

# CHECKLISTE VOR DEM TERMIN



TÄTOWIEREN,  
ABER SICHER.

## Was du zu einem guten Tattoo beitragen kannst:

- Den eigenen Impfstatus prüfen. Besonders Tetanus und ggf. Hepatitis sollten auf dem aktuellen Stand sein.
- Am Tag vor dem „Stichtag“ nicht lange in die Sonne gehen. Sonne reizt die Haut und macht sie empfindlicher.
- Man sollte ausgeruht und möglichst entspannt zum Tattoo-Termin gehen. Alkoholverzicht spätestens am Tag davor ist ratsam, denn auch ein „Kater“ macht schmerzempfindlicher.
- Am „Stichtag“ selbst ist Alkohol tabu, Drogen sowieso.
- Ist das Blut verdünnt, blutet man beim Stechen mehr. Daher gilt: Hände weg von Schmerztabletten und anderen blutverdünnenden Medikamenten. Wer solche Medikamente ärztlich verordnet einnimmt, sollte vorher mit der Ärztin oder dem Arzt sprechen.
- Die Haut sollte frisch gewaschen sein. Sauberkeit hilft, Infektionen zu vermeiden.
- Nicht eincremen.
- Es ist gut, vor dem Tattoo-Termin etwas zu essen, damit der Kreislauf auch bei Schmerzen stabil bleibt. Auch eine Flasche Wasser sollte man zum Termin mitbringen. Bei einem größeren Tattoo dauert das Stechen länger, dann empfiehlt es sich auch etwas zu essen mitzubringen.