mir per E-Mail unter [ink@milewa.tattoo](mailto:ink@milewa.tattoo) melden!