



Gesundheitstreff
TuWas! Wir versenden
europaweit!

TuWas! – Tipps

gültig bis 28.02.2023

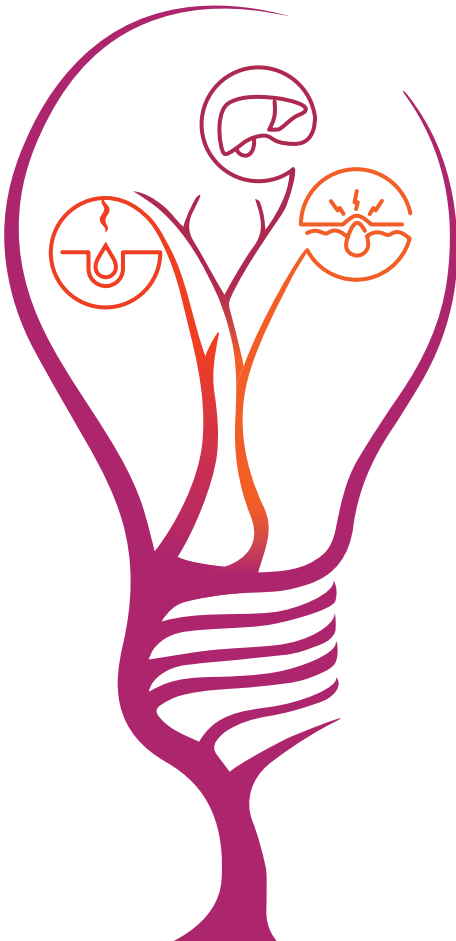
Inspiration



Gertrud
Lehner-
Laiß



Gesund
Leistungsfähig
Leben



Ich grüße Sie von  und wünsche viel *Inspiration!*



Gertrud Lehner-Laiß

Liebe Leserinnen,

liebe Leser, wieder ist es Zeit für die neuen **TuWas!** – Tipps. Ich wünsche viel Freude und *Inspiration* beim Lesen, viel Kraft für Ihre täglichen Aufgaben und beste Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Ich wünsche Ihnen, jeden Moment neu zu beginnen, wenn Neubeginn ansteht. Jede Sekunde können wir neu starten, wenn uns etwas weggerutscht ist, das finde ich großartig und hilfreich.

Wir leben in einer sehr bewegten Zeit. In den letzten Tagen und Wochen fragte ich viele Male: was soll ich schreiben, was ist für uns Menschen jetzt wichtig, hilfreich, gut? Viele Themen beschäftigen, bewegen, besorgen uns. Wir fragen, wie alles zu bewältigen ist. Ein schockierendes Beispiel: Unsere Heizöllieferung September 2021 kostete 1.500 €, September 2022 kostet dieselbe Menge 3.900 €. Das sind 2.400 € mehr, einfach so. Andere Positionen, mit denen es uns ähnlich geht, will ich nicht aufzählen, das weiß jeder.

Wie gehen wir damit um? Jammern, klagen, schimpfen, verzagen ...? Dies nützt nichts, es schadet uns nur selbst. Jammern und schimpfen ändert die Tatsache nicht, es entzieht uns die Lebensenergie.

Vertrauen & Zuversicht führen nach oben!



Angst lähmt, zieht nach unten!



Meine derzeitige Übung ist:

Ich befreie mich in Gedanken von den Belastungen, auch wenn die Probleme noch nicht gelöst sind.



Jeder hat jeden Tag seine mehr oder weniger großen Übungsfelder, schließlich wollen wir lernen und uns weiterentwickeln.

Ja, ich habe auch große Übungsfelder: Seit März 2022 ist unsere Straße voll gesperrt. Seit Mai 2022 haben wir die gesperrte Neckarbrücke, beides bis Ende 2022.

Unsere Kunden müssen, wenn sie zu uns kommen wollen, einen erheblichen Umweg auf sich nehmen

-  **Ich könnte mir täglich Sorgen machen, ob wir das schaffen.**
-  **Nein, das tue ich nicht, ich überlege lieber, was wir Ihnen auf anderen Wegen anbieten können.**

Das Dach im Haus ist kaputt, es regnet rein. Im Oktober 2022 soll dies saniert werden. Viele Fragen sind offen.

-  **Ich könnte mir täglich Sorgen machen, ob ich das schaffe.**
-  **Nein, das tue ich nicht, ich überlege lieber, wie ich was lösen kann, weil ich weiß, es gibt immer eine Lösung.**

Vor einigen Wochen entschied ich, mich in Gedanken von Belastungen zu befreien, Lösungen zu finden. Das übe ich täglich mehrmals, ohne Unterlass.

**Wow! Unglaublich!
Diese Entscheidung befreit
und setzt neue Energien frei.**



... mir geht ein Licht auf ...
... zündender Gedanke
... Idee, Lösung für ein Problem
... Eingebung

Haben Sie Sorgen und Probleme, grübeln und belasten Sie sich nicht, entscheiden Sie sich, in Gedanken sich zu befreien, das befreit.

Inspiration für Ihre Gesundheit

Gerade jetzt ist eine stabile und gute Gesundheit wichtiger denn je.

- ⚡ Achten Sie noch mehr auf Ihre Gesundheit, auf Kleinigkeiten, die große Wirkungen zeigen.
- ⚡ Trinken Sie täglich frisch gemixte Kräutergetränke, stärken Sie sich mit der Kraft frischer Kräuter.
- ⚡ Füllen Sie Ihren täglichen Energie- und Eiweißbedarf mit frisch gemixten Nussgetränken auf.
- ⚡ Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten etwa jede Stunde ein 250 ml Glas Wasser. 40 ml Wasser pro kg Körpergewicht, pro Tag.
- ⚡ Trinken Sie, wenn möglich, täglich ½ oder 1 Zitrone frisch gepresst mit Wasser!
- ⚡ Essen Sie regelmäßig, langsam, kauen Sie gut!
- ⚡ Sanieren Sie Ihren Darm ein Jahr lang mit positiven Mikroorganismen. Dadurch wird die gesunde Nahrung, die Sie essen, besser ausgewertet und so kommt mehr Energie aus der Nahrung in den Zellen an. Das Immunsystem befindet sich zu 80 % im Darm. Alles, was wir dem Darm Gutes tun, hilft auch dem Immunsystem.
- ⚡ Kaufen Sie Lebensmittel in Bio – Qualität. Es lohnt sich. Diese enthalten mehr Vital- und Nährstoffe. Dadurch benötigen Sie weniger „Essensmenge“, um satt zu sein.
- ⚡ Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu, das ist erheblich günstiger und Sie wissen, was Sie essen.
- ⚡ Schlafen Sie viel, gehen Sie früh schlafen, Geheimtipp für ein starkes Nervensystem.


Im Kochbuch: „**TuWas! Kochimpulse**“ entdecken Sie Impulse nach Jahreszeiten. Nehmen Sie es immer wieder zur Hand, es *inspiriert* Sie neu, egal, was Sie darin lesen.



Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts.



Aktuelles vom TuWas!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, von  **DANKE** ich Ihnen für Ihre Treue trotz der Unannehmlichkeiten, der erschwerten Anfahrt in den letzten Wochen & Monaten.

DANKE, dass Sie die „Umleitungen“ in Kauf genommen haben, wenn Sie zum Einkaufen in den TuWas! – Laden kamen. **Die Pleidelsheimer Brücke ist noch bis Ende November gesperrt.** Danke an alle, die treu und regelmäßig bestellten und wir dadurch mit Bestellungen gut bedient waren und gut liefern durften. Danke, danke, das weiß ich alles sehr zu schätzen. **So kommen Sie aktuell zu uns: [gesundheitsstreff-tuwas.de/anfahrt](https://www.tuwas.de/anfahrt)**

TuWas! – Preisgestaltung

Wir pflegen grundsätzlich eine solide, kundenfreundliche Preisgestaltung. Das ist wichtig.

- Aktuelle Preise entnehmen Sie dem aktuellen Bestellschein oder dem Online-Shop.
- In jedem Monat gewähren wir zu den Produkten des Monats **10 % Rabatt.**
- Viele unserer **Lieferanten** haben eine **stabile Preisgestaltung**, das ist sehr erfreulich.
- Wir passen erntemäßig an. Fällt eine Ernte schwach aus und der Großhändler erhöht die Preise, weil es zu wenig auf dem Markt gibt, passen wir an. **Ist im nächsten Jahr die Ernte wieder gut, reduzieren wir die Preise entsprechend.**

TuWas! – Onlinevorträge

Mit großer Freude und Dankbarkeit entwickeln wir unser neues Angebot laufend weiter. Lassen Sie sich im Flyer, im Shop und auf unserer Webseite für die wichtigen Gesundheitsthemen inspirieren. Einige Themen können Sie sofort buchen, andere kommen in den nächsten Monaten dazu. **Infos: [tuwas-shop.de/online-vortraege](https://www.tuwas-shop.de/online-vortraege)**

TuWas! – Newsletter

Seien Sie bestens informiert über unsere Arbeit, Aktionen, Anliegen, Termine und vieles mehr. Ich empfehle Ihnen deshalb, melden Sie sich schnell bei unserem Newsletter an, so verpassen Sie garantiert nichts mehr:

[tuwas-shop.de/newsletter](https://www.tuwas-shop.de/newsletter)



TuWas! – Gutscheine

Freude pur, verschenken Sie TuWas! – Geschenkgutscheine. Die Beschenkten wählen aus unserem Sortiment aus und freuen sich. Auch als Gutscheine für die TuWas! – Onlinevorträge erhältlich.

TuWas! – Genuss Päckle

Große Freude bereiten die beliebten TuWas! – Genuss Päckle. Wählen Sie für Ihren gewünschten Betrag die Produkte aus. Gerne senden wir Ihr Geschenk an Ihre Liebsten, Überraschung und Freude sind groß.

Infos: tuwas-shop.de/tuwas-genuss-paeckle

TuWas! – Nachhaltigkeit 🌱

- Wir kaufen viele Produkte regional ein. Diesen und allen Lieferanten danke ich für die gute Qualität und Zusammenarbeit.
- Wir arbeiten nachhaltig. Versandverpackungen werden weitgehend wieder verwendet – Kreislauf.
- Wir packen selbst ab, vieles in Papier, so wie möglich.
- Wir lassen auf umweltfreundlichem Papier drucken.

Infos: gesundheitsstreff-tuwas.de/nachhaltig

TuWas! – Philosophie

TuWas! – dann tut sich was | Ja, wir tun was und machen uns für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden stark.

Wir bieten:

- 🌱 fundierte Beratung zu Gesundheitsfragen und der Anwendung unserer Produkte.
unser Service: 10 Minuten kostenlos
- 🌱 wertvolle Inspiration zur Anwendung unserer Produkte
- 🌱 ein umfassendes und gut gewähltes Sortiment mit wertvollen Bio-Lebensmitteln.
- 🌱 ein beständiges Sortiment. Gerne erfüllen wir Ihre Wünsche, so weit es möglich ist.

TuWas! – Inspiration

durch Beratungen in allen Lebensfragen

Gesundheit, Lebensfragen, mangelnde Freude und Zufriedenheit, Trauer, Sorgen, Loslassen, Allergien, gesundheitliche Probleme aller Art. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, gerne helfe ich Ihnen und zeige Ihnen den neuen roten Faden, mit dem Sie dann wieder neu beginnen.

07142 773452 oder info@gesundheitsstreff-tuwas.de

TuWas! – WasserInspiration

Seit mehr als 30 Jahre bitte ich, an den Umgang mit unserem Wasser zu denken. Wir sind Teil des Wasserkreislaufs der Mutter Erde und jede Person trägt Verantwortung, wie es unserem Wasser geht. Es ist unsere Lebensgrundlage. In diesem Sommer 2022 wurde uns bewusst, dass sich etwas dramatisch verändert. Felder, Wiesen, Gärten, Wälder, Flüsse vertrocknen, der Grundwasserspiegel sinkt. Diese neuen Töne der Natur erlebte ich zum ersten Mal. Bitte achten Sie ab sofort darauf, **keine belastenden Stoffe** in Körperpflegeprodukten, Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln mehr zu verwenden und ins Abwasser zu lassen. **Das dürfen wir unserem Wasser nicht mehr zumuten.** Lassen Sie sich neu inspirieren und verwenden Sie die Conlei Produkte. Sie sind körperfreundlich, umweltschonend, sparsam und gut. Sprechen Sie mit mir, gerne zeige ich den Weg!

Infos: tuwas-shop.de/zusatzkategorien/conlei

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

Jetzt Leitungswasser mit WASSER 2000 vitalisieren! Infos: gesundheitsstreff-tuwas.de/wir-bieten/wasservitalisierung/



OKTOBER – Inspiration💡

Die Leber freut sich über:
Bitterstoffe, gute Fette, Vergeben ...

Als größte Drüse und wichtigstes Stoffwechselorgan erfüllt die Leber etwa 500 verschiedene Aufgaben, das ist für uns unvorstellbar.

TuWas! – Onlinevortrag | LIVE Mi. 05.10.22, 19.30 Uhr

Seien Sie **LIVE** dabei oder buchen Sie diesen wegweisenden Vortrag jederzeit als **REC** (Aufnahme) danach im Online-Shop unter **tuwas-shop.de/online-vortraege**.



auf alle „Leber – Helferchen“

- Artischockenpulver und -saft
- Bitterstern Tropfen
- Bitrio mit Enzianwurzel
- Heidelberger Bitterpulver
- Löwenzahnsaft und -wurzelpulver



NOVEMBER & DEZEMBER – *Inspiration*

Was hat das Immunsystem mit Entzündungen zu tun?

Alle Organe arbeiten zusammen. Immunsystem und Entzündungen stehen in direktem Zusammenspiel. Gerade in der dunklen Jahreszeit mit weniger Licht, Luft, Bewegung, andere Ernährung benötigt das Immunsystem besondere Aufmerksamkeit. Entdecken Sie die anti-entzündliche Ernährung, die als zentraler Baustein hilft.

TuWas! – Onlinevortrag | REC verfügbar ab 09.11.2022

Buchen Sie diesen wegweisenden Vortrag jederzeit als **REC** (Aufnahme) im Online-Shop unter tuwas-shop.de/online-vortraege.

Häufig geht der Weg so:

Übersäuerung – Entzündungen – Krankheiten ...

Seien Sie klug, machen Sie es anders, beugen Sie vor.



auf alle „Immun – Helferchen“

- Pflanzensaft Echinacea, Acerola
- Schwarze Johannisbeeren: Mutter-saft, Püree, Dunstobst, getrocknete Beeren, Balsamico ...
- Citroplus Bio 800 mg (Grapefruitkernextrakt)
- Cistrose
- kolloidiales Silber
- Conlei Schwarzkümmelöl Kapseln und Öl
- Biovalere, Rechtsregulat, Enzyvit
- Conlei Melaleuka

auf alle Moor- und Schlickbäder

auf alle Nüsse - Unsere besonders guten Nüsse sind beliebte Geschenke.

auf Spirit Hand- und Badetücher, Bettwäsche und Spannbetttücher



Ab sofort „Engelaktion“

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



%

ab 15. November

Große Advents- und Weihnachtsaktion

im Laden und Seminarraum

Wir haben für Sie stark reduziert.

- Weihnachtssortiment
- Geschenke, Dekoartikel

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

TuWas! – Kalender 2023
- inspirierend durchs Jahr

Prospekt: Geschenke – *Inspiration*
Herbst & Weihnachten 2022

NEU

Fragen Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihren Einkauf.

Von Herzen wünschen wir Ihnen ein gutes 2023 mit viel Kraft, beste Gesundheit, Freude und stete Zuversicht. Gehen Sie Ihren Weg, was immer um Sie herum geschieht. Bleiben Sie in Ihrer Mitte und in der Liebe, dann ist alles gut.



JANUAR & FEBRUAR – *Inspiration*

Übersäuerungsfolgen – was nun tun?
Was heißt Säure-Basen Gleichgewicht?

Advent, Weihnachten, Jahreswechsel, Geburtstage und sonstige schöne Anlässe verleiten zu anderem, reichlicherem Essensgenuss. Viele kommen Anfang des Jahres mit der Bitte: Hilfe, ich möchte entsäuern, entschlacken. Ja, das ist jetzt 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!

TuWas! – Onlinevortrag | REC verfügbar ab 18.01.2023

Buchen Sie diesen wegweisenden Vortrag jederzeit als **REC** (Aufnahme) im Online-Shop unter tuwas-shop.de/online-vortraege.



auf alle „Entsäuerungs – Helferchen“

- PEP Basenpulver
- Bentonit, Zeolith, Heilerde
- Flohsamenschalen
- Biovalere, Rechtsregulat
- Gemüsesäfte milchsauer vergoren: Breuss, Sauerkraut-, Rote Bete- und Sauerkrautsaft
- Pflanzensaft Birke, Brennnessel, Zinnkraut



auf alle Trockenfrüchte

Unsere Trockenfrüchte schmecken köstlich. Die Früchte werden sonnenreif geerntet, in der Sonne oder im Halbschatten getrocknet. Sie sind unbehandelt, ungeschwefelt, Natur pur.



TuWas! – Buchtipps

Leseproben, Buch bestellen unter tuwas-shop.de

Kochbuch: „TuWas! Kochimpulse“

30 Jahre Erfahrungen sind hier auf 200 Seiten zum Werk gebündelt. Dieser wegweisende Gesundheitsratgeber mit Rezepten durchs Jahr ist ein außergewöhnliches Kochbuch.

- ✓ 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.



Kräuterbuch: „Gertruds Kräuterland“

Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit Kräutern zu leben, jeder auf seine Art und Weise. Entdecken Sie auf Ihre Weise mit Kräutern glücklich und gesund zu leben.

Das Buch empfehle ich für:

- Kräuter „Begeisterte“ zur weiteren Motivation/Inspiration.
- Kräuter „Wissende“, um weiter ins TUN zu kommen.
- Menschen, die Kräuter neu in ihr Leben lassen wollen.
- Menschen mit oder ohne Garten, Balkon, Terrasse.
- Menschen mit Haus oder Wohnung und jeden Alters

Ich nehme Sie an die Hand und führe Sie ins Kräuterland!

Wasserbuch: „Heilkraft des Wassers neu erleben!“

Entdecken Sie in diesem Wasserbuch wichtige Impulse, warum tägliches „Wasser trinken“ zu einer neuen Dimension Ihrer Gesundheit, zu neuer Lebensqualität führt. Die Autorin erläutert 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 Kopfbädern für Gesundheit und Wohlbefinden.



Wasserbroschüre: „Mutter Erde wir helfen Dir!“

Beim Thema Umweltschutz ist mir das Thema Wasser sauber halten und Wasser vitalisieren ein Herzensanliegen.



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

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. – 23.12.22:
Montag – Freitag 10 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr
Samstag 10 – 14 Uhr

SA. 24.12. | Heiligabend (geschlossen)

DI. 27.12. & MI. 28.12. | (übliche Öffnungszeiten)

DO. 29.12. – SA. 31.12. | (wegen Inventur geschlossen)

**Ab Montag, 2. Januar 2023 gelten wieder
die üblichen Öffnungszeiten.**

Parkplätze, fragen Sie uns danach.

Impressum: Ideen und Gesamtgestaltung: Gertrud Lehner-Laiß
Gestaltung/Layout: Caren-Maraïke und Sebastian Laiß
Druck: Bahnmayr GmbH, 73525 Schwäbisch Gmünd
Papier aus 100 % recycelten Fasern

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