



## CHECKLISTE FÜR EUREN TATTOO-TERMIN

Ihr habt euer Wunschmotiv gefunden, der Tätowierer eures Vertrauens ist ebenfalls gewählt und der Termin steht? Dann solltet ihr folgende Dinge beachten, damit am `Stichtag` alles reibungslos klappt.

### EINE WOCHE VOR DEM TERMIN

#### **Medikamente**

Keine blutverdünnenden Medikamente nehmen, da es sonst während des Stechens zu verstärkten Blutungen kommen kann. Dazu gehören Aspirin, Macumar, Ibuprofen, Paracetamol oder ähnliche Schmerzmittel.

#### **Sonnenbaden**

Auch Solarium oder Sonnenbaden sollte in dieser Zeit vermieden werden, das reizt die Haut unnötig. Bei Sonnenbrand ist Tätowieren sowieso tabu. Kein vernünftiger Tätowierer würde dir auf deiner entzündeten Haut ein Tattoo stechen.

#### **Impfstatus**

Zudem solltest du deinen Impfstatus prüfen. Besonders Tetanus und ggf. Hepatitis sollten auf dem aktuellen Stand sein.

### EINEN TAG VOR DEM TERMIN

#### **Alkohol**

Am Tag vor dem Tattoo-Termin solltet ihr auf Alkohol verzichten. Das fördert die Blutverdünnung. Zudem macht auch ein `Kater` deutlich schmerzempfindlicher. Der Körper braucht die Kraft zum Abbau des Alkohols, und wäre fürs Stechen zu schlapp.

#### **Sport**

Auch übermäßiger Sport sollte nicht unbedingt auf dem Plan stehen. Die Haut ist auch dadurch stärker durchblutet, beim Tätowieren kann es so zu stärkeren Blutungen führen.

#### **Anfahrt**

Ist das euer erster Besuch in dem Tattoo-Studio oder habt ihr einen längeren Anfahrtsweg, checkt noch mal die Route. Der Tätowierer hat sicher genug andere Termine und wartet nicht immer gerne.

#### **Einkaufen**

Geht morgen ausgeruht und möglichst entspannt zum Tattoo-Termin und besorgt euch am Tag zuvor noch etwas zu Trinken und für längere Sitzungen ggf. auch eine Kleinigkeit zu Essen. Das stabilisiert den Kreislauf während des Stechens.

### AM TAG DES TATTOO-TERMINS

#### **Ausschlafen**

Am besten ist es, wenn ihr am `Stichtag` ausgeschlafen seid. Ein gut erholt und gesunder Körper ist die halbe Miete.

#### **Essen & Trinken**

Dazu solltet ihr eine ordentliche, aber nicht zu schwere Mahlzeit zu euch nehmen und reichlich trinken, ein leerer Magen kann nämlich Kreislaufbeschwerden verursachen. Alkohol ist heute tabu, Drogen sowieso.

#### **Duschen nicht vergessen**

Die Haut sollte frisch gewaschen, aber nicht eingecremt sein. Sauberkeit hilft nicht nur, Infektionen zu vermeiden. Eine Dusche vor dem Termin kommt auch dem Tätowierer entgegen, schließlich hängt der bis zu vier Stunden sehr nah an oder über eurem Körper.

#### **Kleidung**

Zieht was Bequemes an und achtet darauf, dass der Tätowierer leichten Zugang zu eurer Haut hat. Lieblingsklamotten lieber zuhause lassen und nach Möglichkeit was Dunkles anziehen - es kann immer mal passieren, dass Tinte auf die Kleidung spritzt.

#### **Kaffee**

Häufig wird geraten auf Kaffee zu verzichten, weil Koffein zusätzlich unruhig macht und den Blutdruck pusht. Wenn ihr aber ohnehin starke Nerven habt und euch der Tattoo-Termin nicht nervös macht, spricht natürlich nichts gegen eine Tasse.



# CHECKLISTE NACH DEM STECHEN

Mindestens genauso wichtig wie einen gutes Tattoo-Studio zu finden, ist die ordentliche Tattoo-Pflege nach dem Stechen. Um die Erstversorgung kümmert sich der Tätowierer noch im Studio, danach seid ihr an der Reihe. Wenn ihr alle Regeln beachtet, werdet ihr lange Freude an eurem Kunstwerk haben.

## **Folie**

Direkt nach dem Stechen wird das Tattoo zum Schutz vor Schmutz und Bakterien in einen Verband aus Klarsichtfolie gewickelt oder mit einem Pflaster abgedeckt. Dies sollte noch über Nacht getragen, maximal aber nach 24 Stunden entfernt werden. Wird es zu lange drauf gelassen, wirkt es wie beim Treibhauseffekt: Man schwitzt unter der Folie unnötig, die Haut wird aufgeweicht und unter Umständen leidet die Qualität des Tattoos darunter.

## **An die Luft**

Viel frische Luft an die Tätowierung lassen, das fördert die Wundheilung.

## **Eincremen**

Nach zwei Tagen könnt ihr anfangen, das Tattoo mit einer geeigneten Wund- und Heilsalbe eincremen, am besten immer dann, wenn ihr ein Trockenheitsgefühl verspürt und die Haut anfängt zu spannen. Das Tattoo soll nicht austrocknen, aber auch nicht aufweichen, deshalb nur dünn auftragen. Wie oft man eincremen muss, hängt vom Hauttyp ab. Zum Ende der Heilung ist es seltener nötig. Welche Cremes sich dafür eignen, erfahrt ihr auf unseren Seiten.

## **Hände waschen**

Um Infektionen zu vermeiden, immer die Hände gründlich waschen, bevor ihr das Tattoo berührt. Das Tattoo ist noch eine offene Wunde und sollte genauso vorsichtig behandelt werden.

## **Kratzen**

Auch wenn es unmenschlich juckt, niemals am Tattoo kratzen, sonst können sich Narben bilden. Tupfen oder leicht klopfen ist okay.

## **Waschen**

Zu Beginn sollte das Tattoo ausschließlich mit lauwarmen Wasser und milder Seife oder Waschgel gewaschen werden. Anschließend mit einem Handtuch vorsichtig abtupfen, niemals rubbeln. Empfehlungen zu Waschgels findet ihr bei uns.

## **Schorf**

Einige Tage nach dem Stechen bildet sich Wundschorf auf der tätowierten Haut. Spätestens beim Eincremen fallen die kleinen, farbigen Fetzen auf, wenn der Schorf anfängt sich zu lösen. Dies ist vollkommen normal und unbedenklich. Wichtig ist es jedoch, den Schorf nicht

wegzurubbeln. Er versiegelt die Haut vorübergehend. Solltet ihr daran rubbeln oder ihn abziehen, riskiert ihr blutende und schmerzhafte Hautrisse. Zudem führt das Abkratzen zu blassen oder komplett farblosen Stellen innerhalb des Tattoos!

## **Duschen & Baden**

Baden und schwimmen ist in den ersten 4 Wochen tabu: Das Wasser würde das Tattoo aufweichen. Verlaufene und blasse Stellen wären die Folge. Auch langes Duschen solltet ihr in dieser Zeit vermeiden.

## **Sport**

Da euer Abwehrsystem während der Heilung stark gefordert ist, sollten Sport, Sauna und andere körperliche Anstrengungen vermieden werden. Also nicht all zu sehr ins Schwitzen kommen. Auch Schweiß ist schlecht für die Wundheilung.

## **Sonnenbaden**

Auf Sonnenbäder oder Sessions im Solarium solltet ihr mindestens 4 Wochen verzichten, das reizt die Haut zu sehr. Für die Farbpigmente unter der Haut ist zu viel Sonne sowieso nicht gut. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne, entweder die Tattoos mit Kleidung abdecken oder geeignete Cremes mit UV-Schutz nutzen.

## **Kleidung & Schmuck**

Möglichst lockere und bequeme Kleidung tragen. Harte Stoffe scheuern zu sehr am Tattoo. Das gleiche gilt für Schmuck oder Uhren. Wenn es geht, darauf verzichten.

## **Nachkontrolle**

Vernünftige Tattoo-Studios bieten meist vier bis sechs Wochen nach der ersten Sitzung eine Nachkontrolle an. Dieser Termin sollte vom Studio kostenlos angeboten werden und auch kleine Nachbesserungen im Preis enthalten. Während des Heilungsprozesses der Haut können feine Details des Tattoos verloren gegangen sein oder minimalste Lücken auftauchen. Dabei handelt sich aber nicht um ein Unvermögen des Tätowierers, sondern um einen natürlichen Effekt der Wundheilung.

## **Pflege-Cremes nutzen**

Nach der Abheilung sind Tattoos relativ pflegeleicht. Mit der Zeit kann der Kontrast und die Farbintensität allerdings abnehmen. Durch konsequente Pflege kannst du dem entgegenwirken. Dafür eignen sich Pflege Cremes, die die Haut nicht nur mit Feuchtigkeit versorgen, sondern auch vor Umwelteinflüssen und UV-Strahlen schützen.

