

Vorbereitungs-Merkblatt

Eine gute Vorbereitung macht den Unterschied beim Ergebnis und bei der Abheilung. Gut mit Feuchtigkeit versorgte Haut, ein ausgeruhter Körper.

Vermeiden Sie Sonnenbrand in den zwei Wochen vor der Sitzung.

7 Tage vorher

Die Stelle täglich eincremen

Verwenden Sie eine parfümfreie Feuchtigkeitscreme. Gut gepflegte Haut nimmt die Farbe besser auf, hält sie länger und heilt schneller ab.

7 Tage

24 bis 48 Std. vorher

Keinen Alkohol trinken

Alkohol verdünnt das Blut, führt zu stärkeren Blutungen und verhindert, dass sich die Farbe gut absetzt.

24 bis 48 Std. vorher

Ausreichend trinken

Mindestens 1,5 Liter Wasser.

Innerhalb von 24 Std.

Am Vortag

Ausreichend schlafen

Mindestens 7 bis 8 Stunden. Ein ausgeruhter Körper verträgt Schmerz deutlich besser.

7 bis 8 Std. Schlaf

Die Stelle bei Bedarf rasieren

Am Vortag, nicht am Morgen selbst.

Am Vortag

1 bis 2 Std. vorher

Eine vollständige Mahlzeit essen

Kommen Sie nie nüchtern.

1 bis 2 Std. vorher

Am Tag selbst

Dicke Creme + Frischhaltefolie

Cicalfate B5 und Frischhaltefolie auftragen. Vor der Ankunft entfernen.

1 Std. vor der Sitzung

Kein Parfum, keine alkoholhaltige Lotion

Die Haut muss neutral sein.

Am Tag selbst