

Tongue Split / Zungen-Spaltung

HEILUNGSPROZESS & PFLEGEHINWEIS

Je nach Art des vorgenommenen Eingriffs, geschnitten und vernäht oder mit dem Kauter „gebrannt“, ist auch die Heilungsdauer leicht abweichend.

Bei der geschnittenen Variante, egal ob mit vernähten oder offenen Wundflächen, wird sowohl direkt nach dem Eingriff, als auch in den ersten zwei Tagen danach, zumindest in der Nacht eine sterile Wundkomresse zwischen beide Zungenhälften gelegt um ein Wiederverwachsen derselben weitestgehend zu verhindern.

Einige Body Mod.-Artists empfehlen die Zunge in den ersten Tagen hin und wieder zusätzlich zu spreizen. Hierzu gehen die Meinungen auseinander. Es kann nämlich nicht ausgeschlossen werden, dass dabei Blutgefäße verletzt werden, was zu mittelschweren bis heftigen Nachblutungen führen kann. Definitiv sollten dabei Einmalhandschuhe aus Latex, Vinyl oder Nitril getragen werden.

Beim Schnitt mit dem Kauter oder dem Laser sind die Wundflächen verödet, so dass ein künstliches Offenhalten des Schnittes nicht oder nur für wenige Tage erforderlich ist.

Am **Tag des Eingriffs** wird dringend empfohlen die Zunge ruhig zu halten und nichts weiter oral einzunehmen, als eine möglichst „sterile“ Flüssigkeit zum Kühlen und darüber hinaus maximal 1x täglich mit einer medizinische Mundspülung, wie **Chlorhexamed** zu spülen.

Das Lutschen von Eiswürfeln ist anfänglich zur Kühlung genauso wenig zu empfehlen wie das Lecken von Speiseeis, weil bei beidem eine mechanische Beanspruchung auf die Zunge ausgeübt wird, die nicht nur schmerhaft ist, sondern zu Nachblutungen und damit zu Schwellungen (Hämatom) führen können und außerdem können die Inhaltsstoffe gerade in den ersten Tagen Infektionen auslösen.

Die Kühlflüssigkeit kann entweder aus vorher abgekochtem und, abgedeckt im Kühlschrank, auf Tiefsttemperatur herunter gekühlten **Eiswasser** oder besser noch aus ebenso hergestellter **Salbei-Kamillentee-Mischung** bestehen. Je stärker diese Teemischung konzentriert ist, desto besser. Nur die Geschmackstauglichkeit setzt diesbezüglich Grenzen, da Salbei einen zumindest gewöhnungsbedürftigen Geschmack mitbringt. Es empfiehlt sich eine 1:1 Mischung von je 5 Einheiten pro 1-1 ½ Liter. Auf eine Kaffeekanne also 5 Teile Salbei + 5 Teile Kamillenblüten.

Salbei hat eine leicht antiseptische Wirkung und Kamille wirkt beruhigend und heilungsfördernd. Beide Pflanzen sind für ihren positiven und wohltuenden Einfluss auf die menschlichen Schleimhäute, besonders im Mund- und Rachenraum, bekannt.

Insgesamt sind die **Schmerzen** am Tag der Zungenspaltung auszuhalten, aber auch hier gehen die Erfahrungsberichte auseinander. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, wie die Zungenanatomie, die Arbeitsweise und vor allem die Dauer des Eingriffs. Braucht der ausführende Dienstleister lange für die Zungenspaltung, ist natürlich sowohl die Druckbelastung durch die Klemmen, als auch die Zugbelastung auf Zungenwurzel und Zungenbein deutlich höher, was in Folge Auswirkungen auf den

Kehlkopf und umliegende Regionen haben kann. Also ist unter Umständen mit Hals- und Ohrenschmerzen zu rechnen.

Hier sollte eine höhere Dosierung **Ibuprofen** (600- 1000) Abhilfe schaffen, die nicht nur den Schmerz dämpft, sondern gleichzeitig entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt. Keinesfalls sollte zu Schmerzmitteln mit blutverdünnendem Effekt, wie z.B. Aspirin gegriffen werden, da dies zu heftigen Nachblutungen führen kann und selbst bei mit dem Kauter „gebranntem“ Schnitt zu einer heftigen Schwellung der Zunge bis in die Zungenwurzel hinein führen kann!

Dasselbe gilt für die Einnahme von alkoholischen Getränken!

Ebenfalls sollte zumindest in den ersten 12 Stunden nach dem Eingriff nicht geraucht werden, weil durch die dadurch ausgelöste Gefäßverengung ein deutlich höherer Blutdruck entsteht, was einen ähnlichen Effekt wie Aspirin oder Alkohol hervorrufen kann.

Das abendliche Zähneputzen muss am Tag des Eingriffs leider ausfallen, da einerseits der Kontakt von Zunge und Zahnbürste zu neuerlichen Blutungen und Schmerzen führen kann, als auch durch die Zahnpasta Reizungen, Verunreinigungen und gar eine Infektion der Wunde ausgelöst werden können. Hier kommt nun die Chemo-Keule **Chlorhexamed Forte** zum Einsatz. Dosieren wie in der Packungsbeilage beschrieben und die gesamte Mundhöhle so gut es geht ausspülen.

Am **Tag 1 nach dem Eingriff** ist die Zunge sehr wahrscheinlich geschwollen und schmerzt. Ihr solltet den Tag also mit einer vorsichtigen **Salbei-Kamillen-Kühlung** beginnen. Auch das Schlucken kann noch einmal deutlich schmerzhafter sein als am Vortag. Es ist nicht ausgeschlossen, dass im Bereich von Hals und Ohren alle Lymphknoten angeschwollen sind und schmerzen. Das ist kein Grund zur Panik, sondern in erster Linie ein Zeichen dafür, dass Euer Körper sich schon um die Heilung kümmert.

Ob Ihr schon Zähneputzen wollt oder könnt, müsst Ihr selbst entscheiden. Sollte dies zu schmerhaft sein, könnt Ihr stattdessen mit **Prontolind Mundspülösung** für eine gewisse Hygiene im Mund sorgen. Diese oder eine ähnliche Schleimhautpflege werdet Ihr ab jetzt mehrfach täglich benötigen, weil Ihr ja irgendwann wieder mit der Nahrungsaufnahme beginnen müsst und nach jeder Kontaminierung der Wunde durch Speisen, Getränke (außer der Salbei-Kamillen-Tee) oder nach dem Rauchen, muss der Mund gründlich mit dieser Mundspülung gereinigt werden. Die Spülung mit Chlorhexamed Forte sollte auf 1 bis maximal 2x täglich beschränkt bleiben, weil langfristig sonst Mundschleimhaut, Zahnschmelz usw. geschädigt werden können.

Die Speisen an Tag 1 werden wohl flüssig sein müssen damit Ihr sie zu Euch nehmen könnt. Versucht, wenn Ihr die Zeit und die Möglichkeit dazu habt, eine Hühner- oder Gemüsebrühe selbst herzustellen und zunächst die eigentliche Brühe lauwarm mit einem Strohhalm zu trinken. Bemüht Euch in eigenem Interesse, beim Kochen mit so wenig Salz wie möglich auszukommen und auch mit sonstigen Gewürzen solltet Ihr eher sparsam sein, denn diese können die Wunde reizen und dadurch den Heilungsverlauf unnötig verkomplizieren. Aus demselben Grund solltet Ihr auch auf Fertig- bzw. Tütensuppen verzichten, denn diese sind in der Regel völlig überwürzt und mit allerlei Nahrungsmittelchemie angereichert, die Eure Zunge jetzt überhaupt nicht gebrauchen kann.

Stattdessen braucht Euer Körper jetzt jede Menge Vitamine und Mineralien wie **Vitamin C und Magnesium**, die für die Zellregeneration benötigt werden. Besorgt Euch diese zunächst in kleiner Menge als Nahrungsergänzungskapseln, denn in den ersten Tagen sind Smoothys und selbst gepresste Fruchtsäfte wegen der enthaltenen Fruchtsäuren noch nicht zu empfehlen.

Gegen die Schmerzen hilft wieder die Einnahme eines geeigneten Schmerzmittels wie Ibuprofen.

Egal ob mit dem Skalpell oder dem Kauter geschnitten, vernäht oder nicht, ist es zweckdienlich ein medizinisches Zellstoff oder einen Mulltupfer ganztägig stramm zwischen die Zungenhälften zu pressen, um im ersten Heilungsschub ein Zusammenwachsen der Zungenhälften weitestgehend zu vermeiden.

Die **Tage 2 – 4** unterscheiden sich nicht großartig von Tag 1, außer dass die Schmerzen von Tag zu Tag nachlassen und auch das „Essen“ täglich leichter fällt. Ab Tag 2 könnt Ihr Eure Hühner- oder Gemüsebrühe pürieren und entweder mit einem dicken Strohhalm oder aber mit einem kleinen Löffel zu Euch nehmen. Das alles natürlich angemessen temperiert.

Es wird weiterhin nach jeder Nahrungsaufnahme und nach dem Zähneputzen mit **ProntoLind Mundspülösung** gespült. Chlorhexamed Forte am Abend vor dem Schlafen.

Achtet darauf, dass besonders der nicht verödeten Schnitt so oft und so lange es geht, weiterhin künstlich offen gehalten wird!

Ab **Tag 4** könnt Ihr das Kühlen mit Salbei und Kamille auf den Morgen und eventuelle Krisensituationen beschränken. Dafür könnt Euren Vitaminbedarf durch Smoothys oder selbst gepressten Fruchtsaft decken, die Ihr mit dem Mixer, Pürierstab oder einer Fruchtpresse herstellt. Auch danach wird mit **ProntoLind Mundspülösung** gespült.

Essen sollte allmählich normal möglich sein, sofern die Kost nicht zu hart ist. Also sollte vom Brot zum Beispiel die Kruste entfernt werden. Milchprodukte sind noch auf ein Minimum zu reduzieren.

Die mit dem Kauter geschnittene und verödete Zunge kommt nun schon ohne medizinischen Zellstoff oder Mull-Pad zum Offenhalten aus. Die mit Skalpell geschnittene Zunge, egal ob vernäht oder nicht, wird weiter offen gehalten wie gehabt.

Am **Tag 7** nach der Zungenspaltung könnt Ihr routinemässig den Dienstleister aufsuchen, der den Eingriff bei Euch vorgenommen hat. Der beurteilt dann den Heilungsverlauf und gibt Euch im Zweifelsfall weitere Tipps und Anregungen.

Meist werden am siebten Tag auch die Fäden bei vernähten Wundrändern gezogen.

Ihr solltet jetzt weitestgehend schmerzfrei sein und auch das Essen sollte mittlerweile halbwegs unfallfrei möglich sein.

Generell ist die mit dem Kauter geschnittene oder gelaserte Zunge jetzt so gut wie „verheilt“, kann zumindest vollumfänglich eingesetzt werden und auch das Risiko eines wieder Zusammenwachsens ist nun vollständig ausgeschlossen.

Wie es um die mit dem Skalpell geschnittene Zunge nach dem Fäden ziehen bestellt ist, wird Euch der Body Mod.-Artist beim Kontrollbesuch sagen.

Nun könnt Ihr auch damit beginnen die gängigen Übungen zur separaten Motorik beider Zungenhälften, am besten vor dem Spiegel, zu trainieren.

Sexuelle Praktiken mit potentiell Infektionsrisiko sollten noch für mindestens zwei Wochen unterbleiben

Komplett verheilt ist Eure Zunge, wenn sie mit dem Kauter geschnitten wurde, nach ca. 2 Wochen.

Mit dem Skalpell geschnitten und vernäht, kann die Heilung deutlich länger brauchen.

Heilungsprozesse von bis zu 2 Monaten sind die absolute Ausnahme und sind entweder auf ein gestörtes Wundheilungsverhalten, bzw. Immunsystem (Schilddrüse, HIV etc.) zurückzuführen oder auf Infektionen, bzw. Verletzungen durch Nichteinhaltung der hier wiedergegebenen Pflegehinweise.

Eine Zungenspaltung kann wieder rückgängig gemacht werden. Im Regelfall heilt die Zunge danach narbenfrei ab.