

# Vorbereitung auf das Permanent Make-up: Tipps für beste Ergebnisse

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 03.11.2024

---

Herzlich willkommen zu einem weiteren Beitrag in unserem Blog! Ich bin Olga Keller, Inhaberin und erfahrene Spezialistin für Permanent Make-up im [Kosmetikstudio](#) Expert in Berlin Mitte. Mit über 12 Jahren Erfahrung im Bereich Kosmetik und Pigmentierung freue ich mich, Ihnen heute einige hilfreiche Tipps zu geben, wie Sie sich optimal auf Ihr [Permanent Make-up](#) vorbereiten können, um das beste Ergebnis zu erzielen. Eine gute Vorbereitung ist entscheidend, um die Haltbarkeit und die Optik der Pigmentierung zu verbessern und eine angenehme Behandlung zu gewährleisten.

## 1. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und Alkohol

Bereits vor der Behandlung sollten Sie auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sowie auf Alkohol verzichten. Diese Substanzen können das Blut verdünnen, was zu vermehrter Blutung während der Behandlung führen kann. Das wiederum kann die Pigmente beeinträchtigen und das Ergebnis weniger präzise machen. Idealerweise sollten Sie mindestens 24 Stunden vor der Behandlung auf diese Getränke verzichten.

## 2. Meiden Sie blutverdünnende Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Einige Medikamente, insbesondere Aspirin und andere blutverdünnende Mittel, sowie bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Fettsäuren, können ebenfalls die Blutgerinnung beeinflussen. Falls Sie regelmäßig solche Medikamente einnehmen, besprechen Sie dies am besten mit Ihrem Arzt und informieren Sie uns bei der Beratung im Studio darüber. Im besten Fall verzichten Sie einige Tage vor der

Behandlung auf solche Mittel, um das beste Ergebnis zu erzielen.

### **3. Planen Sie vor und nach der Behandlung keine anstrengenden Aktivitäten**

Es ist empfehlenswert, am Tag der Behandlung auf intensive sportliche Aktivitäten zu verzichten, da Schwitzen die Pigmente stören kann. Auch nach der Behandlung sollten Sie auf Sport, Sauna oder Solarium verzichten, da diese die frisch pigmentierten Zonen reizen und die Heilung beeinträchtigen können. Eine ruhige, stressfreie Phase nach der Behandlung unterstützt eine optimale Heilung und die bestmögliche Haltbarkeit der Pigmente.

### **4. Sonnenschutz und Solarium vermeiden**

UV-Strahlen sind ein großer Faktor, der die Farbe des Permanent Make-ups beeinflussen kann. Vermeiden Sie daher einige Tage vor der Behandlung starke Sonneneinstrahlung und Solariumbesuche. Eine gebräunte Haut kann ungleichmäßig pigmentiert werden, und das Ergebnis könnte dadurch beeinträchtigt sein. Nach der Behandlung ist ebenfalls Sonnenschutz unerlässlich, um das frisch pigmentierte Make-up zu schützen.

### **5. Bereiten Sie die Haut mit einer sanften Pflege vor**

Eine gut gepflegte, ausgeglichene Haut ist die beste Grundlage für ein gelungenes Permanent Make-up. Verwenden Sie in den Tagen vor der Behandlung sanfte Reinigungs- und Pflegeprodukte, um die Haut in einem gesunden, entspannten Zustand zu halten. Verzichten Sie dabei auf aggressive Peelings oder andere intensive Behandlungen, die die Haut reizen oder austrocknen könnten.

### **6. Vermeiden Sie kosmetische Behandlungen direkt vor dem Termin**

Falls Sie regelmäßig kosmetische Behandlungen wie Gesichtspeelings, Fruchtsäurepeeling, Säurebehandlungen oder Lasertherapien machen lassen, legen Sie diese bitte nicht kurz vor den Termin für das Permanent Make-up. Die Haut sollte sich nach solchen Behandlungen einige Tage beruhigen, um optimal auf das Pigmentieren vorbereitet zu sein. Sprechen Sie mich gern an, falls Sie unsicher sind, wie lange der Abstand zwischen zwei Behandlungen sein sollte.

## **7. Ausreichend Schlaf und Wasserzufuhr**

Der Tag der Behandlung ist viel entspannter, wenn Sie gut ausgeschlafen und hydratisiert sind. Schlaf und Flüssigkeit unterstützen die Hautgesundheit und machen sie widerstandsfähiger. Trinken Sie ausreichend Wasser und schlafen Sie gut, um Ihrem Körper und Ihrer Haut die nötige Energie zu geben.

## **8. Stress vermeiden und entspannt bleiben**

Eine entspannte, positive Einstellung trägt ebenfalls zu einem besseren Erlebnis bei. Nehmen Sie sich am Tag der Behandlung bewusst Zeit für sich und lassen Sie sich auf den Prozess ein. Ihr Vertrauen in unsere Arbeit und die Vorbereitung, die Sie getroffen haben, wird den Erfolg der Behandlung unterstützen.

## **9. Die richtige Wahl der Farbe und Form - Individuelle Beratung**

Vor jeder Behandlung führe ich mit Ihnen eine ausführliche Beratung durch. Dabei besprechen wir, welche Form, Farbe und Intensität am besten zu Ihrem Typ und Ihren Wünschen passt. Dank meiner langjährigen Erfahrung finde ich gemeinsam mit Ihnen die optimale Lösung. Die Wahl der richtigen Farbe und Form ist entscheidend für ein natürliches, typgerechtes Ergebnis.

## **Zusammenfassung und Einladung zu Kosmetikstudio Expert**

Eine gute Vorbereitung auf das Permanent Make-up ist der Schlüssel zu einem schönen, langanhaltenden Ergebnis. Von der richtigen Hautpflege bis hin zur

Vermeidung bestimmter Lebensmittel oder Aktivitäten – jede Maßnahme unterstützt das gewünschte Ergebnis. Vertrauen Sie auf die langjährige Erfahrung und professionelle Beratung im Kosmetikstudio Expert in Berlin.

Lassen Sie sich von mir, Olga Keller, in meinem Studio individuell beraten und begleiten. Mit über 12 Jahren Erfahrung im Bereich Permanent Make-up stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und freue mich, Ihre natürliche Schönheit hervorzuheben. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und erleben Sie eine entspannte, professionelle Behandlung für dauerhaft perfekte Ergebnisse!

---

## **Expert Kosmetikstudio Berlin**

Diese Information stammt von unserer Webseite. Den vollständigen Artikel finden Sie unter:

<https://kosmetikstudioexpert.de/vorbereitung-auf-das-permanent-make-up-tipps-fuer-bestе-ergebnisse/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | [kosmetikstudioexpert.de](https://kosmetikstudioexpert.de)