



Gesundheitstreff
TuWas! Wir versenden
europaweit!

TuWas! – Tipps

gültig von November 2020 – März 2021

WASSER AUSGABE!

Gertrud
Lehner-
Laiß



Gesund
Leistungsfähig
Leben



Inhaltsverzeichnis

• Aktuell	Seite 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 weiterhin **keine Veranstaltungen** (hier im Hause und draußen) statt.

Als ersten Ersatz habe ich das **Buch „Heilkraft des Wassers neu erleben!“** geschrieben. Dieses „Werk“ beinhaltet 30 Jahre meiner Erfahrungen. Lesen Sie viele wertvolle Impulse für Ihre Gesundheit. Verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Gesundheit. Das lohnt sich. Der TuWas! Jahreskalender 2021 folgt.

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.

4. TuWas! – Blog: gesundheitsstreff-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

Tägliches Wassertrinken bildet die Basis für Ihre stabile Gesundheit, Ihre Leistungskraft, Ihr Wohlbefinden. Erleben Sie diese neue Dimension an Lebensqualität!



Gertrud Lehner-Laiß

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2020 geht mit seinen Ereignissen in die Geschichte ein. Wir erleben derzeit vieles, das es noch nie gab, wie wir es nicht kennen. Vieles ist neu und gewöhnungsbedürftig. 2020 neigt sich dem Ende zu. Einige Menschen dachten, dass im Herbst 2020 der „Spuk“ vorbei ist. Vielen Menschen ist noch nicht bewusst, dass das kein „Spuk“ und kein „Spiel“ ist, sondern dass wir Themen zum Lernen, zum Umdenken haben. Wir dürfen alle etwas lernen, verändern, optimieren, jeder an seinem Platz.

Es gibt unendlich viele Meinungen über Corona und das „Drumherum“. Jeder darf, soll sich seine Meinung bilden, seinen Weg finden, gehen.

... Was mich
derzeit sehr
bewegt ...



Angst oder Vertrauen

Viele Menschen haben Angst. Jedoch, Angst ist kein guter Ratgeber. Angst lähmt, blockiert, fördert Krankheiten. Vertrauen ist angesagt, auch wenn man nichts weiß. Mein Herzenswunsch ist, dass Menschen, denen das Vertrauen verloren ging, dieses wieder finden. Vielleicht entdecken Sie jetzt Vertrauen zum ersten Mal in ihrem Leben neu. Jetzt ist Vertrauen überlebenswichtig.

Es geht z. B. um:

Vertrauen in das Leben, in sich selbst,
Selbstvertrauen, das mich leitet.

Vertrauen, dass alles seinen Sinn hat, auch,
wenn wir diesen noch nicht erkennen.

Vertrauen in Gott oder „höhere Macht“,
wie immer Sie es nennen, **Gottvertrauen**.

Vertrauen, dass sich langfristig alles zum Guten
entwickelt, auch wenn es noch nicht
sichtbar ist.

Ich rufe in die Welt hinaus:

„Haben Sie Vertrauen, üben Sie,
dass sich alles zum Guten ent-
wickelt, auch wenn das Gute
noch nicht sichtbar ist!“



Jammern ... oder dankbar und zufrieden sein

Zu viele Menschen jammern auf hohem Niveau.
Früher habe ich auch gejammert. Irgendwann erkannte
ich, dass es nichts bringt, dass jammern keine Situation
verändert. Deshalb jammere ich seit Jahren nicht, egal,
was es im Moment zu meistern gibt. Das empfehle ich
jedem, das sind Kraft- und Energiequellen.

**Ich bin ein „spätes Nachkriegskind“. Meine Eltern
jammerten nie, obwohl sie Gründe gehabt hätten.
Für die große Familie mit 6 Kindern und dem kleinen
Bauernhof war zu wenig Geld da. Im Stall und auf den
Feldern war extrem viel Arbeit zu bewältigen. 6 Kinder
waren zu ernähren, zu versorgen, eine pflegebedürftige
Mutter rief um Hilfe und das Geschäft musste bewältigt
werden. Es wurde angepackt und es ging Schritt für
Schritt voran und dafür waren wir alle dankbar.**

Dankbar sein – Schlüssel zum Glück

Seit vielen Jahren bin ich von morgens bis abends für
alles dankbar. Die Dankbarkeit ist die Leitlinie meines
Lebens. Aus ihr schöpfe ich unvorstellbares Glück.
Ich glaube, viele Menschen verloren in den letzten
Jahren, Jahrzehnten die Dankbarkeit. Täglich gibt
es 1000 Gründe zu danken.
Beginnen Sie jetzt damit!



Zufrieden sein – Tür zur inneren Ruhe

Zur Dankbarkeit gesellt sich Zufriedenheit.
Fragen Sie sich: bin ich zufrieden: mit mir
selbst, meiner Familie, meinem Arbeitgeber,
meinem Leben? Wenn nein, was wollen Sie
verändern, optimieren? Beginnen Sie mit
dem Frieden in sich selbst. Stärken Sie
diesen unablässig! Entdecken Sie Wunder
der Veränderungen.



Kritik oder Liebe

Gerade derzeit achte ich täglich
darauf, in der Liebe zu sein und
nicht zu kritisieren. Meistens gelingt
es gut, manchmal tappe ich in die Falle.

...neulich sagte eine Kundin:

„Hätte ich das gewusst, würde ich nicht so viel
über andere schimpfen und kritisieren.“

Ich achte deshalb so darauf, weil ich weiß, dass ich durch
jede Kritik, die ich übe, anderen meine negative Energie
sende. Ich weiß, dass diese 3-oder mehrfach wie ein
Bumerang zu mir fliegt. Häufig erlebte ich das in meinem
Leben, das will ich nicht mehr. Wir leben mit den Natur-
gesetzen von Ursache und Wirkung. Mit der Kritik an
anderen schaden wir uns selbst am meisten. Wenn ich
über Nachbarn, KollegenInnen, Chefs oder über Politik
schimpfe und kritisiere, geben die gesprochenen Worte
keine gute Energie an die „Betroffenen“. Mein gesendeter
Bumerang kommt, wann und wie auch immer wieder zu mir.

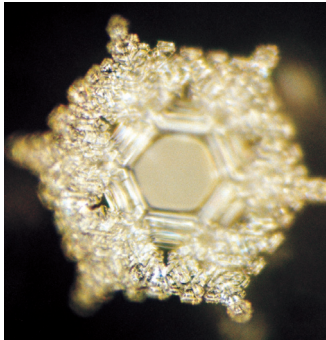
Bemerkenswert finde ich:

obwohl viele Menschen wissen, dass geübte Kritik an
Anderen auf sie selbst zurückfällt, kritisieren sie Tag für
Tag weiter. „Bleibet in meiner Liebe“ ist die Lösung.

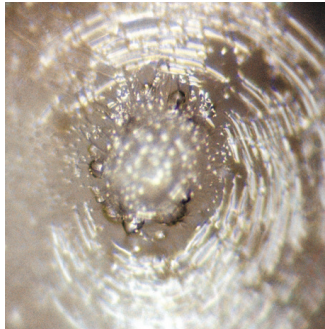
„Die da oben ...“ machen alles falsch ...

**Wie sollen „Die da oben“ gute Arbeit leisten,
wenn sie täglich beschimpft, kritisiert werden?
Wie soll ein gutes, konstruktives Ergebnis entstehen?
Wie sollen wir vorwärts kommen, wenn alles schlecht
geredet wird? Das kann nicht gut gehen.**

Das Emoto-Buch „Botschaft des Wassers“ kann bei der Veränderung helfen. Gedanken sind unvorstellbare Kräfte. Schauen Sie sich im neuen Buch „Heilkraft des Wassers neu erleben!“ die Kristalle von Liebe, Friede, Dankbarkeit oder Dummkopf an. Dann wird alles klar, ohne Worte.



Wasserkristall
Liebe und Dankbarkeit



Wasserkristall
Dummkopf

NEU!

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

Entdecken Sie in diesem wertvollen Gesundheitsratgeber wichtige Impulse, warum tägliches „Wasser trinken“ zu einer neuen Dimension Ihrer Gesundheit, zu neuer Lebensqualität führt. Die Fragen: „Wie viel Wasser, wann und welches Wasser soll ich trinken“, werden gut verständlich beantwortet. Lassen Sie sich neu motivieren.

Im zweiten Teil des Buches erläutert die Autorin die Wasseranwendungen, die sie selbst seit mehr als 30 Jahren macht. Sie schreibt begeistert ihre 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.

Zeit zum Baden – Zeit zum Leben
„Beim Duschen reinige ich den Körper, beim Baden gebe ich dem Körper Zeit für Heilungsvorgänge“

Jetzt im Online-Shop bestellen unter:

www.tuwas-shop.de



JETZT ERHÄLTlich!



„Füllt
den Krug
& leerets
rein ...“

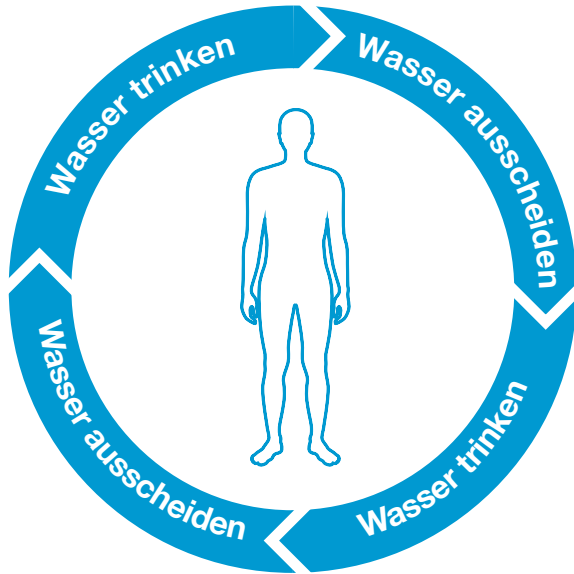
TuWas(ser) – Tipps

Leseprobe aus dem Buch:
„Heilkraft des Wassers neu erleben!“



Buchseite: 29

Wir haben unseren körpereigenen Wasserkreislauf:



den ganzen Tag. Je mehr Wasser wir trinken, desto besser arbeiten die Nieren und die Blase. Wenn die Nieren und die Blase gut zu tun haben, bleiben Sie kraftvoll und gesund. Jeder Muskel,

Buchseite: 34

Trinken Sie täglich Wasser, denn ...



ist besser als



Kaffee



ist besser als



Tee



ist besser als

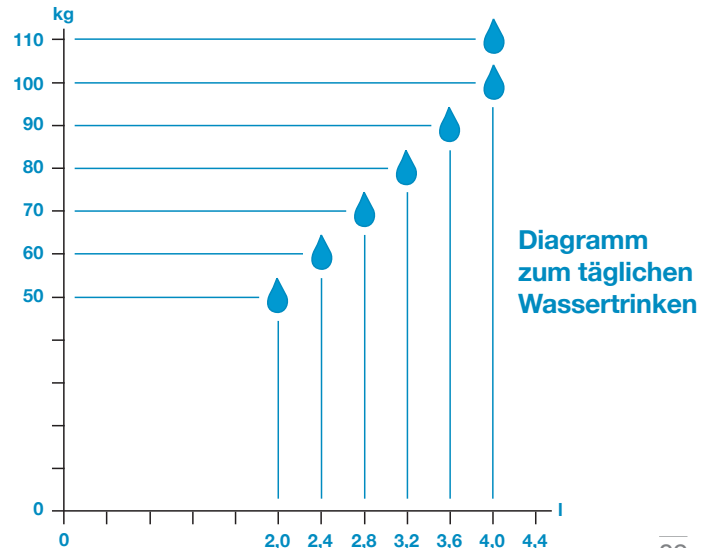


Soft

Buchseite: 35

Wie viel Wasser soll ich trinken?

Der Körper benötigt pro kg Körpergewicht pro Tag ca. 40 ml reines, klares Wasser. Jeder kann sich ausrechnen, wie viel Wasser erforderlich ist. **Beispiel:** 70 kg Körpergewicht x 40 ml = 2,8 Liter Wasser Diese Angaben sind nur Richtwerte, es sollten nicht mehr als 4 Liter Wasser pro Tag sein.



TuWas! – Newsletter

... so sind wir stets gut im Kontakt ...

Wenn Sie gerne außerhalb der TuWas! – Tipps, die zweimal jährlich erscheinen, 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.

Jahresschlussaktion der Mehrwertsteuersenkung

%

Nutzen Sie die 3 % und die 2 %
der Mehrwertsteuersenkung bis 31.12.2020.

Füllen Sie Ihre Vorräte z.B. Biovalere, Rechtsregulat, Enzyvit, die hochwertigen Conlei Nahrungsergänzungsmittel oder die Produkte, die Ihnen wichtig sind, reduziert auf. Denken Sie dabei auch an die wohltuende Spirit Bettwäsche oder oder oder.

Nutzen Sie die Geschenke des Staates, die wir gerne weitergeben. **Ab 1. Januar 2021 gelten dann wieder 19 %, bzw. 7 % Mehrwertsteuer.**



NUR GÜLTIG UNTER:
www.tuwas-shop.de



5%
RABATT FÜR
ERSTBESTELLER

AB 90 €
VERSAND-
KOSTENFREI
FÜR LIEFERUNGEN
IN DEUTSCHLAND



Ab sofort
„Engelaktion“

„Bei uns sind wunderschöne, neue Engel eingeflogen, die zu Ihnen fliegen wollen ...“



%

Große Advents- und Weihnachtsaktion



ab 18. November



im Laden und
oben im Seminarraum

Wir haben für Sie unser

- Weihnachtssortiment
 - Geschenke, Dekoartikel
- stark reduziert.

Sie finden bei uns schöne und sinnvolle Geschenke, die wir liebevoll verpacken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihren Einkauf.



November & Dezember



Leitthema

Ein starkes Immunsystem ist jetzt wichtig
Jetzt benötigt das Immunsystem besondere Hilfe und Aufmerksamkeit. Die dunkle Jahreszeit mit weniger Licht, Luft, Bewegung, andere Ernährung ist für den Körper eine Herausforderung.

Zu Bewegungsmangel, Stress, Ärger, Wut, Zorn, Aufregung, Schlafmangel, Elektrosmog kommen bei vielen Menschen noch dazu: Wassermangel, zu viel Kaffee, schwarzer Tee, Grüntee, Zucker, Süßstoffe, Süßigkeiten, zu viel Gebratenes, Fertigsoßen, Fertiggerichte mit Zusatzstoffen (z.B. Glutamat, Geschmacksverstärker), zu viele leere Kohlenhydrate, die zu Zucker verstoffwechselt werden, zu spätes, zu schweres Abendessen ...

Das muss das Immunsystem „irgendwie“ bewältigen. Helfen Sie Ihrem Immunsystem, damit es stark bleibt, wird.

Angebote des Monats:

- Pflanzensäfte: Echinacea, Acerola 200 ml
- Citroplus Bio 800 mg (Grapefruitkernextrakt) 50 ml
- Cistrose Bio Kräuterelexier 50 ml oder 100 ml
- Kolloidales Silber 500 ml
- Biovalere, Rechtsregulat, Enzyvit
- Conlei Schwarzkümmelöl Kapseln
- Conlei Melaleuka
- Händedesinfektionsmittel Ginbasis + ätherische Öle



↑ 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.



Aktion des Monats:
auf alle Moor- und Schlickbäder zur Einführung des neuen Buches
auf alle Nüsse

Unsere Nüsse sind sehr beliebt, weil sie besonders gut sind.



Januar – März



Leitthema

Entsäuern – entschlacken – saubermachen
Dies ist wichtig für Ihr Wohlbefinden, starten Sie gestärkt ins Neue Jahr.

„Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar, so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Refrain: Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Noch will das alte unsre Herzen quälen, noch drückt uns böser Tage schwere Last. Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen das Heil, das du für uns geschaffen hast.“

von Dietrich Bonhoeffer

In diesem Vertrauen gehen wir in das neue Jahr.
Wir wünschen ein gesegnetes 2021!

Angebote des Monats:

- Pflanzensäfte: Birke, Brennnessel, Zinnkraut
- Bentonit, Flohsamenschalen
- Sauerkrautsaft
- PEP Basenpulver
- Biovalere, Rechtsregulat, Enzyvit
- Bitterstoffe komplett: Pulver, Tropfen, Säfte
- Conlei Enzyme



Aktion des Monats:
auf Baldrian- und Roskastanienpulver zur Einführung des Buches
auf alle Trockenfrüchte
– bis 31.01.21 Sie sind ungeschwefelt, natur pur, köstlich.



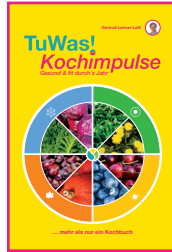
Besondere Hinweise

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 2021

Aufgrund der derzeitigen Situation ist es leider nicht möglich, die Ischia Seminare 2021 durchzuführen. Wir hoffen auf 2022! Genießen Sie in der Zwischenzeit daheim Fuß- und Vollbäder. Jetzt ist mein neues Buch: **„Heilkraft des Wassers neu erleben!“** erhältlich. 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

Bitte beachten Sie: Öffnungszeiten vom 1. – 23.12.20:
Montag – Freitag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen, Samstag 9 – 13 Uhr
DI. 24.12. | Heiligabend (geschlossen)
MO. 28.12. & DI. 29.12. | (geöffnet)
MI. 30.12. & DO. 31.12. & 2.1.2021 | (wegen Inventur zu)
Vom 4. – 16.01.2021 ist der Laden wegen Renovierung
geschlossen. Der Shop wird MO. – FR. täglich bedient.

Baustelle bis Ende 2021. **Parkplätze**
ums Hauserum, fragen Sie uns danach.