

Nachbehandlungsregime CO₂-Laserbehandlung

Was Sie wann tun sollten in Kurzform:

Halten Sie Ihre Haut in den ersten Tagen ständig feucht, lassen Sie Krusten in Ruhe, nehmen Sie Ihre verordneten Tabletten zuverlässig ein und schützen Sie Ihr Gesicht konsequent vor Sonne.

Wann Sie sofort die Praxis kontaktieren sollten:

- Zunehmenden Schmerzen, Eiter oder unangenehmem Geruch
- Fieber oder einer sich ausbreitenden, heißen Rötung
- Schmerzhaften Bläschen oder offenen Stellen in Gruppen (möglicher Lippenherpes)

Ihre konkreten Produkte

Tabletten gegen Lippenherpes:

- Valaciclovir 500 mg (z. B. Valtrex®), 2x täglich – Beginn am Tag vor der Behandlung, für 10–14 Tage. Alternativ Aciclovir 400 mg 2x täglich. Bitte genau nach dem Rezept einnehmen.

Salbe für die ersten Tage (feucht halten):

- reines weißes Vaseline/Aquaphor oder eine Panthenol-Salbe mit 5 % Dexpanthenol (z. B. Bepanthen® Wund- und Heilsalbe). Hinweis: Panthenol und Bepanthen Wund- und Heilsalbe enthalten denselben Wirkstoff (Dexpanthenol) – Sie brauchen also nur eines davon.

Pflegecreme ab Hautschluss (ca. ab Tag 5):

- milde, beruhigende Reparaturcreme (z. B. Bepanthen® Sensiderm, La Roche-Posay Cicaplast Baume B5 oder Avène Cicalfate+) und Sonnenschutz LSF 50+.

Sonnenschutz – wie lange genau?

Ihre Haut bleibt nach der Laserbehandlung monatelang besonders sonnenempfindlich. Zu früh Sonne kann zu dauerhaften dunklen Flecken führen. Bitte halten Sie sich an diesen Plan:

Zeitraum	Was gilt
Erste 4–6 Wochen	Direkte Sonne komplett meiden, bis die Rötung weg ist
3–6 Monate	Täglich LSF 50+ + Hut/Schatten, Mittagssonne meiden
Bei dunklerem Hauttyp	Diesen strengen Schutz 6–12 Monate beibehalten
Immer	Kein Solarium

Sonnencreme allein reicht nicht – kombinieren Sie sie immer mit Hut, Schatten und dem Meiden der Mittagssonne.

Tag 0–3 (bzw. bis ca. Tag 7–10 bei großflächiger Behandlung): Wundheilung

In dieser Zeit ist Ihre Haut offen und wund. Sie nässt, ist gerötet und geschwollen – das ist normal. Ziel: feucht halten und in Ruhe heilen lassen.

✓ Das sollten Sie tun:

- Tragen Sie weißes Vaseline/Aquaphor oder eine Panthenol-Salbe (5 % Dexpanthenol, z. B. Bepanthen® Wund- und Heilsalbe) dünn, aber durchgehend auf – die Haut soll nie austrocknen.
- Reinigen Sie das Gesicht mehrmals täglich sanft mit kühlem Wasser oder der empfohlenen Lösung; danach wieder eincremen.
- Schwellungen kühlen Sie mit feuchten, kühlen Kompressen.
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Kopf (zusätzliches Kissen).
- Nehmen Sie Ihre Herpes-Tabletten (Valaciclovir 500 mg / z. B. Valtrex®, 2x täglich) genau nach Plan ein – auch wenn Sie nie Herpes hatten.
- Bei Spannen/Schmerz hilft in der Regel Paracetamol.

✗ Das dürfen Sie nicht tun:

- Krusten oder Schuppen NICHT abkratzen, abrubbeln oder abziehen – sie fallen von selbst ab.
- Kein Make-up auf die offene Haut.
- Kein Sport, keine Sauna, kein starkes Schwitzen, kein Schwimmen.
- Keine Sonne – auch nicht kurz; nicht ins Solarium.
- Keine Pflegeprodukte mit Säuren, Retinol/Vitamin A, Vitamin C oder Duftstoffen.

Ca. Tag 4–14: Die neue Haut bildet sich

Die Wunde ist geschlossen, die Haut ist aber noch zart, rosa und empfindlich. Jetzt geht es um sanfte Pflege und Schutz.

✓ Das sollten Sie tun:

- Wechseln Sie von der fetten Salbe auf eine milde Reparaturcreme (z. B. Bepanthen® Sensiderm, La Roche-Posay Cicaplast Baume B5 oder Avène Cicalfate+).
- Sobald die Haut geschlossen ist: täglich Sonnenschutz LSF 50+ auftragen, mehrmals erneuern.
- Leichtes, nicht reizendes Make-up ist jetzt meist wieder erlaubt; grünlich getönte Produkte kaschieren Rötungen.
- Weiter viel trinken; aufs Rauchen verzichten (fördert die Heilung).

✗ Das dürfen Sie nicht tun:

- Weiterhin keine aktiven Wirkstoffe (Retinol, Säuren/Peelings, Vitamin C, Benzoylperoxid) – erst nach Freigabe, meist nach 2–4 Wochen.
- Noch kein intensiver Sport, keine Sauna, kein Schwimmbad (Chlor/Salzwasser) in den ersten ~2 Wochen.
- Weiterhin direkte Sonne meiden.

Ab Woche 2 bis Monat 3: Rötung & Pflege

✓ Das sollten Sie tun:

- Sonnenschutz LSF 50+ konsequent weiterführen – das ist jetzt das Wichtigste gegen dunkle Flecken.
- Aktive Pflegeprodukte nur wieder verwenden, wenn die Praxis grünes Licht gegeben hat.
- Bei Juckreiz oder anhaltender Rötung: in der Praxis nachfragen – es gibt gute Mittel dagegen.

✗ Bitte beachten:

- Nicht in die pralle Sonne und nicht ins Solarium.
- Pickelchen nicht ausdrücken; bei Akne nicht selbst stark behandeln, sondern Rücksprache halten.