

Anleitung Gipsbauch



Du brauchst:

- 2 – 3 breite Gipsbinden (ca 16 cm)
- 5 – 6 schmale Gipsbinden (ca 8 – 10 cm)
- Vaseline und Öl
- Handtücher
- Schüssel mit warmen Wasser
- Schere
- Bettlaken / Plane zum Unterlegen
- Dauer: ca 1,5 Stunden

Anleitung:

Du setzt dich auf einen bequemen Stuhl in leichter Schräglage (Kissen im Rücken), nachdem du dich dick mit Vaseline und anschließend mit Öl eingefettet hast. (Wichtig ist, auch seitlich am Brustkorb ausreichend zu fetten!) Dein(e) Partner(in) schneidet

die breiten Gipsbinden zu. Taucht sie kurz ins Wasser und legt sie glatt auf den Brustkorb auf (quer). Man beginnt am Besten in Höhe der Brust. Dabei ist darauf zu achten, dass die Gipsbinden sich exakt an die Körperform anlegen, so dass später im trockenen Zustand alle Falten und Erhebungen gut ausgeprägt sind. Auf glattes Anlegen der Binden ist ebenfalls zu achten.

Die Ränder der Gipsbinden sollten immer etwas überlappen.



Die breiten Binden benötigt man für die ersten beiden Schichten.

An den Rändern schlägt man die Binden nach innen um, so dass diese verstärkt sind und später nicht bröseln. Eine dritte Schicht legt man dann mit den schmalere Binden und verstärkt vor allem noch mal die Stellen, die sehr dünn erscheinen. Der Gips trocknet ziemlich schnell. Zum Abschluss kann man noch mal mit einer nassen Gipsbinde überziehen, um Unebenheiten zu glätten.



Wenn der Gipsbauch hart ist, kannst du ihn abnehmen und einige Tage später noch mit Modellgips glätten und dann bemalen.

Viel Spaß!