

Pflegeanleitung für dein Tattoo

So heilt dein neues Tattoo mit Tattoo Armour

Stand: 13. Oktober 2026

Du kennst unsere Tattoo-Armour-Pflegeanleitung schon? Bitte lies diese Version trotzdem noch einmal. Sie wurde erweitert und enthält neue Hinweise zur Hygiene, zum Wechseln der Pflegepads und zur Pflege danach.

Eine kurze **Übersicht** deiner täglichen Routine findest du am Ende.

1 Direkt nach dem Termin

Dein frisches Tattoo ist bereits mit einem Tattoo-Armour-Pflegepad abgedeckt. **Lass dieses erste Pad 6–8 Stunden drauf.**

Am Abend tätowiert? Wechsle das Pad vor dem Schlafengehen, auch wenn noch keine 6 Stunden vergangen sind. So liegt deine Haut nicht die ganze Nacht in der Flüssigkeit, die sich im Pad gesammelt hat.

Schlaf in der ersten Nacht in frischer Bettwäsche. Du musst nicht jeden Tag alles neu beziehen – wichtig ist nur, dass dein frisches Tattoo nicht mit Bettwäsche in Berührung kommt, in der du schon länger schläfst oder die mit Blut oder Wundflüssigkeit verschmutzt ist.

Warum nachts abdecken?

Solange ein Tattoo noch blutet oder Wundflüssigkeit (Plasma) absondert, sollte es auch im Schlaf abgedeckt sein. Sonst zieht die Flüssigkeit in die Bettwäsche ein, und deine heilende Haut kommt immer wieder damit in Kontakt. Das ist so, als würdest du einen schmutzigen Verband von einer Wunde nehmen und denselben Stunden später wieder auflegen.

2 So wechselst du dein Pflegepad

Geh bei **jedem** Wechsel so vor – beim ersten Mal und bei allen weiteren.

- 1 Wasch dir gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- 2 Nimm das alte Pad vorsichtig ab. Keine Sorge, wenn die aufgesaugte Flüssigkeit aussieht wie ein Abdruck deines Tattoos – das ist völlig normal.
- 3 Das Pad klebt normalerweise nicht an der Haut fest. Falls doch, **reiß es nicht mit Gewalt ab**. Nimm es unter der Dusche ab und weiche es nach und nach mit warmem (nicht heißem) Wasser ein, bis es sich leicht löst.
- 4 Wasch das Tattoo mit warmem (nicht heißem) Wasser und einer milden, parfümfreien Seife.
- 5 Tupf es nur mit einem sauberen Einweg-Papiertuch trocken – **niemals mit einem Stoffhandtuch**.
- 6 Trag eine **sehr dünne** Schicht Tattoo-Pflegecreme auf – gerade so viel, dass die Oberfläche leicht bedeckt ist. Eine dicke, fettige Schicht lässt das Tattoo nicht schneller heilen.
- 7 Leg ein neues Pflegepad auf. Es sollte das ganze Tattoo abdecken und rundherum etwas gesunde Haut mit einschließen.
- 8 Fixiere die Ränder bei Bedarf mit medizinischem Tape.

3 Die nächsten Tage: deine Pad-Routine

Nach der ersten Nacht hat sich ungefähr dieser Rhythmus bewährt – jeweils mit den Schritten aus Abschnitt 2:

Morgens	Frisches Pad zum Start in den Tag.
Tagsüber	Noch einmal wechseln, etwa mittags oder nach der Arbeit.
Vor dem Schlafen	Frisches Pad für die Nacht.

Wechsle es öfter, wenn es mit Flüssigkeit vollgesogen oder schmutzig ist, verrutscht, sich ablöst oder das Tattoo nicht mehr richtig schützt. **Nimm immer ein neues Pad** – leg nie ein altes wieder auf.

Wie lange brauche ich die Pflegepads?

Das hängt vom Tattoo ab: von seiner Größe, davon, wie intensiv die Haut bearbeitet wurde, wie stark es blutet und nässt, wo es sitzt, wie schnell deine Haut heilt und in welcher Umgebung du dich in den nächsten Tagen aufhältst.

- **Kleinere, weniger intensive Tattoos:** meist reichen etwa 2 Tage.
- **Größere, stark gesättigte oder intensiv gestochene Motive,** die länger nassen: meist 3–4 Tage.
- **Staubiger, schmutziger oder anderweitig unhygienischer Arbeitsplatz:** Du kannst die Pads auch länger verwenden, um das Tattoo vor deiner Umgebung zu schützen.

Das heißt nie, ein Pad tagelang zu tragen – wechsle es regelmäßig wie oben beschrieben.

4 Pflege, wenn die Pads wegkommen

Sobald das Tattoo keine Wundflüssigkeit mehr absondert und kein Pad mehr braucht, geht es mit der normalen Pflege weiter. **Jedes Mal, wenn du eincremst:**

- 1 Wasch dir gründlich die Hände.
- 2 Wasch das Tattoo mit warmem (nicht heißem) Wasser und einer milden, parfümfreien Seife.
- 3 Tupf es mit einem sauberen Einweg-Papiertuch trocken.
- 4 Trag eine sehr dünne Schicht Creme auf.

Creme **2–3 Mal täglich**. Je weiter die Heilung fortschreitet, desto seltener kannst du cremen. Mach das etwa **10–14 Tage** lang oder bis die Haut vollständig verheilt ist.

Verwende die Creme, die du von uns bekommen hast oder die wir dir empfohlen haben – oder ein Produkt, mit dem deine Tattoos bisher immer gut verheilt sind. **Verwende keine parfümierten oder alkoholhaltigen Produkte** auf dem heilenden Tattoo.

Optional: Wechsel zu Tattoo-Butter

Wenn das Schälen fast vorbei ist, kannst du von deiner Pflegecreme auf eine Tattoo-Butter umsteigen. Das ist kein Muss – aber eine schöne Möglichkeit, die Haut auf den letzten Metern der Heilung geschmeidig zu halten. Es gelten dieselben Regeln: saubere Hände, gewaschene Haut und eine dünne Schicht.

Halte deine Creme sauber

Nachdem du das frische Tattoo berührt hast, können Plasma, Blut oder andere Flüssigkeit an deinen Fingern sein. Berühr damit nicht die Tubenöffnung und greif mit diesen Fingern nicht noch einmal in den Tiegel mit Creme oder Butter. Nimm die benötigte Menge lieber **vorher** mit einem sauberen Finger, einem sauberen Handschuh oder einem Einwegspatel heraus. Brauchst du mehr, wasch dir zuerst erneut die Hände (oder zieh frische Handschuhe an). So verunreinigst du kein Produkt, das du noch tagelang benutzt.

Wenn dir jemand hilft

Sitzt dein Tattoo an einer schwer erreichbaren Stelle, zum Beispiel am Rücken, und hilft dir jemand bei der Pflege, sollte diese Person sich vor jedem Kontakt mit dem Tattoo gründlich die Hände waschen und dann saubere Einweghandschuhe anziehen. Die Handschuhe direkt vor der Pflege anziehen und damit vorher nichts anderes anfassen.

5 Sauberkeit zu Hause

Wasch dir jedes Mal die Hände, bevor du das Tattoo berührst, wäschst, eincremst oder das Pad wechselst. Alles, was mit deinem frischen Tattoo in Kontakt kommt – Hände, Pads, Kleidung, Bettwäsche, Papiertücher und Pflegeprodukte – sollte so sauber wie möglich sein.

- Bewahre alles, womit du das Tattoo wäschst, abtrocknest und pflegst, an einem sauberen Ort auf.
- Nimm eine eigene Rolle Papiertücher nur für das Tattoo – nicht die offene Küchenrolle, die alle für alles benutzen.
- Bewahre Papiertücher, Cremes und andere Pflegeprodukte nicht direkt neben der Toilette auf – beim Spülen verteilen sich feine Tröpfchen in der Luft.

6 Kleidung und Bettwäsche

Trag saubere, atmungsaktive Kleidung, die nicht auf das frische Tattoo drückt oder daran reibt.

Zieh in den ersten Tagen **nicht die Kleidung vom Vortag wieder über das Tattoo** – vor allem, wenn es nicht abgedeckt war oder das Pad verrutscht ist. Der Stoff kann Blut, Plasma, Schweiß und Schmutz aufgenommen haben, und dein heilendes Tattoo sollte damit nicht wieder in Kontakt kommen.

Dasselbe gilt für die Bettwäsche: Wenn sie mit Blut oder Wundflüssigkeit verschmutzt ist, sorg dafür, dass diese Stelle nicht wieder an deine tätowierte Haut kommt.

7 Haustiere

Lass deinen Hund, deine Katze oder andere Haustiere nicht direkt an dein frisches Tattoo – kein Berühren, Daranreiben oder Ablecken.

Achte in den ersten Tagen auch darauf, dass sie nicht direkt neben dem Tattoo oder auf der Bettwäsche drumherum schlafen. Wenn deine Tiere normalerweise mit im Bett schlafen, ist es besonders wichtig, dass die Bettwäsche sauber und dein Tattoo gut abgedeckt ist.

8 Was du während der Heilung meiden solltest

Duschen	Normales warmes Duschen ist kein Problem – das Wasser muss nicht kühl oder lauwarm sein, nur nicht sehr heiß. Vermeide lange, heiße, dampfige Duschen und lass das Tattoo nicht lange einweichen.
Sport	Verzichte in den ersten 7–10 Tagen auf intensives Training, Fitnessstudio und Kontaktsport – vor allem auf alles, wobei du stark schwitzt oder wodurch Reibung, Schmutz oder Druck am Tattoo entsteht.
Baden & Schwimmen	Kein Schwimmbad, Meer oder See für mindestens 3–4 Wochen und auf keinen Fall, bevor die Haut vollständig verheilt ist. Dasselbe gilt für Sauna, Whirlpool und lange Vollbäder.
Sonne	Kein Sonnenbaden und kein Solarium für mindestens 4 Wochen .
Kratzen	Nicht kratzen, nicht knibbeln und keine schuppende Haut oder Krusten abziehen – lass sie von selbst abfallen.

9 Normale Heilung oder ein Problem?

Ein heilendes Tattoo kann beunruhigend aussehen, auch wenn alles in Ordnung ist. **Wenn du unsicher bist, schreib zuerst uns** – am besten mit einem gut erkennbaren Foto bei Tageslicht. Wir sagen dir, ob das zur normalen Heilung gehört oder ob du zum Arzt gehen solltest.

In den ersten Tagen meist normal

- Rötung, leichte Schwellung, Wärme und Druckempfindlichkeit rund um das Tattoo, die von Tag zu Tag nachlassen.
- Klare oder leicht gelbliche Flüssigkeit (Plasma), manchmal mit etwas Farbe darin.
- Juckreiz, Schuppen und Schälen sowie ein matter, milchiger Look, während sich die Haut erneuert.
- Nach einer längeren Sitzung oder einem größeren Motiv: sich ein paar Stunden lang etwas fiebrig oder fröstelig fühlen. Das vergeht meist noch am selben Tag oder bis zum nächsten Morgen.

Schreib uns, wenn

- Rötung, Schwellung oder Schmerzen nach den ersten 2–3 Tagen **stärker** statt schwächer werden.
- dickflüssiger, gelber oder grüner Ausfluss auftritt oder es unangenehm riecht.
- sich harte, erhabene Knoten, Bläschen oder ein Ausschlag auf oder um das Tattoo bilden.
- Fieber oder Schüttelfrost länger als bis zum Tag nach dem Termin anhalten oder erst später auftreten.
- dir sonst etwas komisch vorkommt.

Noch Fragen?

Du hast noch etwas auf dem Herzen zu deinem neuen Tattoo? Melde dich einfach – wir helfen gern.

Danke für dein Vertrauen!

Dein Flow-The-Needle-Team

Kurzübersicht

Deine tägliche Routine auf einen Blick

Phase mit Pflegepads

- **Erstes Pad:** 6–8 Stunden drauflassen. Am Abend tätowiert? Vor dem Schlafen wechseln.
- **Danach:** etwa 3 Mal täglich ein frisches Pad – morgens, mittags/nach der Arbeit und vor dem Schlafen.
- **Jeder Wechsel:** Hände waschen → Pad abnehmen → Tattoo waschen → mit Papiertuch trockentupfen → sehr dünn eincremen → frisches Pad.
- **Wie lange:** meist etwa 2 Tage, bei größeren oder intensiv gestochenen Tattoos bis zu 3–4 Tage.

Nach den Pads

- Jedes Mal: waschen → trockentupfen → sehr dünn eincremen.
- 2–3 Mal täglich, mit fortschreitender Heilung seltener, etwa 10–14 Tage lang oder bis alles verheilt ist.
- Optional: Wenn das Schälen fast vorbei ist, kannst du auf Tattoo-Butter umsteigen.
- Unsicher, ob etwas normal ist? Schreib zuerst uns, mit Foto.

Jeden Tag

- Wasser: warm, nie heiß.
- Keine parfümierten oder alkoholhaltigen Produkte auf dem Tattoo.
- Hände immer gewaschen. Hilft dir jemand? Gewaschene Hände + Einweghandschuhe.
- Tube oder Tiegel nicht mit Fingern berühren, die schon am frischen Tattoo waren.
- Saubere Kleidung, saubere Bettwäsche, saubere Papiertücher.
- Haustiere dürfen das frische Tattoo nicht berühren oder ablecken.

Während der Heilung meiden

- Kein Schwimmbad, See, Meer, Whirlpool, keine Sauna und kein langes Baden bis zur vollständigen Heilung (Schwimmen: mindestens 3–4 Wochen).
- Kein intensiver Sport oder Kontaktsport für 7–10 Tage.
- Kein Sonnenbaden und kein Solarium für mindestens 4 Wochen.
- Nicht kratzen und keine Schuppen oder Krusten abknibbeln.