



Gesundheitstreff
TuWas! Wir versenden
europaweit!

TuWas! – Tipps

gültig von Mai – August 2020

SONDER AUSGABE!



Gertrud
Lehner-
Laiß

} Gesund
Leistungsfähig
Leben



Energiedrink & Karottensaft

Inhaltsverzeichnis

	Seite
• Aktuell	02
• Liebe Leserinnen, liebe Leser,	03
• Neu & wichtig! Gesundheitstipps aktuell	04
• Neu! TuWas! – Newsletter	06
• Neu! Info zum Buch „Heilkraft des Wassers ...“	07
• TuWas! – MonatsTipps Mai – August	08
• Kochbuch „TuWas!-Kochimpulse“	10
• TuWas!-Gesundheits- und Ernährungsberatung	10
• Conlei Präsentation – neu und sehr zu empfehlen	10
• Wasserbroschüre – Mutter Erde wir helfen Dir!	11
• TuWas! Ischia Gesundheits-Seminare in 2020	11
• „Mh, das Wasser schmeckt frisch wie aus der Quelle“	11



Aktuell

1. Aufgrund der aktuellen Situation finden derzeit keine **Veranstaltungen** bei uns statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

2. **Aktuelle Preise** entnehmen Sie dem Bestellschein oder im Online-Shop. Die Preise im Online-Shop sind immer die aktuellsten.

3. Sonderangebote

Die rot markierten • Produkte sind im jeweiligen Monat im Angebot, also abzüglich 5 % Rabatt. Lebensmittelpreise verändern sich, darauf haben wir keinen Einfluss. Dieser Ausgabe liegt ein Blatt mit den Angeboten des Monats bei. Sie können es gerne auch bei uns anfordern.

TuWas! – Blog: Im TuWas! – Blog informieren wir Sie über Neues, Aktuelles und Wichtiges. Hier finden Sie auch praktische Tipps, aktuelle Themen und Rezepte.

Jetzt Neues entdecken!

www.gesundheitstreff-tuwas.de/tuwas-blog/

Impressum: Ideen und Gesamtgestaltung: Gertrud Lehner-Laiß
Gestaltung/Layout: Caren-Maraïke und Sebastian Laiß
Druck: Bahnmayr GmbH, 73525 Schwäbisch Gmünd
Papier: Circle Volume White, 100% Altpapier, Blauer Engel,
FSC-zertifiziert und EU Eco-Label

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
plötzlich ist alles anders, die Welt steht still und hält den Atem an. Mehrfach begann ich damit, diese neue Ausgabe zu schreiben. Jeden Tag erhielten wir neue Meldungen, da war nicht klar, was ich schreiben kann. Für diese Ausgabe hatte ich eine Jahresausgabe geplant, das ist jetzt nicht möglich.



Gertrud Lehner-Laiß

Die Natur liegt uns sehr am Herzen.
In der letzten Zeit begannen wir, unsere
Drucksachen auf 100% Altpapier umzustellen.
So wird es nach und nach nachhaltiger.

Heute weiß ich es: ich schreibe eine **TuWas! – Tipps SONDERAUSGABE** und gehe u.a. auf die aktuelle Situation ein. Lesen Sie auf Seite 4 und 5 meine Gesundheitstipps zur aktuellen Situation.

Der Frühling kommt mit aller Kraft.

Ich freue mich auf Sonne, frische Kräuter, Blüten, neues grün im Wald und auf den Wiesen, Vogelgezwitscher, Spaziergänge und neues Leben.

Im Kochbuch „**TuWas! Kochimpulse**“ spiegelt sich der Rhythmus der Jahreszeiten. Blättern Sie die Rezepte der Jahreszeiten immer wieder durch, Sie entdecken neue Impulse für Ihre Gesundheit, probieren Sie diese aus.

TuWas! – dann tut sich was

Der Gesundheitstreff TuWas! steht auf zwei Beinen:



Gesundheit:

- Gesundheitsprodukte (Laden und Shop) besonders hochwertige Qualität
- Gesundheitsberatungen (derzeit am Telefon)



Umweltschutz – Wasser sauber halten:

- wasserschützende Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel – Conlei Produkte
- Wasser-Präsentation können Sie anfordern!
- Broschüre – Mutter Erde – wir helfen Dir

NEU & WICHTIG!

Gesundheitstipps zur aktuellen Situation

Viele Kundinnen und Kunden baten mich, ein „Corona – Infoblatt“ zu schreiben. Gerne können Sie das Blatt bei uns anfordern. Anbei gebe ich einige Hinweise aus dem Blatt.



**Leben Sie gesundheits- „bewusst“
Trinken Sie täglich reichlich reines Wasser!**

**Das ist jetzt besonders wichtig.
Viele Menschen werden krank, weil im Körper zellverfügbares, reines, klares Wasser fehlt.** Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten ca. alle Stunde ein großes Glas Wasser. In einigen Wochen erscheint mein neues Buch: „**Heilkraft des Wassers neu erleben**“. Darin wird das Thema ausführlich erläutert.

Ernähren Sie sich gesund!

Essen Sie reichlich frisches Obst, frische Salate und Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau. Denken Sie auch an Kurkuma, Meerrettich, Knoblauch. Achten Sie auf die **Ordnung in der Ernährung**, ein ausgewogenes Frühstück und Mittagessen, ein hochwertiges Abendessen. Entdecken Sie im Kochbuch „**TuWas! Kochimpulse**“ neue Ideen. Das ist ein hochwertiger Gesundheitsratgeber mit Rezepten durch das Jahr. Nutzen Sie die Zeit, die Sie jetzt haben, Ihre Ernährung auf neue Beine zu stellen.

Achten Sie auf einen guten Rhythmus!

Ein guter Rhythmus: Essen, Arbeiten, Bewegung, Schlafen stärkt die Abwehrkräfte. Erleben Sie die **Heilkraft des Schlafes**. „Der Schlaf vor Mitternacht zählt doppelt so viel“. Spüren Sie, wie gut das tut, wenn Sie spätestens um 22 Uhr schlafen gehen.



Bewegung an der frischen Luft!

Jetzt sind Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft besonders wertvoll.



Genießen Sie immer wieder ein wohltuendes Fußbad oder Vollbad!

Gönnen Sie sich jetzt Fuß- und Vollbäder, Sie sind es sich wert.



Achten Sie auf Ihr Immunsystem und Ihre Darmflora, ca. 80 % des Immunsystems befindet sich in der Darmschleimhaut

Trinken Sie täglich 1 – 2 mal den **Energiedrink** mit frisch gepresster Zitrone, Orange, Grapefruit und dunklem Muttersaft (schwarze Johannisbeeren oder Heidelbeeren oder Aroniabeeren) oder anstatt dem Muttersaft das Rote Bete Pulver. Diesen Drink genieße ich seit vielen Wochen im Laufe des Vormittag und im Laufe des Nachmittag. Das ist eine wunderbare Hilfe für mein Immunsystem.

Denken Sie an:

- **CBD Öl**, das bewährte 5 % oder 10 % CBD Öl für Vieles
- **Schwarzkümmelöl**, es stärkt, wo es nötig ist
- **Echinacea Pflanzensaft**
- **Acerolakirsche** natürlicher Fruchtsaft
- **Biovalere** – damit können Sie die **positiven Darmbakterien** wieder ansiedeln



Unsere bewährten Naturprodukte

- **Rechtsregulat**
 - **Citroplus – Grapefruitkernextrakt**
 - **Kolloidiales Silber** – auch zum Desinfizieren der Hände, Türklinken, Arbeitsflächen ... Mund- und Rachenraum, Nase
 - **Cistrose Essenz**
 - **Conlei Waschlotion** zum Händewaschen
- Alle aufgeführten Artikeln können Sie bei uns kaufen, bestellen.**



Fragen Sie uns, gerne helfen wir weiter.

NEU!

TuWas! – Newsletter
... noch besser im Kontakt mit Ihnen ...

Seit einigen Monaten ist es mir ein großes Anliegen, Ihnen wichtige Informationen zeitnah mitteilen zu können. Dabei denke ich an Informationen zu neuen Produkten, Lieferzeiten, aktuellen Situationen ...

Das könnten auch wichtige Erfahrungen sein, die ich Ihnen mitteilen möchte. Ich erforsche immer wieder Produkte und würde Sie gerne darüber informieren. Im letzten Jahr habe ich z.B. eine interessante Enzymforschung gemacht. Die Erkenntnisse sind für den einen oder anderen interessant, hilfreich. Täglich lerne ich von Kunden. Auch wertvolle Kundenerfahrungen würde ich gerne weiter geben. **Dafür bereiten wir den neuen TuWas! – Newsletter vor.**

Wenn Sie gerne außerhalb der TuWas! – Tipps von uns informiert werden wollen, gehen Sie bitte auf

<https://tuwas-shop.de/newsletter>



und melden sich dort an. Dann erhalten Sie unseren TuWas! – Newsletter. Danke!

Wenn Sie die TuWas! – Tipps bereits per Mail erhalten, müssen Sie nichts weiter tun, denn Sie erhalten schon den TuWas! – Newsletter.



NUR GÜLTIG UNTER:
www.tuwas-shop.de



5%
RABATT FÜR
ERSTBESTELLER

AB 90 €
VERSAND-
KOSTENFREI
FÜR LIEFERUNGEN
IN DEUTSCHLAND

NEU!

Das neue Buch ist bald da
„Heilkraft des Wassers neu erleben“

Ju-Hu! ... das „Kindchen“ ist geboren,
Mutter und Kindchen geht's gut!

Seit Jahren baten mich viele Menschen, das Buch „**Heilkraft des Wassers neu erleben**“ zu schreiben. Ich danke allen, die mich immer wieder darum baten. „Das schreibe ich irgendwann, dachte ich“. Doch das wollten die Kunden nicht hören. Sie wollten wissen, wann gibt es das Buch zu kaufen. In 2019 spürte ich, das wird jetzt wichtig. So begann meine „**Buch-Schwangerschaft**“.

Im letzten Jahr arbeitete ich während der Ischia Seminare daran. Im November 2019 begann ich zu schreiben. Viele Fragen beschäftigten mich, z.B. Was hilft den Lesern für ihre Gesundheit, wenn sie dieses Buch kaufen und lesen? Wie kann ich im Buch Begeisterung für Wasser trinken und Bäder machen auslösen? Wie kann ich so motivieren, dass Sie dranbleiben?

Jetzt, 9 Monate später, ist das Kindchen geboren und glücklich wohlauf. Neugierig blickt es in die Welt hinein und es freut sich, zu Ihnen zu kommen und Sie zu motivieren.

Ich freue mich von Herzen und ich bin sehr glücklich darüber, dass ich, Dank der großartigen Hilfe meiner Schwiegertochter Maike und meines Sohnes Sebastian, ein so wertvolles Buch herausbringen darf. Die beiden haben mit Liebe, Kreativität und Können mein Manuskript zu dem gezaubert, was dieses Buch jetzt wurde. Liebe Maike, lieber Sebastian herzlichen Dank.

Mehr Infos im Flyer!





MAI & JUNI



Leitthema

Immunsystem stärken – aber wie?

Plötzlich hat „Gesundheit“, insbesondere die des Immunsystems, einen neuen Stellenwert.

Ich wünsche Dir gute Gesundheit ist keine „leere Floskel“ mehr, sondern ein Herzenswunsch vieler Menschen. Mehr denn je ist jetzt ein leistungsfähiges Immunsystem wichtig.

Lesen Sie im Corona – Infoblatt, das Sie bei uns anfordern können, meine Gesundheitstipps dazu.

Immunsystem und Darm bilden im Körper eine Einheit.

Ca. 80 % unseres Immunsystems befinden sich in der Darmschleimhaut. Deshalb ist es besonders wichtig, den Darm zu stärken. **Je mehr positive Mikroorganismen im Darm, im Körper vorhanden sind, desto gesünder werden, sind wir. Eine starke „Mikroflora“ im Körper bildet gleichzeitig ein starkes Abwehrsystem.**

Aktion des Monats:
CitroPlus® 800 – Grapefruitkernextrakt

10%
RABATT

Angebote des Monats:

- Rote Bete Kristalle 200 g
- CBD Öl, 5 % oder 10 % CBD für Vieles
- Schwarzkümmelöl, es stärkt, wo es nötig ist
- Echinacea Pflanzensaft 200 ml
- Acerolakirsche, naturtrüber Fruchtsaft 200 ml
- Biovalere – **positive Darmbakterien**
- **Unsere bewährten Naturprodukte**
 - Rechtsregulat, 350 ml
 - Kolloidiales Silber – auch zum Desinfizieren der Hände, Türklinken, Arbeitsflächen, Mund- und Rachenraum, Nase ...
 - Cistrose Essenz
 - Conlei Waschlotion

5%
RABATT

Die rot markierten Produkte sind in diesem Monat im Angebot, d.h. abzgl. 5% Rabatt. Die genauen Preise finden Sie im Online-Shop oder auf dem Sonderangebotsblatt.



JULI & AUGUST



Leitthema

Gesunde Haut und gute Augen

Sommer – Sonne – schöne Haut, Wohlgefühl zum Dankbarsein. Eine gesunde, schöne Haut tut gut. Durch gesunde Ernährung und vernünftige Lebensweise kann jeder selbst viel dazu beitragen. Die Haut ist unser größtes Organ. Sie nimmt auf und scheidet aus. Dafür sollte sie gut atmen können. Verwenden Sie für die Hautpflege nur das Beste, Conlei ist die Lösung. **Fordern Sie den neuen Conlei Flyer bei uns an!** Im Laufe der Jahre verändert sich vieles im Körper, auch die Sehkraft der **Augen**. Eine leistungsstarke Leber fördert die Leistungskraft der Augen. Die Farben gelb, orange und rot in Früchten und Gemüse zählen zur „**Augenernährung**“. **Carotinoide** heißt das Zauberwort in der Augenernährung. Reichlich Schlaf und die richtige Sicht im Leben stärken die Sehkraft ebenso wie gezielte Augenübungen. **Fordern Sie das Infoblatt „Augenernährung und mehr“ bei uns an**

Aktion des Monats:
Bio-Insektal® – Motten, Ameisen ...

10%
RABATT

Angebote des Monats:

- Weinlaub Beigel – kühlt, erfrischt angenehm
- Conlei Duschshampoos
- Conlei Waschlotion
- Conlei Körperlotion
- Conlei Sonnenlotion
- Conlei ACE – Haut und Augen
- Conlei Spectrum – Augen
- Conlei Omega3 Kapseln – Wildlachs
- Karottensaft milchsauer vergoren
- Tomatensaft erfrischt
- Bio Zisch – verschiedene Sorten: Bitter Lemon, Rosenblüte, Blutorange ...

5%
RABATT

Die rot markierten Produkte sind in diesem Monat im Angebot, d.h. abzgl. 5% Rabatt. Die genauen Preise finden Sie im Online-Shop oder auf dem Sonderangebotsblatt.



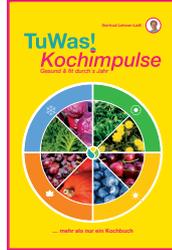
Besondere Hinweise

Kochbuch „TuWas! Kochimpulse“

Dieser wegweisende Gesundheitsratgeber mit Rezepten durch das Jahr ist ein außergewöhnliches Kochbuch. **30 Jahre Erfahrungen** sind hier auf 200 Seiten zu einem Werk gebündelt.

Worin unterscheidet es sich von anderen guten Kochbüchern?

- ✓ Alle Rezepte ohne erhitzte Fette & Öle.
- ✓ Bei den Rezepten ist der gesundheitliche Aspekt der Zutaten beschrieben.
- ✓ Alle Rezepte sind leicht und schnell zu kochen, neue Kombinationen.



Dieses Kochbuch ist ein Muss für alle, die gesund bleiben, gesund werden wollen.

Jetzt bei uns bestellen!

„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel, Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein.“

von Hippokrates 460 v. Chr.

TuWas!-Gesundheits- und Ernährungsberatung

Derzeit führe ich gerne telefonische Beratungen durch. Immer wieder werde ich gefragt, ob ich auch Lebens- und Berufs-Neuorientierungsgespräche führe. Dies beantworte ich gerne mit ja, mit großer Freude und mit gutem Erfolg.

Gerne berate ich Sie! Ich gebe einen roten Faden und helfe, neu zu ordnen.

- Tagesablauf, Gedanken, Leben
- Ernährung, Einkaufen, Kochen
- Gewohnheiten (alte ablegen, neue starten)

z.B. bei Arthrose, Rheuma, Entzündungen, Magen-, Darm-, Leber, Galle, Durchblutung, Bluthochdruck, Eisenmangel, Schilddrüse, Energiemangel ... erkläre ich Möglichkeiten Ernährung und Lebensweise zu optimieren.

Conlei Präsentation – neu und sehr zu empfehlen

Ab sofort können Sie bei uns die neue und sehr ansprechende Conlei Präsentation anfordern. Wir senden Ihnen diese per Mail zu und besprechen Ihre Fragen gerne am Telefon. Nutzen Sie diese neue Chance, lassen Sie sich überraschen.

Wasserbroschüre – Mutter Erde wir helfen Dir!!!

... regt zum Nachdenken und Tun an.

Zum Thema Umweltschutz ist mir das Thema Wasser sauber halten und Wasser vitalisieren ein Herzensanliegen. Alle reden vom Klimaschutz, von der Belastung unseres Planeten. Seit 30 Jahren informiere ich, was zu tun ist. Seit dieser Zeit

„predige“ ich, wie umweltschonend gewaschen, gespült und geputzt wird. Wenn ich den Neckar betrachte, sehe ich, dass noch viel zu tun ist. Conlei ist die Lösung.

Jetzt bei uns bestellen!



TuWas! Ischia Gesundheits-Seminare in 2020

Aufgrund der derzeitigen Situation ist es leider nicht möglich, die Ischia Seminare 2020 durchzuführen. Wir hoffen auf 2021! Genießen Sie in der Zwischenzeit daheim Fuß- und Vollbäder. In einigen Wochen erscheint mein neues Buch: „Heilkraft des Wassers neu erleben“. Darin finden Sie viele Möglichkeiten, die Gesundheit mit Badeanwendungen daheim zu stärken.



„Mh, das Wasser schmeckt frisch wie aus der Quelle“ ... sagen unsere Kunden

Möchten Sie Quellwasser-Qualität aus Ihrer Wasserleitung genießen? Suchen Sie eine

besonders gute Wasservitalisierung für Ihre Wohnung, Ihr Haus, Ihr Wohnmobil, Ihren Wohnwagen, Ihre Ferienwohnung?

Wir empfehlen WASSER2000, das seit 20 Jahren bewährte System. Gerne beraten wir Sie. WASSER2000 stellt die Ordnung im Wasser wieder her, Sie genießen Quellwasser-Qualität aus der Wasserleitung. WASSER2000 schmeckt frisch wie aus der Quelle, köstlich, Glas für Glas.



Weil mir dieses Thema so wichtig ist, biete ich regelmäßig einen kostenlosen Wasservortrag: „Gesund und fit durch Wassertrinken“ bei uns an.



Gesundheitstreff

TuWas! Wir versenden europaweit!



v. l. n. r. Gertrud Lehner-Laiß, Monika Brückner, Carmen Zehnder, Theresia Nägele, Tanja Mertz, Uschi Lohrer

TuWas! ... dann tut sich was! Ihr Gesundheitsladen in Ingersheim

Ihre Einkaufsadresse für Gesundheit, Ernährung,
Geschenke, Bücher und Umweltschutz



Gesundheitstreff TuWas!

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



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10 – 12 Uhr und 16 – 18 Uhr
Mittwochnachmittag **geschlossen**
Samstag 10 – 13 Uhr

**Baustelle bis Ende September,
fragen Sie uns nach Parkplätzen ums
Haus herum, gerne helfen wir weiter!**



Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Unter „www.facebook.com/GesundheitstreffTuWas“
finden Sie Aktuelles, Informatives und Wissens-
wertes rund um den Gesundheitstreff TuWas!