GoldSeam

TATTOO-PFLEGE

So pflegst du dein neues Tattoo

Glückwunsch zu deinem neuen Tattoo. Die nächsten zwei bis vier Wochen entscheiden, wie schön es verheilt. Alles, was du brauchst, steht hier — bewahr den Bogen gut sichtbar auf und sei behutsam mit dir, während deine Haut arbeitet.

FÜR _____ ARTIST _____ DATUM _____

01 Der erste Tag

Dein Artist hat dich verbunden nach Hause geschickt. Es gibt zwei gängige Methoden — halte dich an die, die **dein Artist dir genannt hat**, samt Zeitangabe:

Frischhaltefolie oder ein einfacher Verband — nimm sie nach den von deinem Artist empfohlenen Stunden ab (oft 2–6) und wasch dann. **Eine Second-Skin-Folie** (z. B. Saniderm) kann ein paar Tage draufbleiben; etwas trübe Flüssigkeit darunter ist normal. Zieh sie langsam unter warmem Wasser ab, wenn sie undicht wird oder die empfohlene Zeit um ist.

Deine erste Wäsche: saubere Hände, lauwarmes Wasser, eine parfümfreie Seife und sanfte Fingerspitzen — kein Waschlappen, kein Schrubben. Abspülen, mit einem sauberen Papiertuch trockentupfen und die Haut kurz atmen lassen.

02 Die drei wichtigsten Regeln

I. **Wasch sanft, 2–3× täglich.** Nur parfümfreie Seife und Fingerspitzen. Saubere Haut heilt sauber.

II. **Creme dünn ein.** Nur ein Hauch parfümfreie Lotion — gerade genug gegen das Spannen. Eine dicke Schicht erstickt die Haut, bremst die Heilung und schließt Bakterien ein. Dünn ist das ganze Geheimnis.

III. **Niemals kratzen, pulen oder Schuppen abziehen.** Es wird schuppen und jucken — das ist Heilung, kein Problem. Lass jede Schuppe von allein abfallen, sonst riskierst du, dass Farbe mit rausgeht, und Narben.

03 So heilt dein Tattoo – Woche für Woche

TAG 1–3 Frisch & empfindlich	Rötung, Wärme und leichte Schwellung sind normal, ebenso etwas klare oder farbige Flüssigkeit, die austritt. Bleib bei sanftem Waschen und dünnem Eincremen.
TAG 3–6 Spannt & schuppt	Die Haut spannt und beginnt zu schuppen wie ein leichter Sonnenbrand, und das Jucken setzt ein. Das ist die härteste Phase für deine Willenskraft — nicht kratzen.
WOCHE 1–2 Schält sich & milchig	Das Schälen ist in vollem Gange, und das Tattoo wirkt vielleicht stumpf, milchig oder trüb, während neue Haut darüber wächst. Es verblasst nicht — die Farbe kommt darunter zurück.
WOCHE 2–4 Beruhigt sich	Die Oberfläche ist verheilt, das Schuppen vorbei. Ein leichter Glanz oder etwas Trockenheit ist normal und legt sich über den Monat.
MONAT 1–3 Ganz verheilt	Die tieferen Schichten heilen über die nächsten Monate vollständig aus. Spätestens jetzt ist dein Tattoo wirklich ein Teil von dir.

04 Do’s & Don’ts

Do’s

+ Mit frisch gewaschenen Händen waschen — jedes Mal
+ Alles parfümfrei halten — Seife und Lotion
+ In der dünnstmöglichen Schicht eincremen
+ Lockere, saubere Kleidung über der Stelle tragen
+ Zwischen den Wäschen atmen lassen
+ Gut schlafen und Wasser trinken — Heilung ist Sache des ganzen Körpers

Don’ts

– Kratzen, pulen oder Schuppen abziehen
– Einweichen — Baden, Pool, See, Meer, Sauna
– Direkter Sonne oder dem Solarium aussetzen
– In den ersten ein, zwei Wochen stark schwitzen im Gym
– Neu verbinden, außer dein Artist sagt es dir
– Tiere oder schmutzige Flächen ans frische Tattoo lassen

05 Alltag während der Heilung

SONNE	Halte es während der Heilung bedeckt und aus direkter Sonne. Danach LSF 30–50 über dem Tattoo, ein Leben lang — die Sonne ist die größte Ursache für verblasste, verschwommene Tattoos.
WASSER	Duschen ist ab dem ersten Tag in Ordnung. Kein Baden, keine Schwimmbäder, Seen, Meer oder Whirlpools, bis es vollständig verheilt ist — meist zwei bis vier Wochen. Ein offenes Tattoo unterzutauchen ist der schnellste Weg zu Problemen.
SPORT & SCHWITZEN	Leichte Bewegung ist okay, aber vermeide in den ersten ein, zwei Wochen starkes Schwitzen und Reibung direkt über dem Tattoo. Einem Motiv über einem Gelenk gönnst du etwas mehr Ruhe.

06 Wann du dich melden solltest

Etwas Rötung, Schwellung, Wärme und klare oder farbige Flüssigkeit in den ersten Tagen ist völlig normal. Melde dich bei **deinem Artist** — und geh zu einer **Ärztin oder einem Arzt**, wenn du dir Sorgen machst — bei allem, was darüber hinausgeht: Rötung, die sich nach Tag zwei oder drei ausbreitet oder verschlimmert, Schmerz, der zunimmt statt nachzulassen, heiße und geschwollene Haut, Eiter, Fieber oder ein juckender Ausschlag, der nicht abklingt. Vertrau deinem Bauchgefühl. Dein Artist hört lieber einmal zu viel von dir als einmal zu wenig.

„Behandelst du es behutsam, setzt sich dein Tattoo in deine Haut
und bleibt jahrelang scharf.
Hab Geduld, sei sanft — und trag es mit Freude.“

Dies sind allgemeine Pflegehinweise, keine medizinische Beratung. Befolge stets die konkreten Anweisungen deines Artists und wende dich bei gesundheitlichen Bedenken an eine Ärztin oder einen Arzt.