GoldSeam

VOR DEINEM TERMIN

So bereitest du dich auf dein Tattoo vor

Ein bisschen Vorbereitung macht den ganzen Tag entspannter — eine leichtere Session, ein ruhigeres Bauchgefühl und eine sauberere Heilung. Hier steht alles, was sich vorab lohnt. Nichts davon ist kompliziert; das meiste heißt einfach, gut zu dir zu sein.

FÜR | ARTIST | TERMIN

01 Die Woche davor

SCHLAF	Schlaf in den Nächten davor gut. Ein ausgeruhter Körper übersteht eine lange Session deutlich besser — und heilt danach schneller.
TRINKEN	Trink in den Tagen davor viel Wasser. Gut durchfeuchtete Haut nimmt Farbe besser auf und hält sie besser.
HAUT	Creme die Stelle die Woche über täglich ein, damit die Haut am Tag selbst geschmeidig und gesund ist.
SONNE	Halte die Stelle aus der Sonne. Verbrannte, schälende oder frisch gebräunte Haut lässt sich nicht tätowieren und bedeutet einen neuen Termin.

02 Der Tag davor & der Tag selbst

Do’s

+ Vorher eine richtige Mahlzeit essen — nie mit leerem Magen
+ Wasser trinken und gut hydriert kommen
+ Duschen und mit sauberer Haut an der Stelle kommen
+ Bequeme, lockere Kleidung tragen, die Farbe abkriegen darf
+ Kleidung wählen, die die Stelle leicht zugänglich macht
+ Ein paar Minuten früher und entspannt da sein

Don’ts

– In den 24 Stunden davor Alkohol trinken — er verdünnt das Blut
– Am Tag zu viel Koffein — das macht zittrig
– Verbrannt, krank oder verkatert kommen — lieber verschieben
– Die Stelle selbst rasieren — das macht dein Artist
– Am Tag ohne Rückfrage Lotion oder Betäubungscreme auftragen
– Direkt davor hart trainieren

03 Was du mitbringen solltest

- ✓ Ausweis (Altersnachweis)
- ✓ Deine Termin- oder Anzahlungsbestätigung
- ✓ Zahlungsmittel — frag, welche dein Studio nimmt
- ✓ Referenzbilder oder Ideen, falls vorhanden
- ✓ Snacks und ein Getränk, gerade bei langen Sessions
- ✓ Kopfhörer, ein Buch oder eine heruntergeladene Serie
- ✓ Eine extra Schicht — beim Stillsitzen wird einem kalt
- ✓ Eine Powerbank für längere Sessions

04 Wenn du im Stuhl sitzt

Das ist dein Körper und dein Tattoo — das Wichtigste, was du mitbringst, ist deine Stimme.

Bevor die Nadel startet, siehst du den Abzug platziert — nimm dir Zeit, prüf Größe und Position im Spiegel und sag erst Ja, wenn es passt. Erzähl deinem Artist alles Gesundheitsrelevante: Allergien, Hauterkrankungen, Medikamente oder ob du schwanger bist. Wenn du blutverdünnende Medikamente nimmst, sag Bescheid — setz aber niemals verschriebene Medikamente ohne deine Ärztin oder deinen Arzt ab.

Während der Session sind Pausen völlig normal — sag einfach, wenn du eine brauchst. Atme ruhig, halt deine Snacks bereit und vertrau dem Prozess. Gute, individuelle Arbeit braucht ihre Zeit, und die ist es wert.

05 Kurz zu Nervosität & Schmerz

Nervös zu sein ist normal, und Tattoo-Schmerz ist meist viel besser auszuhalten, als man denkt — er kommt in Wellen und lässt nach, sobald du dich eingefunden hast. Vorher essen, viel trinken und Pausen machen helfen alle. Falls du über eine Betäubungscreme nachdenkst, frag zuerst deinen Artist: falsch angewendet kann sie die Haut verändern und das Ergebnis beeinflussen.

„Komm ausgeruht, satt und entspannt — den Rest übernehmen wir. Und wenn dein neues Tattoo fertig ist, übernimmt dein Pflegebogen.“

Dies ist eine allgemeine Vorbereitungshilfe, keine medizinische Beratung. Informiere deinen Artist stets über Gesundheitszustände, Allergien, Medikamente oder eine Schwangerschaft und setze verschriebene Medikamente niemals ohne ärztliche Rücksprache ab.