



# Tattoo Pflegeanleitung – 14-Tage-Plan

Diese Anleitung ist für Kunden eines Tattoo-Studios gedacht, um eine optimale Heilung und ein dauerhaft schönes Tattoo zu gewährleisten.

## Direkt nach dem Stechen

- Frische Folie oder Verband 2–6 Stunden belassen (laut Anweisung des Tätowierers).
- Vor jeder Berührung Hände gründlich mit Seife waschen.
- Folie vorsichtig entfernen, Tattoo lauwarm mit parfümfreier, pH-neutraler Seife abwaschen.
- Sanft mit sauberem Handtuch oder Küchenpapier abtupfen (nicht reiben).

## 14-Tage-Pflegeplan

- Tag 1–3: 2–3x täglich mit Tattoo-Pflegecreme dünn eincremen. Keine Folie mehr verwenden.
- Tag 4–7: Tattoo beginnt evtl. zu jucken – nicht kratzen oder Kruste abpulen.
- Tag 8–10: Hautschuppen fallen ab, Tattoo weiter 2x täglich cremen.
- Tag 11–14: Heilung fast abgeschlossen – Sonnenschutz (LSF 30–50) verwenden, sportliche Belastung wieder langsam steigern.

## Wichtige Regeln während der Heilung

- Kein Schwimmbad, Whirlpool oder See (Infektionsgefahr).
- Kein direktes Sonnenlicht oder Solarium.
- Kein enges oder schmutziges Material über dem Tattoo tragen.
- Sport mit starkem Schwitzen in den ersten Tagen vermeiden.

## Warnsignale – sofort Arzt aufsuchen bei:

- Starker Schmerz oder pochendes Gefühl.
- Zunehmende Rötung oder starke Schwellung.
- Eiter oder ungewöhnlicher Ausfluss.
- Fieber oder Schüttelfrost.

## Langfristige Pflege

- Sonnenschutz mit LSF 30–50 immer verwenden.
- Regelmäßig feuchtigkeitsspendende Lotion nutzen.
- Mechanische Reibung am Tattoo vermeiden.