



# TATTOO PREP

Preparing for your tattoo!



Gute Vorbereitung deines Körpers und deiner Haut kann einen riesen Unterschied machen!

.....

## 2 WOCHEN VORHER



Je besser die Haut ist, desto besser ist das Ergebnis, deswegen:

- Creme die Haut 1-2 Wochen vorher regelmäßig ein
- Achte darauf, dass deine Haut nicht gereizt ist (Haut die durch extreme Bräune oder Sonnenbrand gereizt ist, kann schwer bis unmöglich zu tätowieren sein)
- Schaue, dass die Hautstelle keine Verletzung trägt, sollte es vernarbt sein, sollte dies vor dem Termin erwähnt werden!
- Trinke genug Wasser, damit deine Haut immer gut versorgt ist!

## EINEN TAG VORHER

- Verzichte am Vortag sowie am Tag des Termins auf Alkohol
- Nehme keine blutverdünnenden Mittel vor dem Termin ein
- Verzichte auf Sport, da deine Muskeln sonst mehr Zucken können und es schmerzhafter werden kann
- Dusche am Vortag und befreie die Stelle von toter Haut
- Suche dir ein passendes Outfit heraus, bei dem man die zu tätowierende Stelle einfach erreicht + etwas was auch schmutzig werden könnte. (Siehe Unten)
- Gehe früh genug schlafen -> übermüdet wird es schnell anstrengend und schmerzhafter



## AM TAG DES TERMINS

- Verzichte auf blutverdünnende Mittel und Alkohol
- Creme die Haut vorher nicht nochmal ein, sie soll so sauber wie möglich sein
- Denke daran dir genug Proviant mitzubringen, kaufe Essen und Getränke, welche deinen Blutzucker oben halten
- Esse vorher gut!
- Packe alles ein was du brauchst um dich vom Schmerz ablenken zu können (Handy, Buch, Ladekabel...)

## DIE PASSENDE KLEIDUNG



Füße: Hier reicht es für gewöhnlich Socken auszuziehen

Beine: Wähle eine kurze Hose, bei der die Stelle frei liegt

Hüfte/Po: Oftmals wird hier in Unterwäsche tätowiert, ziehe eventuell ein längeres Shirt an

Bauch/Brust: Wähle etwas, was von der Länge an der Stelle endet oder etwas mit Reißverschluss

Rücken: Entweder Oberkörperfrei oder bringe eine dünne Jacke o.ä. mit, was du "falschherum" anziehen kannst, sodass dein Rücken frei liegt

Schulter: Oberkörperfrei oder ein Bandeauoberteil/Top

Arme: Hier reicht ein einfaches Shirt/Top

Deine Klamotten sollten bequem sein und eventuell schmutzig werden können!

Denke daran zu deinem Termin deinen **Personalausweis** mitzunehmen!