

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Mosaik

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

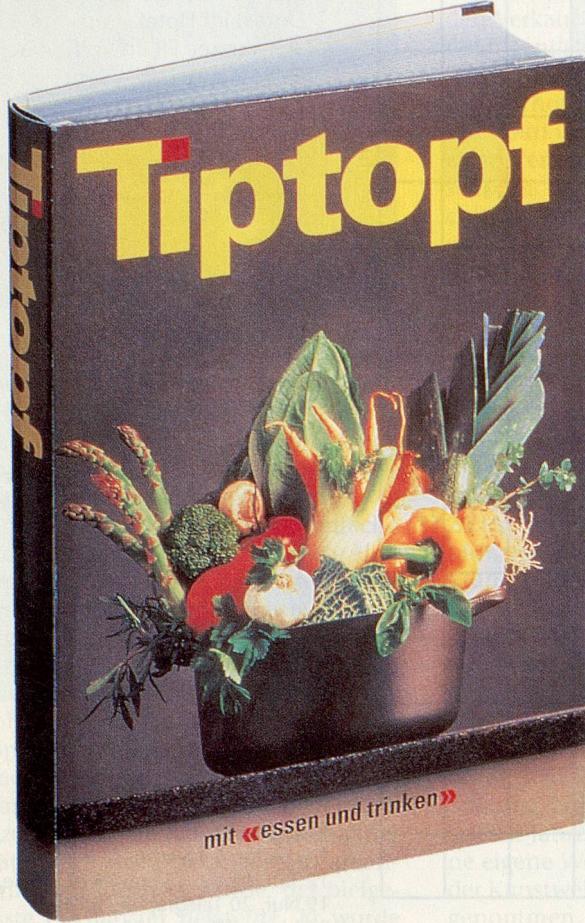
#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Tiptopf» – der Kochbestseller



«Tiptopf», die Nummer 1 der Kochbücher in der Schweiz, ist jetzt noch besser. Die 11. Auflage wurde nach neuesten Erkenntnissen überarbeitet, «essen und trinken», der Ernährungsteil, bringt einfache und überzeugende Erkenntnisse aus der Ernährungslehre und zeigt, wie eine ausgewogene und lustvolle Ernährung erreicht werden kann. Als attraktive Ergänzung wird neu die CD-ROM «cliptopf» mitgeliefert. Für alle, die ihre Menü- und Ernährungsplanung lieber per PC erledigen.

Das Erfolgsgeheimnis von «Tiptopf»: In verständlicher Weise werden die wichtigsten Tipps für gelungene Kochkünste vermittelt. Eine lesefreundliche Gestaltung und die reiche Bebilderung sorgen für Überblick und lassen selbst bei Kochneulingen Freude am Kochen aufkommen. Nicht umsonst wird «Tiptopf» seit über zehn Jahren erfolgreich als Lehrmittel eingesetzt. «Tiptopf» hat sich als das meistverwendete Kochbuch der Schweiz etabliert.

Der Ernährungsteil «essen und trinken» ist neu. Die allgemeine Ratlosigkeit in Sachen richtige Ernährung ist heute so gross wie nie. Täglich konkurrieren sich widersprüchliche, nicht überprüfbare Diät-Rezepte. Die neue Ernährungslehre, erstmals vermittelt in der überarbeiteten Auflage von «Tiptopf», bringt verständliche Informationen und leicht nachvollziehbare Empfehlungen zu unserer Ernährungssituation. Nicht Verzicht und Diäten werden propagiert, sondern machbare Schritte zu einer gesunden Ernährung vorgeschlagen. Die neue Ernährungslehre ist für Singles wie für Familien ein optimaler Richtungsweiser auf dem Weg zur ausgewogenen Ernährung.

■ «Tiptopf» wird herausgegeben vom Berner Lehrmittel- und Medienverlag, Güterstrasse 13, 3008 Bern, Tel. 031 380 52 52, Fax 031 380 52 10. Preis: Fr. 39.50, inkl. CD-ROM.

## Ökoreiniger im Test

Mit dem Vorurteil, umweltschonende Putzmittel seien teuer und reinigen schlecht, kann aufgeräumt werden. Ein Test der Stiftung für Konsumentenschutz zeigt: Ökoreiniger reinigen genauso gut und sind oftmals günstiger.

Die Hysterie um einen keimfreien und glänzenden Haushalt treibt absurde Blüten: Die Auswahl an verschiedenen Spezialreinigungsmitteln für jede Art von Oberfläche und Schmutz ist enorm. Die Mixtur ist oft dieselbe, der Unterschied liegt vor allem in der Etikette und im Preis. Für einen sauberen Haushalt sind aber lediglich ein paar Grundreinigungsmittel nötig.



Die Stiftung für Konsumentenschutz SKS hat die meistverkauften Grundreinigungsmittel unter die Lupe genommen und wollte wissen, welche davon aus ökologischer Sicht auch wirklich empfohlen werden können. Erfreuliches Resultat: Immerhin 20 von 53 Putzmitteln schneiden gut ab, 19 bewegen sich in der Mittelklasse, und 14 Putzmittel konnten wegen ungenügender Angaben nicht endgültig bewertet werden. Einige Hersteller zeigten kein Interesse an einer ökologischen Bewertung ihres Produktes und machten keine Angaben.

Die SKS wollte auch wissen, was an dem Vorurteil dran ist, dass Ökoreiniger schlechter reinigen, und machte die Probe aufs Exempel. Zwei ökologisch empfehlenswerte Allzweckreiniger und

Belegte Gruppen mit einer Ziffernangabe

zwei konventionelle Allzweckreiniger mussten in einer Versuchsanlage einen Flecken entfernen. Fazit: Beide Mittel reinigen gleich gut – oder gleich schlecht. Im ersten Versuch brachte kein einziges Mittel den Flecken weg.

Erstaunliches brachte auch der Preisvergleich an den Tag. Bringt man die effektiven Kosten auf einen Nenner, gehören Ökoreiniger zu den günstigen. Denn dank ihrer hohen Konzentration können sie niedriger dosiert werden, was den Verbrauch senkt. Nicht selten bestehen Putzmittel nämlich zu 90 Prozent aus Wasser.

■ Die genauen Testresultate finden Interessierte in Nr. 4/99 des Konsumentenmagazins «Tip & Test». Es kann zum Preis von Fr. 10.– (+ Fr. 2.50 Versandkosten) bezogen werden bei: Stiftung für Konsumentenschutz, Reinigungsmittel, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 307 40 40, Fax 031 372 00 27.

## Sanfte Medizin und Versicherungsschutz

Seit 1996 haben alle Einwohner und Einwohnerinnen in der Schweiz eine obligatorische Grundversicherung. Sie deckt Arzt-, Spital- und Medikamentenkosten. Seit Mitte 1999 sind nachstehende fünf Methoden der Komplementärmedizin ausdrücklich dem obligatorischen Versicherungsschutz unterstellt: Anthroposophische Medizin, Traditionelle Chinesische Medizin TCM, Homöopathie, Neuraltherapie, Phytotherapie. Sie müssen von allen Krankenkassen einheitlich vergütet werden. Die erwähnten Behandlungen sind aber nur kassenpflichtig, wenn sie in einer Arztpraxis durchgeführt werden. Der Arzt muss dafür eine Weiterbildung absolvieren, die von der Verbindung der Schweizer Ärzte FMH anerkannt ist.

Alle anderen komplementärmedizinischen Behandlungen (rund 300 Methoden) müssen weiterhin aus der eigenen Tasche bezahlt oder über eine Zusatzversicherung abgedeckt werden. Die Zusatzversicherungen für Komplementärmedizin sind aber von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden, und nicht alle Therapeuten werden von den Krankenkassen anerkannt.

Wer krank wird und auf die Versicherung zurückgreifen muss, kann deshalb die Tücken der Unübersichtlichkeit erleben. Der vor kurzem erschienene Ratgeber «Sanfte Medizin und Versicherungsschutz» befasst sich mit diesen Tücken und gibt Versicherten eine Orientierungshilfe. Die Autorin, Margrit Bossart-Weiss, war bis vor kurzem Präsidentin der Schweizerischen Patientenorganisation SPO und ist vertraut mit den Fragen, die sich Patienten im Ernstfall stellen. Auf rund vierzig Seiten gibt sie Auskunft über die Zusatzversicherungen der Krankenkassen für Komplementärmedizin, über Fragen zu den Behandlungsarten und über mögliche Probleme, die in diesem Zusammenhang mit dem Arzt/Therapeuten oder der Krankenkasse auftauchen können.

■ Der Ratgeber «Sanfte Medizin und Versicherungsschutz» ist für Fr. 10.– erhältlich bei: Hannes U. Hug, Postfach 89, 3280 Murten, oder in Ihrer Apotheke (Pharmacode 214 8505).

## Alle Termine im Griff

Nadia hat um zwei Uhr einen Termin beim Zahnarzt, Rolf muss um 15.15 Uhr ins Karate gefahren werden, Nesthäkchen Lilly ist um halb vier zu einer Kinderparty geladen ... und abends gehen Mama und Papa ins Theater. Wer kennt sie nicht, diese Terminplanung, die beinahe schon eine Privatsekretärin erfordert? Mit der neuen Familienagenda, an welcher die ganze Familie aktiv partizipiert, ist die haushälterische Organisation bereits halbwegs gelöst. Sie vermittelt einen Überblick über die vielseitigen Aktivitäten und erlaubt die Ablage aller relevanten Daten. Die übersichtliche Registriereinteilung ermöglicht das Archivieren allerlei Kramskram, die neuesten Ferienschnappschüsse finden Platz, in speziellen Fächern lassen sich Ausweise und Abos verstauen, Telefonnummern und Geburtstage gehen nicht vergessen, und weitere Register geben Auskunft über den Inhalt des Tiefkühlers, über Fahrzeuge und Schlüssel usw. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Die in abwaschbarem Kunststoff gehaltene Agenda, deren Titelseite beliebig illustriert werden kann und deren In-

halte auswechselbar sind, hat die Masse 22 x 24 x 5 cm. Das wortwörtliche Familienzentrum ist übrigens ein ideales Geschenk für Familien, eignet sich aber auch für zusammenlebende Singles und all jene, denen Ordnung wichtig ist.

■ Die Familienagenda ist zum Preis von Fr. 89.– (zuzüglich Versandkosten und MwSt.) erhältlich unter der Telefonnummer 01 281 29 31.

## Mehr Durchblick dank Mikrofaser



Die Mikrofaser-Technologie von 3M kommt nun auch Brillenträgerinnen und -trägern zugute. Das neue Scotch-Brite-Brillenputztuch eliminiert Fingerabdrücke, Fett, Staub und Feuchtigkeit ohne zusätzliche chemische Reinigungsmittel. Dank der Mikrofaser-Struktur werden Fett- und Schmutzpartikel nicht weggeschwommen (was Rückstände und Schlieren verursacht), sondern regelrecht abgetragen. Das waschbare Scotch-Brite-Brillenputztuch bietet mit einer langen Lebensdauer stets einen klaren Durchblick. Ideal auch für das Reinigen von Fotoapparaten, Feldstechern und Fernrohren. Erhältlich beim Augenoptiker und in Warenhäusern zu Fr. 7.90.

In dieser Rubrik stellen wir Neues, Praktisches und Nützliches vor. Die Produktbeschreibungen beruhen auf Herstellerangaben, für welche die Redaktion keine Haftung übernimmt.