



FÜRS GANZE LEBEN GEZEICHNET

Sich ein Tattoo stechen zu lassen, tut weh – es sich entfernen zu lassen, sogar noch viel mehr. Men's Health erklärt Ihnen, was Sie beim TÄTOWIEREN beachten sollten, um beste Ergebnisse zu erzielen – und wie Sie blöde Motive wieder loswerden

TEXT: KEA ANTES



Foto: OKTAY ORTAKCIOGLU/GETTYIMAGES



Tribal oder Totenkopf? Tätowierungen sind ein Ausdruck von Individualität und Persönlichkeit. Als kleine Kunstwerke zieren sie den Körper – und das möglichst lebenslang.

Einer Studie der Universität Bochum zufolge trug 2014 rund ein Viertel aller Deutschen im Alter zwischen 25 und 34 Jahren ein Tattoo. Doch was tun, wenn das Tribal am Auge nicht zu dem neuen Arbeitgeber passt? Da hilft nur der Rat eines Spezialisten. „Glücklicherweise gibt es mittlerweile sehr gute Möglichkeiten, unerwünschte Tätowierungen zu entfernen“, sagt Dr. Matthias Bonczkowitz, Dermatologe und Laser-Experte aus Kelkheim. Hier finden Sie die beste Methode, um verhassten Kunstwerken ein für alle Mal Lebewohl zu sagen – und ein bestechendes Beispiel aus der Praxis.

★ ★ ★

INTEGRITY – Integrität ist ein schönes Wort, das in großen und verschnörkelten Buchstaben den linken Unterarm von Tom ziert. Mit 19 erfüllte er sich einen Traum und legte sich unter die Nadel, fürs Ich-Gefühl, wie er sagt. Heute, 4 Jahre und 2 Jobs später, hat Tom sich von

dem Gefühl weit entfernt, die Phase ist vorbei. Deswegen soll der im martialisch anmutenden Gothic-Stil gestochene Schriftzug jetzt weg.

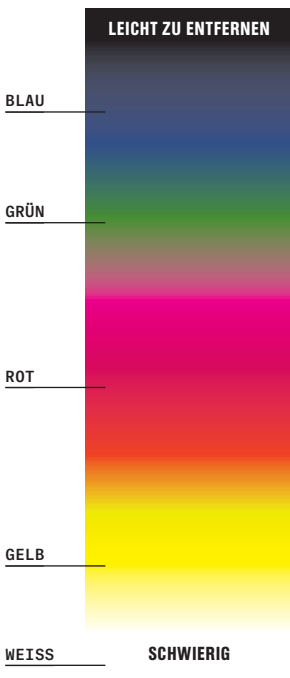
ERST IN DEN 1980ER-JAHREN wurden Tattoos gesellschaftsfähig. Auch dank des US-Künstlers Don Ed Hardy entwickelten sich die einstmals angsteinflößenden Körperbemalungen zur angesehenen Kunstform, Tattoo-Studios vermehrten sich so schnell wie heutzutage hippe Cafés in Szenevierteln. Zur selben Zeit revolutionierte das Aufkommen der Lasertechnik die Entfernung dieser Kunstwerke: Erstmals war's möglich, unerwünschte Kreationen ohne Narbenbildung zu beseitigen. Der Bedarf ist hoch – wenn die anfängliche Euphorie für das Motiv schwindet oder sich die Lebensumstände ändern, kann sich eine Tätowierung rasch zum lästigen Stigma entwickeln. „Rund 10 Prozent aller Tätowierten in Deutschland spielen mit dem Gedanken, sich ein Motiv entfernen zu lassen“, berichtet Experte Bonczkowitz. Der Altersdurchschnitt des Personenkreises liegt bei 30 bis 35 Jahren.

★ ★ ★

Auch Tom zählt zu diesen 10 Prozent, denn sein Tattoo entpuppt sich immer öfter als Störfaktor. Jedes Mal, wenn er sich im Meeting die Ärmel

Bitte kein helles!

BESTIMMTE TATTOO-FARBEN SIND AUFWENDIGER ZU ENTFERNEN ALS ANDERE. BEI DEN HARTNÄCKIGEN WEISSEN UND GELBEN PIGMENTEN SIND BESONDERS VIELE SITZUNGEN UNTER DEM LASER ERFORDERLICH



FALSCHES INTEGRITÄT (unten)
Er ist wirklich ein integrierter Typ, aber das Wort „Integrity“ auf Toms Arm kommt in seinem Hemdenträger-Job einfach zu martialisch rüber – also soll der Schriftzug nun weg.



STICH FÜR STICH ZUM KUNSTWERK
Vorm Stechen (links) sollten Sie sich übers Motiv (ganz oben) klar werden und die Risiken bedenken: Sind die Geräte (oben) und das Studio sauber? Vorsicht, trotz Tätowiermittelverordnung können die Farben allergieauslösende Stoffe enthalten!

seines Businesshemdes aufkrempelt, wandern die Blicke der anderen Teilnehmer mal mehr, mal weniger dezent zu seinem Arm. Tom sucht sich professionelle Hilfe beim Laser-Experten.

LASERN IST DIE ERFOLGREICHSTE Methode bei der Tattoo-Entfernung. „Besonders schonend ist die Behandlung mit dem extrem leistungsstarken Pikosekundenlaser“, so Bonczkowitz. Dabei handelt es sich um die derzeit empfehlenswerteste Methode, die Technik erzielt die mit Abstand besten Erfolge: Durch sehr kurze, hochenergetische Impulse werden dabei die Farbpigmente in der Haut zerstört. Die Überreste baut der Körper vollständig ab, und die Nebenwirkungen der Behandlung sind gering.

Fotos: DANIEL LINNET

„Im Gegensatz zu operativen Methoden, wie dem Abschälen und Abschleifen des Tattoos, oder der Anwendung von Milchsäure, erzielt die Behandlung per Laser zudem sehr gute kosmetische Resultate“, so der Dermatologe. Von der Behandlung mit Milchsäure rät der Experte dagegen unter allen Umständen ab: Das Ergebnis falle häufig inakzeptabel aus, unschöne Narben könnten zurückbleiben.

Wer mit einem misslungenen Motiv unzufrieden ist, grundsätzlich aber noch immer auf Tattoos steht, kann sich alternativ zu der Laserbehandlung auch erneut unter die Nadel legen und sich ein Tattoo-Cover-up verpassen lassen: Profi-Tätowierer schaffen dann aus ungeliebter Körperbemalung neue Kunstwerke.

★ ★ ★

Die ersten Sitzungen liegen hinter Tom. Trotz lokaler Betäubung fühlt sich jeder Impuls des Lasers so an, als würde ein Gummiband mit voller Spannung auf die nackte Haut flitschen. Darüber hinaus ist die Stelle am Tag nach einer Behandlung mit kleinen Bläschen übersät.

TATTOO-ENTFERNUNG ERFORDERT ZEIT – mit einem einzigen Besuch beim Dermatologen ist die Sache in keinem Fall abgehandelt. „Je nach Art und Farbe des gestochenen Motivs sind zwischen 6 und 10 Sitzungen nötig, bis das Tattoo komplett entfernt ist“, erklärt der Experte. Darüber hinaus sollten zwischen einzelnen Sitzungen durchschnittlich jeweils »

Für die Ewigkeit

SIE WOLLEN EIN TATTOO, DASS SIE NIE BEREÜEN? DANN BEACHTEN SIE STETS DIE FOLGENDEN 6 REGELN

Klaren Kopf behalten

Die Entscheidung für ein Tattoo sollte bewusst, nie aus einer Laune heraus getroffen werden. Das gilt vor allem für Entscheidungen unter Alkoholeinfluss (Negativbeispiel: Stu in „Hangover 2“).

Immer klein anfangen

Von überdimensionalen Motiven und feuerspeienden Drachen lassen Sie als Einsteiger lieber die Finger. Neulinge wählen besser kleinere Kunstwerke in eher unauffälligen Körperregionen.

Anbieter sorgfältig auswählen

Viele Männer entwickeln schnell einen Hass auf ein Motiv, das auf dem Mist irgendeines Möchtegern-Tätowierers gewachsen ist. Vertrauen Sie nur den echten Profis. Es erleichtert Ihnen die Entscheidung, zunächst die Portfolios der Kandidaten (Fotos ihrer Arbeiten) zu sichten und Anwärter im Vorwege persönlich in Augenschein zu nehmen. Im digitalen Zeitalter sind diese Infos meist nur ein oder zwei Klicks entfernt.

Frauenamen stets vermeiden

Auch Ihre vermeintliche Traumfrau kann sich in null Komma nichts als Reinfall entpuppen. Der Name der Verlorenen auf Ihrem Arm ist dann wohl das Letzte, was Sie gebrauchen können. Sie wollen diese Liebe aber unbedingt verewigen? Dann tarnen Sie das Ganze: Ein Motiv, das Sie persönlich mit einem Menschen verbinden, andere aber nicht unbedingt mit diesem assoziieren, ist unverfänglich (zum Beispiel eine Rose für Rosemarie).

Nicht falsch sparen

Gute Tätowierer nehmen gute Preise – also ist in diesem Fall Geiz alles andere als geil. Es ist auch eine absurde Idee, an etwas zu sparen, das für den Rest Ihres Lebens Ihren Körper zieren soll.

Immer gut schützen

Sonne ist für ein Tattoo der schlimmste Feind, denn mit der Zeit bleicht sie die Farben aus und lässt die Körperkunst so in schlechtem Licht dastehen. Schutz vor dem Sonnenlicht und Pflege bieten Lotionen mit LSF, die auch Aloe Vera und Vitamin E enthalten. Wichtig: anwenden, sobald die Wolken den Himmel freigeben!



EIN MANN WIRD SEIN TATTOO LOS

Tom wollte damit in Job-Meetings nicht mehr auffallen, nach 3 Jahren und 14 Laserbehandlungen ist sein linker Unterarm jetzt wieder blitzblank – die Gesamtkosten betrugen rund 2500 Euro

Kurz und stark

UM TATTOOS ZU KILLEN, MUSS EIN LASER LICHTENERGIE ZU KURZEN BLITZEN BÜNDELN – DAS KANN EIN PIKONSEKUNDENLASER AM BESTEN

Der Picosure von der Firma Cynosure (Foto) ist der weltweit erste Laser, der extrem kurze Impulse im Pikosekundenbereich (1 Pikosekunde = 1 billionstel Sekunde) abgibt. Die freiwerdende Lichtenergie ist trotz des kurzen Zeitintervalls so stark, dass sich die Zahl der Sitzungen um bis zu 50 Prozent verringert. Deutschlandweit bieten aber erst 10 Kliniken die Piko-Variante an. Um welche es sich handelt, erfahren Sie auf der Internetseite von Picosure (www.picosure.de/arzt-praxis-suche).



6 Wochen liegen. In den ersten Tagen nach einer Behandlung ist es wichtig, den Bereich zu schonen und mit Wund- und Heilsalbe zu pflegen, ähnlich wie nach dem Stechen eines Motivs. „Sonst drohen Wundinfektionen und Narben“, warnt Dermatologe Bonczkowitz.

Tätowierungen, die mit schwarzer Farbe gestochen wurden, lassen sich am einfachsten und schnellsten entfernen. Auch Blau, Grün und Rot zählen zu den Farbtönen, die sich gut beseitigen lassen. Hartnäckige Vertreter sind Motive, die mit Weiß, Gelb oder Orange gestochen wurden. „Sie haben mehr Pigmente, die unter der Haut feiner verteilt sind“, erläutert der Dermatologe. Außerdem absorbieren sie das Laserlicht weniger gut, weil sie hell sind. Als äußerst zäh erweisen sich außerdem doppelt gestochene Tattoos.

Wer sich am Ende für die Laserbehandlung entscheidet, muss tief in die Tasche greifen. Bei 150 bis 250 Euro pro Behandlung sind Gesamtkosten im vierstelligen Bereich keine Seltenheit. Wie viel unter dem Strich für die Entfernung der einst heiß ersehnten Körperkunst tatsächlich anfällt, hängt natürlich von der Größe des Tattoo-Motivs und demzufolge von der Anzahl der benötigten Sitzungen ab.

★ ★ ★

Tom weiß nun, wie lange es dauern kann. Nach knapp 3 Jahren und 14 Sitzungen gehört sein INTEGRITY der Vergangenheit an. Auf Toms

linkem Unterarm herrscht gähnende Leere, in etwa so wie auf seinem Konto: Rund 2500 Euro hat er für die Entfernung hinblättern müssen, so viel wie für einen schicken Urlaub auf Bali.

QUALITÄT HAT IHREN PREIS. Bei den genannten Summen fällt es allerdings schwer, manchem Dumpingangebot nicht zu verfallen. Die sind jedoch mit Vorsicht zu genießen – unter den Anbietern finden sich viele schwarze Schafe. Deren Behandlungen sind zwar unschlagbar günstig, dafür aber weit entfernt von einem professionellen Standard. Bonczkowitz: „Das Problem dabei ist, dass es keinerlei spezieller Zulassung bedarf, um Tattoos entfernen zu dürfen.“ Angelesenes Halbwissen und der Besitz des Equipments reichen dafür fast schon aus. „Aus diesem Grund empfehle ich allen, sich Tattoos ausschließlich von Dermatologen mit entsprechender Zusatzzertifizierung entfernen zu lassen.“ Adressen finden Sie im Netz auf der Seite der Deutschen Dermatologischen Lasergesellschaft (DDL) unter www.ddl.de.

★ ★ ★

Tom hat sich in der Zwischenzeit einen neuen Job gesucht – diesmal in der Fitness-Branche, wo Tattoos völlig normal sind. Ob er dem Reiz der Körperkunst noch einmal verfallen könnte? Vielleicht. Er würde sich dann jedoch für einen weniger einsehbaren Körperteil entscheiden – zum Beispiel das Fußgelenk. Sicher ist sicher. ■

Fotos: JASON LEE (2), BRUCE PETERSON (1)