

Tattoo-Pflege: Nach dem Stechen und später

Nachdem du die Prozedur überstanden hast, solltest du dir und deinem Körper erstmal Ruhe gönnen. Ein professioneller Tätowierer schickt dich mit einem desinfizierten, eingecremten und in Folie verpacktem Tattoo nach Hause. Hier ein paar Hinweise zur Pflege deines frischen Tattoos:

- Die Folie solltest du frühestens nach drei Stunden und spätestens nach einem Tag ablösen. Es ist vollkommen normal, wenn sich unter der Folie etwas Blut und Wundwasser gesammelt haben.
- Danach wäschst du deine Tätowierung vorsichtig mit lauwarmem Wasser und eventuell mit einer ph-neutralen und hautschonenden Seife. Sie sollte frei von Parfüm und hautirritierenden Substanzen sein. Danach kannst du es sanft mit einem frischen Handtuch trocken tupfen.
- Achte darauf, dass weder Kleidung noch Bettwäsche an deinem frischen Tattoo haften bleiben. Am besten sollte dein Bett frisch überzogen sein.

Damit dein Tattoo möglichst farbintensiv bleibt, empfehlen Experten, Krustenbildung zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, dass du eine Balance findest. Die Haut soll weder austrocknen noch aufweichen.

- Wasche dein Tattoo dafür regelmäßig mit lauwarmem Wasser. Du kannst dich während der Heilung normal duschen. Die Dusche sollte nur nicht zu heiß und ausgiebig sein, da das die Haut zusätzlich belastet.
- Creme dein Tattoo regelmäßig mit sauberen Händen ein, besonders wenn deine Haut spannt und trocken wirkt. Dabei ist es wichtig das richtige Maß zu finden. Trage nur eine dünne Schicht auf, damit die Haut nicht aufweicht.

Sollte sich dennoch eine Kruste über deiner Tätowierung bilden, ist das zwar nicht optimal, aber grundsätzlich kein Problem. Creme dein Tattoo weiterhin ein und vermeide es den Schorr frühzeitig abzulösen, dabei könnte sich auch Farbe lösen.

Da es sich bei einem frischen Tattoo um eine Wunde handelt, ist es wichtig, dass du deine Haut bei der Wundheilung unterstützt. Folgende Kriterien sollte die Creme deiner Wahl für ein Tattoo erfüllen:

frei von Duft- und Farbstoffen

feuchtigkeitsspendend

möglichst natürliche Inhaltsstoffe

Für die erste Woche verwendest du am besten eine Wund- und Heilsalbe aus der Apotheke. Mittlerweile gibt es auch unzählige Pflegecremes speziell für Tattoos. Viele enthalten allerdings fragwürdige Inhaltsstoffe, wie etwa Glycerin. Der Stoff wird in vielen Kosmetikprodukten zugesetzt, um Haut und Haare feucht zu halten, langfristig soll er aber das Gegenteil bewirken. Außerdem ist häufig Wollwachs, das aus dem Fell von Schafen gewonnen wird, oder Bienenwachs enthalten, wodurch die Cremes nicht vegan sind.

Vegane Tattoo-Cremes basieren häufig auf Kokosöl. Das ist durch seine antibakterielle Wirkung besonders gut für Tattoos geeignet. Allerdings solltest du darauf achten wirklich, nur eine hauchdünne Schicht aufzutragen, damit die Haut nicht aufweicht.

Alternativ kannst du auch selbst Tattoo-Pflege auf der Basis von Kokosöl herstellen. Um deine Wundheilung zu fördern kannst du zusätzlich Ringelblume oder Spitzwegerich beimengen.

Der Heilungsprozess dauert etwa 14 Tage bis ein Monat, dabei verhält sich die Haut jedes Menschen individuell verschieden. Damit dein Tattoo nicht nur gut verheilt, sondern auch die Farbe intensiv beibehält, gibt es einige grundlegende Tipps zu beachten:

Es ist vollkommen normal, dass dein Tattoo während der Heilungsphase juckt. Du solltest dem Juckreiz aber auf keinen Fall nachgeben und kratzen. Das könnte zu Narbenbildung führen und dein Tattoo nachhaltig verändern.

Dein frisches Tattoo braucht Luft, um gut abzuheilen. Trage am besten luftige Kleidung und vermeide Reibung.

Vermeide direkte Sonneneinstrahlung. UV-Strahlung lässt dein Tattoo ausbleichen, deshalb empfehlen Experten Tattoos im Herbst oder Frühling stechen zu lassen.

Besuche im Schwimmbad oder in der Sauna und Solarium sind für dich in den ersten zwei Wochen tabu. Chlor und übermäßiges Schwitzen beeinträchtigen die Wundheilung und weichen die Haut auf.

Schlimmstenfalls kann es zu Entzündungen und Farbverlust führen.

Sportliche Betätigung ist in der ersten Phase ebenfalls nicht empfehlenswert. Große Anstrengung und zusätzliche Reibung können deine Tätowierung beanspruchen. Gönn deinem Körper stattdessen sanfte Bewegung und viel Ruhe.

Unterstütze deinen Körper bei der Wundheilung durch ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.