



### Händehygiene:

Während der Abheilungsphase ist es sehr wichtig das frische Piercing vor Krankheitserregern zu schützen. Daher sollte man sich unbedingt vor jeder Berührung gründlich die Hände mit Seife und Wasser waschen.

### Pflege:

1. 2-3 mal täglich die Mundhöhle mit dem Prontolind **antibakteriellen Mundspray** behandeln. Es geht auch eine antibakterielle Mundspüllösung (eventuell mit Wasser verdünnen)
2. **2-3 Tage lang nach jedem Essen den Mund mit Wasser ausspülen!!** es könnten sich Speisereste im Stichkanal befinden
3. zusätzlich aus Kamillentee hergestellte **Eiswürfel lutschen** (wirkt abschwellend, schmerzstillend und beugt Entzündungen vor)

### 14 Tage sollte auf Folgendes verzichtet werden:

- **heiße Getränke oder Speisen** (dadurch wird die Schwellung größer)
- **Milch und Milchprodukte** (kann zu Entzündungen bzw. starkem Anschwellen der Zunge führen)
- Nikotin (wenn dies nicht möglich ist, nach jeder Zigarette den Mund mit Prontolind Mundspray behandeln)
- Alkohol (zerstört frische Schleimhautzellen)
- Zitrusfrüchte od. -säfte
- Oralverkehr

### Folgendes sollte NIE für die Pflege verwendet werden:

- Betaisodona Mundantiseptikum (viel zu scharf – es kann zu Pilzbefall der Zunge kommen)
- Wasserstoffperoxid (schädigt gesundes Gewebe)
- Salzwasserlösung (verunreinigt sehr schnell den Stichkanal und kann somit Infektionen begünstigen)
- Alkoholisches Desinfektionsmittel (viel zu aggressiv)

### Nebenwirkungen die als NORMAL angesehen werden können:

- schmerzende Zunge, ähnlich einem Muskelkater
- Schwellung der Zunge, Wundsekret an den Stichkanalenden (weißlich-gelblich, nicht mit Eiter verwechseln)
- Zungenbelag (weiß, gelblich, bräunlich – geht von selbst wieder weg)
- lokale Lymphknotenschwellung (im Hals- und Kopfbereich)
- leichtes Nachbluten (2-3 Tage)
- Neubildungen auf der Zungenschleimhaut (sogenannte Zäpfchen) – verschwinden von selbst wieder
- Fremdkörpergefühl (weil auch der Stab viel zu lang ist)
- Bildung einer Delle auf der Zunge, da hier die Kugel aufliegt – geht von selbst wieder weg

Nach ein bis zwei Wochen sollte die Schwellung zurückgegangen sein, dann kann der lange Stab gekürzt werden. Am besten kommst du dafür bei uns im Studio vorbei.

In der Abheilungsphase wird von einer selbständigen Entfernung (Austausch) des Piercing-Schmucks abgeraten, da dies zu Verletzungen, Entzündungen und Infektionen der betroffenen Körperstelle führen kann.

Die Schmuckentfernung sollte ausschließlich durch einen gewerblich befugten Piercer erfolgen.

Bei Nichtbeachtung der Pflegeanleitung können Komplikationen an der gepiercten Körperstelle auftreten!

Sollte es dennoch zu einer Wundinfektion kommen, die sich durch stärkere Schmerzen, größere Schwellung als normal und Eiterbildung bemerkbar macht, ist dringend ein Arzt aufzusuchen.

Im Notfall:

Dermatologische Ambulanz Innsbruck (Anichstraße 35, 6020 Innsbruck) Tel.nr.: 0512 5040

Hautklinik Innsbruck Tel.nr.: 504-23026

