



Gesundheitstreff  
TuWas!



Weihnachten



Geschenke



# TuWas! - *Inspiration*

gültig von 01.12.2022 – 28.02.2023

Gesundheit



Neues Jahr  
10% Aktion

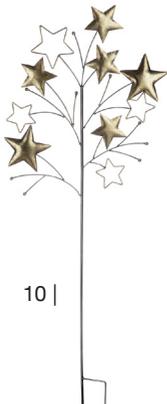
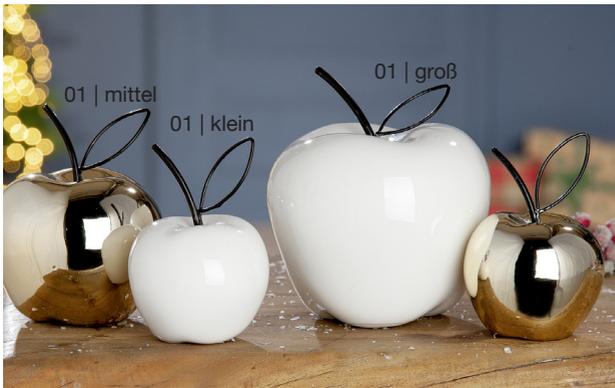


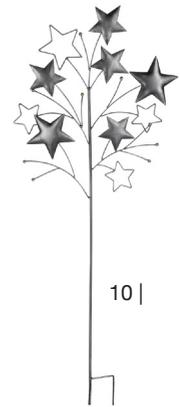
Kleidung



**15%**  
**RABATT**

**auf Gilde Weihnachts- und Dekoartikel!**  
gültig von 01.12 – 31.12.2022





**Artikel**

- 01 | Apfel Keramik in weiß und gold, klein / mittel / groß  
H: 10 cm Ø 7 cm / H: 12 cm Ø 10 cm / H: 15 cm Ø 12 cm
- 02 | Holzkrippe Maria und Josef B: 20 cm H: 17 cm
- 03 | Metallherz auf Holzsockel B: 17 cm H: 20 cm
- 04 | Porzellanlampe Sterne B: 18 cm T: 2 cm
- 05 | Poly Engel LED Herz, Vogel / Betende Hände  
B: 20 cm H: 28 cm / B: 24 cm H: 40 cm
- 06 | Porzellan Laterne Retro LED klein / groß  
B: 15 cm H: 15 cm / B: 13 cm H: 20 cm
- 07 | Metall-Stecker Familie B: 35 cm H: 110 cm
- 08 | Metall Wandlelief Familie B: 30 cm H: 90 cm
- 09 | Deko Laterne, Geflecht klein / groß H: 45 cm Ø 25 cm
- 10 | Metall Gartenstecker Sterne B: 45 cm H: 115 cm
- 11 | Keramik Engel Donna mit Herz B: 13 cm H: 32 cm
- 12 | Keramik Engel Donna betend B: 13 cm H: 32 cm

**Angebot**  
5,00 € / 6,75 € / 9,30 €

12,70 €  
6,75 €  
25,45 €  
24,50 € / 41,50 €  
18,50 € / 21,00 €  
50,00 €  
59,00 €  
38,00 € / 59,00 €  
45,00 €  
28,00 €  
28,00 €

# TuWas! Kalender 2023

Leseprobe, Kalender bestellen unter [tuwas-shop.de](http://tuwas-shop.de)



Der neue **limitierte TuWas! Kalender 2023** ist da und ich freue mich von Herzen, Ihnen dieses gelungene „Werk“ anbieten zu dürfen.

**Der Leitfaden für 2023 lautet:**  
„Sprache unserer Organe“.

- Fühle ich, was meine Organe sagen?
- Höre ich auf diese Signale?
- Tue ich, was ich höre?

... oder ist es mir egal, meine ich,  
keine Zeit zu haben?

**Unser Körper vergisst nichts,  
er holt, was er braucht.**

**Art. Nr. 5280 | 13,95 €**  
**Bei Abnahme von 6 Kalendern  
kostet 1 Kalender 13,00 €.**

**Wie Sie wissen, alles wird teurer.**

Doch unseren TuWas! Kalender 2023 haben wir im Preis für Sie **extra nicht erhöht, so können Sie gut Ihre Gesundheit ORGANisieren.**

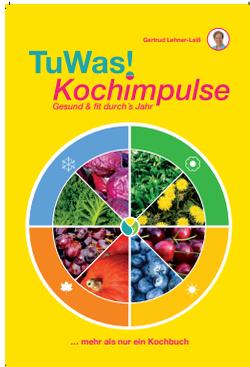
**Unser Körper sendet Signale:** Gesundheit, Wohlbefinden, Energie, Vitalität oder Krankheiten, Allergien, Schmerzen, Energiemangel, leerer Akku, Erschöpfung, Depressionen und vieles mehr. **Keine Krankheit** entsteht von heute auf morgen, alles benötigt seine Zeit. Jahrelange überhörte Signale des Körpers können sich zu chronischen Krankheiten, Allergien oder Beschwerden entwickeln.

**Dieser wertvolle Kalender ist im Sinne:** Körper, Geist und Seele geschrieben. Die monatlichen Gedanken, Übungen und Tipps können helfen, mehr zu uns zu finden, in unsere Mitte zu kommen und aus unserer Mitte heraus zu leben. Lernen wir achtsam zu sein, mit uns, unseren Aufgaben, unserem Leben, unseren Mitmenschen, mit allem, was mich umgibt. Jeden Monat übe ich das jeweilige Organ, seine Sprache, bewusster wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

**Ich verändere mich, die anderen verändern sich.**

## TuWas! - Gesundheitsratgeber

Leseproben, Buch bestellen unter [tuwas-shop.de](http://tuwas-shop.de)



Art. Nr. 9099 | 26 €

### Kochbuch: „TuWas! Kochimpulse“

Suchen Sie ein Kochbuch, welches sich von anderen abhebt? Ich empfehle Ihnen meinen hochwertigen Gesundheitsratgeber TuWas! Kochimpulse mit Rezepten durch das Jahr. Zu Beginn der jeweiligen Jahreszeit finden Sie eine Übersicht mit Ideen für eine Woche zum Frühstück, Mittag- und Abendessen.

- ✓ Die gesundheitlichen Aspekte des jeweilig verwendeten Gemüse oder Salat .... beschrieben.
- ✓ Rezepte vegetarisch, die meisten vegan.
- ✓ Gerichte werden ohne erhitzte Fette zubereitet.
- ✓ Das jeweilige Öl wird nach dem Garen zugefügt.



Art. Nr. 9093 | 33 €

### Kräuterbuch: „Gertruds Kräuterland“

Wenn Sie nicht nur wissen wollen, welche Kräuter gut für Sie sind, sondern auch, wie heißt das Kraut da im Herbstwind? Meine langjährigen Erfahrungen mit den Kräutern, konnte ich in meinem neuen Kräuterratgeber einmalig erläutern. So nehme ich Sie an die Hand und führe Sie in mein Kräuterland. Nehmen Sie das Buch „Gertruds Kräuterland“ zur Hand und schauen, welche Kräuter bei Ihnen wachsen auf dem Land!

#### Das Buch empfehle ich:

- zur weiteren Motivation/Inspiration.
- um weiter ins TUN mit den Kräutern zu kommen.
- für Menschen, die Kräuter neu entdecken möchten.
- für Menschen mit oder ohne Garten, Balkon und mit Haus oder Wohnung und jeden Alters



Art. Nr. 9096 | 19,95 €

### Wasserbuch: „Heilkraft des Wassers neu erleben!“

| Lassen Sie sich durch das Buch Die Heilkraft des Wassers neu erleben! neu motivieren. Entdecken Sie in diesem wertvollen Gesundheitsratgeber wichtige Impulse, warum tägliches „Wasser trinken“ zu einer neuen Dimension Ihrer Gesundheit, zu neuer Lebensqualität führt. Meine Erfahrungen mit Moor, Schlick, Heilerde, Baldrian, Salz, Kräutern u.v.m.. Entdecken Sie die aufbauende Wirkung von Hand- und Fußbädern, Vollbädern, Gesichtsmasken, Gesichts- und Kopfbäder für Gesundheit und Wohlbefinden.

# TuWas! - Gesundheits-Onlinevorträge

Nur online bestellen unter [tuwas-shop.de](http://tuwas-shop.de)



## Die Bauchspeicheldrüse - was kann ich für sie tun?

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt zwei lebenswichtige Aufgaben: Zum einen produziert sie vielfältige Verdauungssäfte (Enzyme)...

Art. Nr. V2202 | 35,00 €



## Magen und Darm - Gesundheit, was kann ich tun?

Beim Magen und Darm ist die Zusammenarbeit besonders wichtig, weil sie im "Verdauungstrakt" eine Einheit bilden. Was will mir ...

Art. Nr. V2203 | 35,00 €



## Meine Gelenke - Beweglich, geschmiert und schmerzfrei!

Wissen Sie, dass alle Gelenksknorpel aus etwa 90 % Wasser bestehen? Was bedeutet das im Alltag? ...

Art. Nr. V2204 | 35,00 €



## Die Leber stärken - was kann ich tun?

Die Leber ist das größte innere Organ des menschlichen Körpers. Sie ist auch die größte Drüse und hat viele wichtige ...

Art. Nr. V2205 | 35,00 €



## auf alle Moor- und Schlickbäder!

gültig von 01.12 – 31.12.2022

Das sagt unser Körper: „Gib mir more Moor und ich fühl mich schick mit Schlick“. Moor ist mit seiner positiven Wirkung zur Steigerung der Gesundheit und Leistungskraft unvorstellbar wertvoll. Schlick ist gut für: Gelenke, Muskeln, Rheuma, Bandscheiben, und löst Verspannungen.

| Art.-Nr.    | Artikel                           | Einheit        | Angebot           |
|-------------|-----------------------------------|----------------|-------------------|
| 3231 / 3227 | Moor Neydhartinger / (20 x 250 g) | 250 ml / 5 l   | 4,95 € / 85,50 €  |
| 2158 / 2156 | Moor Schweriner Hochmoor / Eimer  | 1,25 kg / 5 kg | 13,45 € / 62,10 € |
| 3322 / 3309 | Moorbad Bad Aiblinger Konzentrat  | 250 ml / 1 l   | 4,95 € / 13,95 €  |
| 3310        | Moorbad Bad Aiblinger Eimer       | 1,5 l          | 13,95 €           |
| 2155        | Schlickbad Nordsee                | 1,5 l          | 17,95 €           |





## auf alle „Leber-Helferchen“! gültig von 01.12 – 31.12.2022

Mit diesen Helferchen geben wir ihr die Bitter Power, die sie benötigt. Die Leber freut sich über: Bitterstoffe, gute Fette, Vergeben ... Als größte Drüse & wichtigstes Stoffwechselorgan erfüllt die Leber ca. 500 verschiedene Aufgaben, unvorstellbar.

| Art.-Nr.    | Artikel                                   | Einheit       | Angebot           |
|-------------|---|---------------|-------------------|
| 4246 / 4247 | Artischockenkraut bio gemahlen            | 100 g / 250 g | 4,55 € / 10,65 €  |
| 4144 / 7020 | Bitterstern Kräuterbitter                 | 10 ml / 50 ml | 5,90 € / 16,20 €  |
| 4186        | Bittrio Artischoke+Löwenzahn              | 250 ml        | 12,60 €           |
| 4202 / 4218 | Heidelberger 7-Kräuter Bitterpulv. bio    | 100 g / 250 g | 14,30 € / 31,30 € |
| 3012 / 4150 | Heidelberger 7-Kräuter Bitterpulv. wild   | 100 g / 250 g | 11,10 € / 24,10 € |
| 4253        | Löwenzahnwurzel Bio gemahlen              | 150 g         | 8,75 €            |
| 7323 / 7812 | Mariendistelsamen gemahlen bio            | 250 g / 500 g | 7,20 € / 13,50 €  |
| 7001 / 7168 | Panaktiv alte Rezeptur / neue Rezeptur    | 500 ml        | 10,65 €           |
| 4109 / 4105 | Pflanzenpresssaft Artischocke / Löwenzahn | 200 ml        | 8,00 €            |



## auf alle „Immun-Helferchen“! gültig von 01.12 – 31.12.2022

Mit diesen Helferchen in dieser kalten Jahreszeit das Immunsystem stärken. Alle Organe arbeiten zusammen. Immunsystem und Entzündungen stehen in direktem Zusammenspiel. Entdecken Sie die anti-entzündliche Ernährung (zentraler Baustein).

| Art.-Nr.    | Artikel                                 | Einheit         | Angebot                     |
|-------------|---|-----------------|-----------------------------|
| 4004        | Biovalere + N 1 St. / 3 St. / 6 St.     | 1 l             | 29,00 € / 28,40 € / 27,00 € |
| 4169        | CitroPlus 800mg Grapefr.-Kern-Extr.     | 50 ml           | 20,30 €                     |
| 7146        | Enzyvit vegan Enzymemischung            | 100 g           | 29,25 €                     |
| 2035        | Fruchtsaft Acerola Naturrüber bio       | 200 ml          | 8,00 €                      |
| 7843 / 7736 | Kolloidales Silber                      | 250 ml / 500 ml | 12,55 € / 23,30 €           |
| 7080        | Pflanzenpresssaft Echinacea             | 200 ml          | 10,40 €                     |
| 4145        | Schwarzkümmelöl kalt gepresst bio       | 100 ml          | 8,95 €                      |
| 3011        | Rechtsregulat bio 1 St. / 3 St. / 6 St. | 350 ml          | 43,00 € / 40,85 € / 38,80 € |
| 4237 / 4238 | Zistrose Bio Kräuter-Urtinktur          | 50 ml / 100 ml  | 26,55 € / 49,50 €           |





## auf Schwarze Johannisbeeren Produkte! gültig von 01.12 – 31.12.2022

Aus den Beeren entstehen Juwelen! Die blaurote Farbe heißt Anthozyane, der Schutz in den Zellen. Sie können zellschädigende, freie Radikale binden und unschädlich machen, Entzündungen hemmen, antibakteriell wirken, Blut und Herzkreislaufsystem in einzigartiger Weise stärken.

| Art.-Nr.    | Artikel                                   | Einheit         | Angebot          |
|-------------|---|-----------------|------------------|
| 7847 / 7845 | Cassis Likör / Fremdgänger Secco          | 0,5 l / 0,75 l  | 17,20 € / 5,85 € |
| 7846 / 7848 | Cassis Perlwein / Spritz                  | 0,75 l / 0,33 l | 6,75 € / 2,25 €  |
| 7470        | Dunstobst Schwarzer Johannisbeer          | 190 ml          | 4,95 €           |
| 4182        | Heißer Hirsch rot                         | 0,75 l          | 4,40 €           |
| 7121        | Holunderlöhnpunsch                        | 0,7 l           | 3,75 €           |
| 7766 / 7762 | Schwarzer Johannisbeer Muttersaft         | 250 ml / 500 ml | 4,00 € / 6,75 €  |
| 7583        | Schwarzer Johannisbeer Balsamessig        | 250 ml          | 8,95 €           |
| 3345        | Schwarze Johannisbeere Püree              | 1,5 l           | 17,95 €          |
| 7465 / 7471 | Schwarzer Johannisbeer Meerrettich / Senf | 100 ml          | 4,50 €           |





## auf alle Nüsse! gültig von 01.12 – 31.12.2022

Unsere besonders guten Nüsse sind unvorstellbare Kraftpakete der Natur und beliebte Geschenke. Wenn wir nur eine kleine Ahnung hätten, wie viel Nähr- und Vitalstoffe uns Nüsse bieten, wir würden noch viel dankbarer und demütiger jede Nuss verzehren.

| Art.-Nr.           | Artikel                | Einheit              | Angebot                     |
|--------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1069 / 1068        | Cashewbruch bio        | 500 g / 1 kg         | 8,70 € / 16,20 €            |
| 7194 / 7385 / 7571 | Cashewkerne bio        | 250 g / 500 g / 1 kg | 5,85 € / 10,75 € / 19,35 €  |
| 7216 / 7357        | Haselnuskerne bio      | 250 g / 500 g        | 4,95 € / 8,95 €             |
| 7019               | Kürbiskerne bio        | 500 g                | 8,55 €                      |
| 7341 / 7342        | Macadamiakerne         | 250 g / 500 g        | 10,75 € / 20,25 €           |
| 7419 / 7418        | Mandeln bio            | 250 g / 500 g        | 6,25 € / 11,65 €            |
| 7046 / 7049        | Paranüsse bio          | 250 g / 500 g        | 5,85 € / 10,70 €            |
| 7651               | Sesam schwarz bio      | 400 g                | 7,85 €                      |
| 7023               | Sesam ungeschält bio   | 250 g                | 2,45 €                      |
| 7150               | Sonnenblumenkerne bio  | 500 g                | 2,40 €                      |
| 7420 / 7391        | Walnuskerne wild       | 250 g / 500 g        | 5,85 € / 10,80 €            |
| 7816 / 7817        | Walnuskerne Bruch wild | 500 g / 1 kg         | 7,65 € / 14,40 €            |
| 7343 / 7764 / 7765 | Zedernnüsse wild       | 250 g / 500 g / 1 kg | 13,05 € / 24,75 € / 45,45 € |





## auf Spirit of OM Bademäntel, Hand- und Badetücher, Bettwäsche und Spannbetttücher! gültig von 01.12.2022 – 28.02.2023

Feng Shui zum Anziehen, das ist mehr als BIO. Spirit of OM Artikel sind aus biologischer Baumwolle, mit biologischen Farben, microfeinen Edelsteinen und der Blume des Lebens schützt und stärkt die Aura harmonisiert den Energiefluss in Ihrem Körper schützt vor Energieverlust.

| Art.-Nr. | Artikel   | Angebot |
|----------|---|---------|
| 5563     | Bademantel Damen Kapuze caribic/azur blau S – L   | 98,80 € |
| 5562     | Bademantel Damen Kapuze gelb/orange/pink S – XL   | 98,80 € |
| 5498     | Bademantel Damen Kapuze weiß XS – XXL             | 98,80 € |
| 5509     | Bademantel Herren Kapuze kieselgrau/silber S + XL | 89,00 € |
| 3294     | Badetuch ozeanblau/azur 69 x 155 cm               | 41,35 € |
| 5523     | Badetuch rubinrot/koralle 69 x 155 cm             | 41,35 € |
| 5519     | Badetuch smaragd/grün 69 x 155 cm                 | 41,35 € |
| 5513     | Gäsetuch ozeanblau/azur 30 x 46 cm                | 15,30 € |
| 3295     | Handtuch ozeanblau/azur 48 x 109 cm               | 26,95 € |
| 5517     | Handtuch rubinrot/koralle 48 x 109 cm             | 26,95 € |
| 5514     | Handtuch kiesel/silbergrau 48 x 109 cm            | 26,95 € |
| 5518     | Handtuch smaragd/grün 48 x 109 cm                 | 26,95 € |
| 5516     | Handtuch sonnengruß/koralle 48 x 109 cm           | 26,95 € |
| 5464     | Bettbezug Soulshine 135/200 + 40 x 80 cm          | 86,35 € |
| 5451     | Bettbezug blue dream 135/200 + 40/80 cm           | 86,35 € |
| 5556     | Bettbezug Sunrise 135/200 + 40/80 cm              | 86,35 € |
| 5431     | Spannbetttuch mango 90-100 x 200 cm               | 41,35 € |
| 5484     | Spannbetttuch weiß 90-100 x 200 cm                | 41,35 € |





**auf alle Trockenfrüchte!**  
gültig von 01.01 – 28.02.2023

Unsere Trockenfrüchte sind in Premiumqualität,  
ohne Zusatzstoffe, naturbelassen, nicht geschwefelt.

| Art.-Nr.           | Artikel                    | Einheit              | Angebot                    |
|--------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|
| 7287 / 7307 / 7352 | Ananasringe sonnenge.      | 250 g / 500 g / 1 kg | 6,25 € / 11,65 € / 22,40 € |
| 7426 / 7425        | Aprikosen süß, bio         | 250 g / 500 g        | 4,45 € / 8,05 €            |
| 7495 / 7184        | Aprikosen wild-säuerlich   | 250 g / 500 g        | 3,42 € / 6,25 €            |
| 7140               | Cranberries mit Apfelsüße  | 250 g                | 7,15 €                     |
| 7542 / 7279 / 7623 | Datteln Medjool            | 250 g / 500 g / 5 kg | 4,95 € / 8,95 € / 76,50 €  |
| 7564 / 7225        | Datteln Rispe Demeter      | 250 g / 500 g        | 3,15 € / 5,40 €            |
| 7011 / 7554        | Datteln Rispe Demeter      | 1 kg / 5 kg          | 9,80 € / 43,20 €           |
| 7364 / 7384 / 7754 | Feigen bio sonnengetr.     | 250 g / 500 g / 1 kg | 3,55 € / 6,25 € / 11,65 €  |
| 4164 / 4167 / 4212 | Goji-Beeren wild Tibet     | 250 g / 500 g / 1 kg | 9,45 € / 17,10 € / 28,80 € |
| 7359 / 7361        | Mangoscheiben bio          | 250 g / 500 g        | 6,30 € / 11,70 €           |
| 7311 / 7665        | Papayastücke ungeschwefelt | 250 g / 500 g        | 6,25 € / 11,38 €           |
| 7285 / 7755        | Pflaumen entsteint         | 500 g / 1 kg         | 7,15 € / 13,45 €           |
| 3058 / 7024        | Sultaninen bio             | 500 g / 1 kg         | 3.55 € / 6,75 €            |





## auf alle „Entsäuerungs-Helferchen“! gültig von 01.01 – 28.02.2023

Diese Helferchen helfen den Körper zu entsäuern und entschlacken. Jetzt ist die richtige Zeit, zu Beginn des neuen Jahres neu zu starten. Ernährung, Essensrhythmus und Lebensweise wollen wieder neu geordnet werden. Lassen Sie sich neu inspirieren, starten Sie neu!

| Art.-Nr.    | Artikel                                 | Einheit      | Angebot                     |
|-------------|---|--------------|-----------------------------|
| 4192 / 4193 | Bentonit, feine Vulkanerde              | 200 g / 400g | 11,60 € / 22,50 €           |
| 4004        | Biovalere + N 1 St. / 3 St. / 6 St.     | 1 l          | 29,00 € / 28,40 € / 27,00 € |
| 4111        | Breussaft Gemüsesaft milchsauer bio     | 0,75 l       | 3,80 €                      |
| 7226        | Flohsamenschalen                        | 300 g        | 10,55 €                     |
| 3045        | Karottensaft milchsauer Demeter         | 0,7 l        | 3,10 €                      |
| 4185        | Luvos Heilerde von innen                | 380 g        | 11,25 €                     |
| 4151        | PEP Basenpulver                         | 250 g        | 17,55 €                     |
| 4103 / 4108 | Pflanzenpresssaft Birke / Brennnessel   | 200 ml       | 8,00 €                      |
| 4127        | Pflanzenpresssaft Zinnkraut             | 200 ml       | 8,00 €                      |
| 3011        | Rechtsregulat bio 1 St. / 3 St. / 6 St. | 350 ml       | 43,00 € / 40,85 € / 38,80 € |
| 3039        | Rote Bete Saft milchsauer Demeter       | 0,7 l        | 3,10 €                      |
| 3042        | Sauerkrautsaft milchsauer Demeter       | 0,7 l        | 3,10 €                      |
| 4249 / 4248 | Zeolith, feine Vulkanerde               | 200 g / 400g | 11,60 € / 22,50 €           |



### Gesundheitstreff TuWas!

Gertrud Lehner-Laiß • Bietigheimer Straße 16 • 74379 Ingersheim  
Tel. 07142 773452 • Fax 07142- 919874 • Online-Shop: [www.tuwas-shop.de](http://www.tuwas-shop.de)  
Webseite: [www.gesundheitstreff-tuwas.de](http://www.gesundheitstreff-tuwas.de) • E-Mail: [info@gesundheitstreff-tuwas.de](mailto:info@gesundheitstreff-tuwas.de)

### Öffnungszeiten:

MO – FR 10 – 12 Uhr und 16 – 18 Uhr, Mittwochnachmittag **geschlossen**, SA 10 – 13 Uhr  
**Bitte beachten Sie unsere Weihnachtsöffnungszeiten siehe im Web oder vor Ort!**

**Impressum: Ideen und Gesamtgestaltung:** Gertrud Lehner-Laiß

**Gestaltung:** Caren-Maraïke und Sebastian Laiß **Druck:** Bahnmayr GmbH, Schwäbisch Gmünd

**Bilder:** Adobe Stock, Gilde, tuwas-shop.de, cassismanufaktur.de, spirit-of-om.de

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Abgabe der Produkte nur in handelsüblichen Mengen und solange Vorrat reicht. Herausgeber ist der Gesundheitstreff Tuwas!, Inhaberin: Gertrud Lehner-Laiß, 74379 Ingersheim