

# PIERCING AFTERCARE – DEUTSCH

## Allgemeine Pflegehinweise (für alle Piercings)

- Wasche deine Hände gründlich, bevor du dein Piercing berührst.
- Reinige das Piercing 2x täglich mit einer sterilen Kochsalzlösung (0,9% NaCl).
- Nicht drehen, nicht schieben, nicht spielen.
- Kein Make-up, keine Cremes, keine Öle im Bereich des Piercings.
- Kein Schwimmbad, keine Sauna, kein Solarium für mindestens 4 Wochen.
- Kein direkter Kontakt mit Schmutz, Schweiß oder Haarprodukten.
- Wechsel die Bettwäsche regelmäßig, besonders den Kissenbezug.
- Vermeide Druck: keine enge Kleidung, keine Helme/Headsets auf frischen Piercings.
- Heilschmuck erst nach vollständiger Abheilung wechseln lassen.

## Pflege nach Piercing-Bereichen

### Ohrpiercings (Lobe, Helix, Tragus, Conch, Daith, Rook, Snug, Industrial)

- Reinigung: 2x täglich mit steriler Kochsalzlösung.
- Schlaf: vermeide Druck auf der gestochenen Seite.
- Haare: halte Shampoo/Conditioner fern; gründlich ausspülen.
- Heilungszeit: Lobe 6–8 Wochen, Knorpel 3–9 Monate, Industrial 6–12 Monate.

### Gesichtspiercings (Nase, Septum, Augenbraue, Wange)

- Nostril: 2x täglich reinigen, kein Make-up, Heilung 2–4 Monate.
- Septum: schonend reinigen, Heilung 6–8 Wochen.
- Augenbraue: kein Druck durch Brillen, Heilung 2–3 Monate.
- Cheeks: innen alkoholfreies Mundwasser, außen Kochsalzlösung, Heilung 6–12 Monate.

### Mundpiercings (Zunge, Lippe, Labret, Medusa, Ashley, Smiley, Frowny)

- Innen: 2–3x täglich alkoholfreies Mundwasser.
- Außen: Kochsalzlösung.
- Kein Rauchen, Alkohol, scharfe Speisen für 7–10 Tage.
- Heilungszeiten: Zunge 4–6 Wochen, Lippenbereich 2–3 Monate, Smiley/Frowny 4–8 Wochen.

### Körperpiercings (Bauchnabel, Brust, Surface, Microdermals)

- Bauchnabel: kein Druck, Vorsicht beim Sport, Heilung 6–12 Monate.
- Brustwarzen: kein Druck, Heilung 6–12 Monate.
- Surface/Dermal: empfindlich, nicht hängen bleiben, Heilung 3–6 Monate bzw. 2–3 Monate.

## Intimpiercings

- Hygiene wichtig: 2× täglich reinigen.
- Kein Sex 2–4 Wochen.
- Kondome während der gesamten Heilungszeit.
- Heilung 2–6 Monate.

Warnzeichen – Wann du dich melden solltest:

- starke Rötung/Hitze
- gelb-grüner Eiter
- ungewöhnliche Schmerzen
- anhaltende Schwellung
- Schmuck wächst ein

# PIERCING AFTERCARE – ENGLISH

## General Aftercare (for all piercings)

- Always wash your hands before touching your piercing.
- Clean the piercing twice daily with sterile saline (0.9% NaCl).
- Do not twist, rotate, or move the jewelry.
- No makeup, creams, or oils near the piercing.
- Avoid swimming, sauna, and tanning beds for at least 4 weeks.
- Keep hair products away from the area.
- Change pillowcases regularly.
- Avoid pressure from clothing, helmets, headphones.
- Only change jewelry after full healing.

## Aftercare by Piercing Area

### Ear Piercings (Lobe, Helix, Tragus, Conch, Daith, Rook, Snug, Industrial)

- Clean twice daily with sterile saline.
- Avoid sleeping on the pierced side.
- Keep hair products away.
- Healing times: Lobe 6–8 weeks, cartilage 3–9 months, industrial 6–12 months.

### Facial Piercings (Nostril, Septum, Eyebrow, Cheeks)

- Nostril: clean twice daily, no makeup, healing 2–4 months.
- Septum: clean gently, healing 6–8 weeks.
- Eyebrow: avoid pressure from glasses, healing 2–3 months.
- Cheeks: inside alcohol-free mouthwash, outside saline, healing 6–12 months.

### Oral Piercings (Tongue, Lip, Labret, Medusa, Ashley, Smiley, Frowny)

- Inside: rinse 2–3x daily with alcohol-free mouthwash.
- Outside: saline.
- Avoid smoking, alcohol, spicy foods for 7–10 days.
- Healing times: tongue 4–6 weeks, lip area 2–3 months, smiley/frowny 4–8 weeks.

### Body Piercings (Navel, Nipples, Surface, Dermal Anchors)

- Navel: avoid tight clothing, healing 6–12 months.
- Nipples: avoid pressure, healing 6–12 months.
- Surface/Dermal: sensitive, avoid snagging, healing 3–6 months / 2–3 months.

## Genital Piercings

- Clean twice daily.
- No sexual activity for 2–4 weeks.
- Use condoms during the entire healing period.
- Healing 2–6 months.

Warning signs – contact your piercer if you notice:

- increasing redness/heat
- yellow-green discharge
- unusual pain
- persistent swelling
- jewelry embedding