

Anleitung Gipsabdruck

Außer den Gipsbinden, den Handschuhen und der Vaseline aus dem Set benötigst du noch folgende Dinge:

- Schere
- 1 Handtuch
- Warmes Wasser
- Schüssel
- Evtl. Schutz für den Boden (Handtuch, Folie, Zeitungspapier, Müllbeutel)
- Getränk und einen kleinen Snack
- Angenehme Raumtemperatur
- Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Lies dir die Anleitung in Ruhe durch und starte dann erst mit dem Abdruck. Am besten machst du den Abdruck mit Hilfe einer weiteren Person - alleine kann es etwas schwierig werden, alle Stellen gut zu erreichen. Plane für den Abdruck ausreichend Zeit ein. Du solltest entspannt sein und dich wohlfühlen.

Bevor du mit dem Gipsabdruck loslegst, müssen die Binden vorbereitet werden. Schneide dir aus den Rollen jeweils Streifen von ca. 30 cm Länge. In dem Set sind mehr Rollen enthalten, als du wahrscheinlich benötigst -den Rest kannst du mir gerne wieder zurückgeben. Lege Folie (Achtung, eventuell rutschig), Zeitungspapier oder ein großes Badelaken auf den Boden, um diesen vor herabrieselndem Gips zu schützen.

Für den Abdruck kannst du entweder stehen oder sitzen. Bitte mach den Abdruck nicht im Liegen, da der Abdruck dann eher flach wird. Außerdem kann es im Liegen manchmal zu anstrengend werden, wenn du deine Position für eine längere Zeit nicht verändern kannst. Wenn du stehst, solltest du bequem stehen können - der Abdruck dauert ca. 20 Minuten bis er wieder abgenommen werden kann. Wenn du sitzen möchtest, setz dich mit leicht geöffneten Beinen auf einen Stuhl und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Je besser die Haltung, umso schöne wird der Abdruck.

Um die Haut vor dem antrocknenden Gips zu schützen, wird dein Bauch nun großzügig mit Vaseline (oder einer anderen Fettcreme) eingeschmiert. Bitte nutze kein Öl oder Frischhaltefolie, beides ist als „Schutzschicht“ nicht so gut geeignet.

Suche dir nun die Position im Sitzen oder Stehen, in der du die nächsten 20 Minuten am besten aushalten kannst. Wenn der Abdruck erstmal gestartet wurde, sollte er auch ohne Unterbrechung fertig gemacht werden.



Nun brauchst du eine Schüssel mit warmen Wasser und die Gipsbinden. Nimm immer zwei Lagen Gipsbinden, tauche sie in das Wasser und lass das überschüssige Wasser kurz abtropfen. Lege die feuchten Gipsbinden quer über den Bauch. Am besten startest du unterhalb der Brust und arbeitest dich nach unten. Streiche die Gipsbinden immer gut glatt, damit keine Falten entstehen. Die Reihen der Gipsbinden sollten ca. 1-2 cm überlappen, damit ein stabiler Abdruck entsteht. So arbeitest du dich langsam nach unten vor. Insgesamt sollte der Abdruck aus drei oder vier Lagen Gipsbinden bestehen. Wenn du noch fit bist, kannst du den Abdruck noch ein paar Minuten auf deinem Bauch trocknen lassen. Wenn du eine Pause brauchst, kannst du den Abdruck schon vorsichtig abnehmen. Lass den Abdruck mindestens zwei Tage trocknen, bevor du ihn zu mir bringst oder schickst.

Sollte dir während der Abdruckprozedur schwindelig werden, kannst du ein paar Schritte gehen und lass dich eventuell etwas stützen. Wenn du sitzt, kannst du die Beine bewegen, um den Kreislauf in Gang zu bringen. Ebenfalls können Getränke und Snacks helfen oder ein kühler Lappen im Nacken, im Gesicht oder an den Handgelenken.

Wenn der Gipsabdruck getrocknet ist, kannst du mir auf der Innenseite einzeichnen, wie die Form der späteren Schüsseln werden soll. Falls dir der Rand des Abdrucks zu hoch ist, kannst du einzeichnen, wie weit er gehen soll. Falls du nichts einzeichnest, mache ich die Schüssel so wie den Gipsabdruck. Bitte beachte, dass der Ton im Ofen noch etwas schrumpft und deine Schüssel später geringfügig kleiner als der Gipsabdruck sein wird.

Bevor du mir deinen Abdruck zurück bringst oder schickst, fülle bitte den [Glasurauftrag](#) aus und leg mir die Auftragsnummer zum Gipsabdruck, die du per E-Mail zugeschickt bekommst. So kann ich deinen Gipsabdruck immer gut zuordnen. Die Glasuren kannst du dir hier anschauen und auswählen: <https://www.botz-glasuren.de/produktuebersicht>

Bitte überleg dir deine Glasurauswahl gut. Du kannst mich auch gerne nochmal kontaktieren, wenn du dir nicht sicher bist, wie einige Glasuren oder Verläufe später aussehen. Oft kann ich dir noch ein Beispielbild schicken. Wenn die Bowl fertig glasiert ist, kann keine kostenlose Änderung mehr vorgenommen werden.

Wenn deine Belly Bowl fertig ist, erscheint deinen Bestellnummer in der [Abholübersicht](#). Wenn du den Postweg gewählt hast, schicke ich dir die Bowl zu. Insgesamt kann es vier - sechs Wochen dauern, bis die Bowl fertig ist.





Hast du noch Fragen? Am besten per WhatsApp (0163 74 100 25) oder E-Mail (naturwerkstatt-karlsruhe@gmx.net). Manchmal landen meine Mails im Spamordner.

Ich freue mich schon darauf, dir eine schöne Erinnerung an diese besondere Zeit fertigen zu dürfen :)

Viele Grüße

Miriam

