

Warum Sport nach Permanent Make-up eine Pause verdient - Schützen Sie Ihr frisches Ergebnis!

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 04.11.2024

Herzlich willkommen zu einem weiteren Beitrag! Ich bin Olga Keller, Spezialistin für Permanent Make-up und Inhaberin des Kosmetikstudios Expert in Berlin Mitte. Mit mehr als 12 Jahren Erfahrung im Bereich Permanent Make-up weiß ich, wie wichtig eine korrekte Nachsorge für ein optimales Ergebnis ist. Einer der wichtigsten Hinweise, die ich meinen Kunden nach einer Behandlung gebe, ist der Verzicht auf Sport für einige Tage. Doch warum ist das so wichtig?

Hier erkläre ich Ihnen, warum sportliche Aktivitäten das frisch pigmentierte Permanent Make-up beeinflussen können und welche Nachsorge-Tipps Ihnen helfen, ein langanhaltendes und schönes Ergebnis zu bewahren.



1. Schweiß und Pigmente: Keine gute Kombination

Frisch pigmentierte Haut ist empfindlich und benötigt eine Schonzeit, damit die Pigmente sich stabil unter der Haut einlagern können. Beim Sport erhöht sich die Körpertemperatur, und Schweiß tritt vermehrt aus. Schweiß besteht zwar hauptsächlich aus Wasser, enthält jedoch auch Salze und Fette, die die frisch gesetzten Pigmente aus der Haut „schwemmen“ und den Heilungsprozess beeinträchtigen können. Dadurch könnte das Ergebnis ungleichmäßig oder weniger intensiv ausfallen.

2. Erhöhte Infektionsgefahr

Permanent Make-up ist eine Art von Tätowierung, bei der die Haut leicht verletzt wird, um die Pigmente in die oberste Hautschicht einzubringen. Während der Heilungsphase bildet sich eine dünne Kruste, die die Pigmente schützt und die Heilung fördert. Sportliche Aktivitäten wie Fitnessstudio-Besuche oder Mannschaftssportarten setzen die Haut jedoch einer höheren Infektionsgefahr aus. In öffentlichen Sportanlagen können Schmutz und Bakterien auf die Haut gelangen, die das Risiko einer Infektion oder Entzündung erhöhen.

3. Blutdruckanstieg und seine Auswirkungen auf das Permanent Make-up

Sport kann den Blutdruck erhöhen, und ein erhöhter Blutdruck kann zu vermehrtem Austreten von Lympheflüssigkeit führen. Diese Lympheflüssigkeit kann die Pigmente aus der Haut spülen und führt oft zu einem ungleichmäßigen Ergebnis. Insbesondere für Augenbrauen, Lidstrich und Lippen ist es wichtig, dass die Pigmente gleichmäßig unter der Haut eingeschlossen werden und der Körper diese nicht wieder „abstößt“.

4. Verlängerte Heilungszeit

Die Haut benötigt nach einem Permanent Make-up einige Tage, um sich vollständig zu regenerieren. Sportliche Betätigung erhöht die Durchblutung und kann dazu führen, dass sich die Heilung verlangsamt. Wer sich Ruhe gönnt und die Durchblutung der

pigmentierten Stellen nicht zusätzlich anregt, fördert eine zügigere und gleichmäßigere Heilung.

5. Welche Sportarten sind besonders kritisch?

Für die ersten 5–7 Tage nach der Behandlung sollten alle Aktivitäten vermieden werden, die zu starkem Schwitzen führen oder die pigmentierte Haut beanspruchen. Dazu zählen:

- **Krafttraining und intensive Fitnesskurse:** Besonders im Fitnessstudio herrscht ein hohes Risiko, dass Schweiß die Pigmente beeinträchtigt.
- **Joggen und Laufen:** Hier kommt es oft zu intensiver Schweißbildung, die das Permanent Make-up beeinflussen kann.
- **Teamsportarten:** Aufgrund der Ansteckungsgefahr und der körperlichen Beanspruchung sollten Mannschaftssportarten für einige Tage pausiert werden.
- **Yoga und Pilates:** Auch bei entspannenden Sportarten wie Yoga kann es durch Kopfüberhaltungen oder Schwitzen zu Reizungen kommen. Sanfte Dehnungen ohne Anstrengung sind jedoch möglich.

Tipps für eine optimale Heilungsphase nach Permanent Make-up

Damit Sie sich an einem perfekten Ergebnis erfreuen können, gibt es einige einfache Maßnahmen für die Nachsorge:

- **Ruhe bewahren:** Geben Sie Ihrer Haut die nötige Zeit zur Regeneration und verzichten Sie auf schweißtreibende Aktivitäten.
- **Reinigen ohne Reiben:** Vermeiden Sie es, über die pigmentierten Stellen zu reiben, und nutzen Sie sanfte, feuchte Wattepad, um die Haut zu säubern.
- **Kühlung:** Falls leichte Schwellungen auftreten, können die betroffenen Stellen vorsichtig mit einem sauberen Kühlpad gekühlt werden – jedoch ohne direkten Kontakt mit der Haut.

- **Viel Wasser trinken:** Eine gute Hydrierung unterstützt die Regeneration und hilft der Haut, sich schneller zu beruhigen.

Wann darf ich wieder mit dem Sport beginnen?

In der Regel sind 5 bis 7 Tage ausreichend, um das Permanent Make-up vor Schweiß und Reibung zu schützen. Danach können Sie langsam wieder in Ihren sportlichen Alltag einsteigen. Hören Sie dabei immer auf Ihren Körper und geben Sie der Haut gegebenenfalls ein wenig mehr Zeit.

Vertrauen Sie auf professionelle Nachsorge bei Kosmetikstudio Expert

Bei [Kosmetikstudio Expert](#) in Berlin Mitte können Sie sicher sein, dass Sie eine umfassende Beratung zur Nachsorge Ihres Permanent Make-ups erhalten. Ich, Olga Keller, begleite Sie nicht nur während der Behandlung, sondern stehe Ihnen auch danach jederzeit für Fragen zur Verfügung. Meine mehr als 10-jährige Erfahrung im Permanent Make-up garantiert Ihnen nicht nur ein ästhetisch überzeugendes Ergebnis, sondern auch eine sichere und professionelle Betreuung.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und lassen Sie sich von mir persönlich beraten, wie Sie das beste aus Ihrem [Permanent Make-up](#) herausholen können!

Expert Kosmetikstudio Berlin

Diese Information stammt von unserer Webseite. Den vollständigen Artikel finden Sie unter:
<https://kosmetikstudioexpert.de/warum-sport-nach-permanent-make-up-eine-pause-verdient-schuetzen-sie-ihr-frisches-ergebnis/>