

## Unsere Erfahrungen für Dich

**Piercing und Tätowierung mit Diabetes? Kein Problem.** - Im Allgemeinen ist der Diabetes bei der Planung von Tätowierungen sowie Piercings keine Kontraindikation. Bei Tätowierungen und Piercings wird unsere Haut als oberste Barriere gegen Umwelteinflüsse und Krankheitserreger verletzt. Wenn die Hygienestandards in dem ausgewählten Studio nicht erfüllt sind, kann sich die Stelle infizieren und entzünden. Bei anhaltend zu hohen Blutzuckerwerten, kann es auch unter **Einhaltung der Hygienestandards** zu Komplikationen bei der Wundheilung kommen. Deshalb ist es sehr wichtig, die **Blutzuckerwerte** besonders während der Heilungsphase im Blick und möglichst im Zielbereich zu halten.

Dr. med. Katarina Braune

Marcel: mit 18 erstes Piercing, Augenbraue und Ohrknorpel (Helix); erstes Tattoo am Tag vor dem 19ten Geburtstag, Oberarm Diabetes Typ 1 seit 1990

**Bei Piercings:** Wundsekret- und Krustenbildung ist normal. Der Abheilprozess kann durch die schlechtere Wundheilung ein wenig länger dauern. Marcel

Ich finde, man kann schon den Katheter als auch den Sensor auf ein Tattoo setzen, genau wie man Blut abnehmen kann an einer tätowierten Stelle. Aber die Frage ist, ob man nicht lieber Platz freilässt, weil man die Schönheit des Tattoos nicht gefährden will;) Isi

**Bei Tattoos:** Halt Deinen BZ während der Session im Auge und informiere Deinen Tätowierer darüber. Auch, was er im Notfall tun kann. Ne' kleine Flasche Cola kann Wunder bewirken. Kein Alkohol am Tag vor der Session! Und immer schön pflegen. Marcel

Petra: Mein erstes Tattoo musste ein Einhorn werden. Warum? Weil ich mich oft so wie das letzte Einhorn gefühlt hab. Ich hab es mir am rechten Fußknöchel stechen lassen, es tat gar nicht so doll weh. Diabetes Typ 1

Der Wunsch nach einem Tattoo sollte nicht am Diabetes scheitern. Denn auch damit kann man sich verschönern lassen. Wichtig ist nur eine gute Einstellung, ein guter Tätowierer und schon kann es los gehen. Natürlich Pflegehinweise beachten, wie jeder andere auch. Petra

Isi: 6 Piercings und 8 Tattoos Diabetes Typ 1 seit 2006

Es ist normal, dass ein Piercing auch nach der Abheilung mal wieder entzündet sein kann. Wenn der Stichkanal schmerzt, dick, warm und gerötet ist, pflege das Piercing nach den Hinweisen, die Du vom Piercer bekommen hast. Wasche Dir immer gut die Hände und bewege es nur dann, wenn Du es reinigst. Isi

## Auf einen Blick - Kontakte und Hinweise

Trotz ihrer großen Verbreitung werden Tattoos und Piercings bislang selten im Zusammenhang mit gesundheitlichen Risiken diskutiert. Infektionen, Entzündungen, Narben und Allergien können unerwünschte Folgen sein. Da bei Diabetes erhöhte Blutzuckerwerte nicht auszuschließen sind, kann der Wundheilungsprozess deutlich verzögert sein. Deshalb sollte ein Tattoo oder auch Piercing wirklich gut überlegt sein und die Entscheidung bei minderjährigen Betroffenen nicht ohne schriftliche Einwilligung der Eltern getroffen werden.

In dieser Information haben wir die Erfahrungen von Diabetes Typ 1ern, die Tattoos und Piercings tragen, zusammengestellt. Unser gemeinsames Anliegen ist, dass wer ein Tattoo oder auch Piercing als Typ-1-Diabetiker tragen möchte, hier hilfreiche Tipps und Hinweise erhält. So lässt sich das Risiko, unerwünschte Folgeschäden durch ein Tattoo oder Piercing zu erleiden, minimieren.

**Viel Spaß und lange Freude an Eurem Tattoo und Piercing.**

### Danke!

Diesen Flyer hat unsere DDH-M Jugend erstellt. Wir danken hier besonders Isi (Iris Schmidt) für die inhaltliche Gestaltung und ihre künstlerischen Zeichnungen. Ein Dankeschön geht auch an Marcel, Petra und Dr. med. Katarina Braune von der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Die zeichnerischen Arbeiten von Iris Schmidt könnt ihr euch gern anschauen unter: [www.facebook.de/EasyEquinoxX](http://www.facebook.de/EasyEquinoxX)

**Du möchtest gerne mehr über die DDH-M Jugend erfahren, unsere vielen Projekte kennenlernen und mitmachen? Dann komm zu uns, auch, wenn dir die Online Community zu anonym ist.**



**Finde uns auf Facebook oder auf unserer Webseite.**

### Unser Spendenkonto

**Bank für Sozialwirtschaft**

**IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01**

**BIC: BFSW DE33 BER**



Dieser Flyer entstand mit freundlicher Unterstützung der DAK-Gesundheit.

### Dein Partner bei Diabetes

Deutsche Diabetes-Hilfe

– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Albrechtstr. 9

10117 Berlin

E-Mail: [info@ddh-m.de](mailto:info@ddh-m.de)

Webseite: [menschen-mit-diabetes.de](http://menschen-mit-diabetes.de) oder [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)

*Gern vermitteln wir dir den Kontakt zu den Landesverbänden.*



TEL.: 030 201 677 45

FAX: 030 120 894 709



\*\*Die männliche Form schließt die weibliche Form mit ein.

Mai 2018



© Grafik EasyEquinoxX

## Diabetes und Piercing & Tattoo

Eine Information von Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

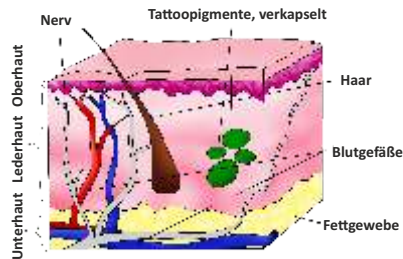
## Tattoos - mehr als nur ein Körperschmuck

### Tattoo - Das solltest Du wissen

Heute sind Tätowierungen hauptsächlich Körperschmuck und das Alter der Tattoo-Freunde spielt keine Rolle. Aber nicht nur! Auch Permanent Make-Up (Lippenkonturen, Lidstrich) sind dauerhaft eingebrachte Farbpigmente. Tätowierungen werden auch genutzt, um nach Krankheiten unschöne Narben zu verdecken, z.B. werden bei Patientinnen nach einer Brustamputation Brustwarzen und Vorhöfe bildhaft tätowiert.

### Was passiert beim Tätowieren?

Beim Tätowieren werden Farbpigmente mithilfe einer sehr schnell oszillierenden (vibrierenden) Nadel in die zweite Schicht der Haut, der Lederhaut, eingebracht. Diese Pigmentteilchen werden dort während des Heilungsprozesses verkapselt und somit verankert. Es verbleibt jedoch nicht die gesamte Farbmenge in der Lederhaut.



Ein Anteil der Tattoo-Farbe wird durch den Körper bzw. durch die körpereigenen Abwehrkräfte abgebaut und über die Leber ausgeschieden.

Ein weiterer Anteil wird beim Heilungsvorgang in Richtung Hautoberfläche ausgeschieden, dieser ist im Schorf enthalten.

### Tattoo ja - nicht ohne Wenn und Aber

Liegen die Farbpigmente fest in der Lederhaut, ist das gesundheitliche Risiko relativ gering. Jede Sensornadel, jeder Katheter und jede Pennadel, die in ein Tattoo sticht, kann Farbpigmente erfassen und bis in das Fettgewebe transportieren. Das eingespritzte Insulin mit seinen weiteren Bestandteilen könnte mit den Farbpigmenten reagieren und so ein Risiko für Entzündungen oder gar Allergien darstellen. Es gibt dazu bislang keine wissenschaftlichen Erkenntnisse oder Langzeitstudien.

### Lass am besten ausreichend Platz für Sensor, Katheter und Pen!

Eine ähnliche Wirkung haben möglicherweise intensive UV-Strahlung und alle bildgebenden Verfahren der medizinischen Diagnostik zur Darstellung von Struktur und Funktion der Gewebe und Organe im Körper. Es gibt bereits Diagnostik-Zentren, die keine Verantwortung für tätowierte Patienten übernehmen, da wissenschaftliche Erkenntnisse über Langzeitschäden fehlen.

Eine Lumbalpunktion zur Entnahme von Nervenwasser aus dem Rückenmarkskanal wie auch die Narkosetechnik PDA, z.B. zur Linderung des Wehenschmerzes, werden aufgrund von Tattoos auf der notwendigen Einstichstelle abgelehnt.

### Ein Tattoo-Studio ist keine Bahnhofshalle

Hygiene an erster Stelle! Gute Tätowierer haben eine abgeschirmte, saubere und hygienische Arbeitsumgebung, arbeiten nur mit Handschuhen, nutzen nur Einmalprodukte und gepflegte Tätowiermaschinen.

## Tattoo stechen - Schmerz mit Freude oder Reue

### Du willst ein Tattoo ohne spätere Reue - Vorbereitung ist alles

Eine Tätowierung begleitet Dich Dein ganzes Leben lang, so wie Dein Diabetes. Deshalb überlege gut, welches Motiv Du Dir stechen lassen willst. Lass Dir viel Zeit und horche gut in Dich hinein: Soll Diabetes Dein Motiv bestimmen, oder nicht.

So viele Künstler und Kunststile es gibt, so viele verschiedene Tätowierer mit unterschiedlichen Stilen gibt es auch! Wähle erst den Stil und dann den Tätowierer.

### Was ist vor der Session zu beachten

Bevor die Session beginnt, sollte Dein Blutzuckerwert in einem nicht zu hohen, aber auch nicht zu niedrigen Bereich liegen. Wenn Dein Tag diabetestechnisch nicht gut läuft, Du unsicher bist, vereinbare besser einen neuen Termin.



### Immer einen Stich mehr bitte

Tätowieren bedeutet Schmerz, je nachdem, wie empfindlich die Körperstelle und auch man selber ist. Gerade beim ersten Mal ist jeder sehr aufgeregt. Das bedeutet: Adrenalin und Kortison werden ausgeschüttet, wodurch die Leber die Freisetzung von Glukose in Gang setzt, was den Blutzucker steigen lassen kann. Adrenalin kann Dir jedoch das Gefühl eines Unterzuckers vorgaukeln. Miss lieber öfter den Blutzucker, wenn Du Dich komisch fühlst.

### Was ist während der Session zu beachten

Gerade wenn es länger dauert, immer wieder Pausen machen zum Blutzuckermessen und zur Diabetesversorgung. Tätowiert werden ist anstrengender als man manchmal glauben mag, vor allem wenn die Session lange dauert! Das Trinken vor und während der Session ist für den Kreislauf sehr wichtig, doch nur alkoholfreie Getränke. Alkohol hat eine blutverdünnende Wirkung.

Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte können den Heilungsprozess verzögern. Du solltest deshalb nicht nur während dieser Zeit Deinen Diabetes gut im Griff haben. Ist Dein Tattoo nach ca. zwei Wochen nicht verheilt, oder der Heilungsprozess nicht optimal, geh bitte sofort zum Arzt oder Diabetesberater Deines Vertrauens.

### Pflegehinweise bei frischen Tattoos - gute Blutzuckerwerte gehören dazu



Folge unbedingt den Anweisungen Deines Tätowierers zur Reinigung und Pflege Deiner frischen Tätowierung. Für ein narbenfreies und schönes Ergebnis, solltest Du auf das Baden für die ersten vier Wochen verzichten. Nur mit gut gewaschenen Händen das Tattoo kurz und vorsichtig unter lauwarmem Wasser vorsichtig abreiben, mit Küchenkrepp trockentupfen und dünn eincremen, denn durch das „Aufweichen“ der Haut können sich die Farbpigmente nicht in der Lederhaut verkapseln und „verschwinden“.

Und das Wichtigste: **BITTE NICHT KRATZEN!**

## Piercings - der ganz besondere Schmuck

### Es wurde schon früher gern viel gepierct

Menschen schmücken (piercen) seit alters her gern ihren Körper mit Naturmaterialien oder Metallen, sei es aus religiösen Gründen, für rituelle Feste oder einfach aus Schönheitsempfinden. Das ist bis heute so.

### Piercing ja - aber nicht ohne Nachdenken

Jedes nicht mehr getragene Piercing hinterlässt Narben! Nicht jedes Piercing verheilt gut, was durchaus am Diabetes liegen kann. Überdenke auch, wo Du Dein Piercing tragen möchtest, denn in manchen Berufen sind Piercings wie auch Tattoos, nicht erwünscht. Achte darauf, dass Dein Piercing-Schmuck kein Nickel enthält, der Entzündungen und sogar Allergien verursachen kann.

### Piercing Studio - das nahegelegene ist nicht immer das beste

Auch beim Piercing-Studio gilt, Hygiene ist sehr wichtig. Ein guter Piercer wird Dir alle Deine Fragen ausführlich beantworten. Im Anschluss wird er Dich ein Formular unterschreiben lassen, worin er über die Risiken eines Piercings aufgeklärt hat. Du musst Deine Medikamente, Krankheiten und Allergien angeben – sei hier unbedingt ehrlich! Einige Tabletten, z. B. Blutverdünner, können zu Komplikationen beim Piercen und beim späteren Heilungsprozess führen. Ebenso ist es unerlässlich, dass Du den Diabetes nicht verschweigst und sagst, wie gut Du damit zurechtkommst!

Zertifizierte Piercing-Studios findest du hier: [www.dg-piercing.de/studios/](http://www.dg-piercing.de/studios/)

Wichtig ist, dass Du mit einem normalen Blutzuckerspiegel ins Piercing-Studio gehst. Besonders beim ersten Mal oder wenn die gepiercte Stelle empfindlich ist, z.B. in Augennähe, ist Aufregung unvermeidbar. Adrenalin und Kortison wirbeln Deinen Blutzucker durcheinander. Miss lieber vor dem Studiobesuch Deine Werte, wenn Du sehr aufgeregt bist.



### Pflegehinweise bei frischen Piercings - gute Blutzuckerwerte gehören dazu

Folge unbedingt den Anweisungen Deines Piercers. Generell solltest Du Dein Piercing nie mit unsauberen Händen berühren, da es eine künstlich offen gehaltene Wunde ist, die deshalb deutlich länger zum Heilen braucht. Berühre Dein frisches Piercing nur, wenn es sein muss – also beim Säubern. Jede Bewegung des Piercings reizt den Wundkanal und zögert die Heilung damit weiter hinaus.

In der Heilungszeit solltest Du besonders auf Deinen Blutzucker achten. Die Wundheilung verläuft deutlich schneller, wenn man gute Werte hat. Wenn trotzdem Probleme mit Deinem Piercing auftreten, werden Dir erfahrene Piercer gern Tipps geben. Nicht immer muss ein Piercing entfernt werden, wenn es entzündet ist. Wende Dich immer auch vertrauensvoll an Deinen Diabetesberater oder einen Wundmanager.

Und das Wichtigste: **BITTE NICHT AM PIERCING RUMSPIELEN!**