

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gewusst wie : Kündigung der Krankenkasse und Wechsel des Krankenversicherers  
**Autor:** Stöckli, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819176>

### **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:** 13.02.2026

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

# Gewusst wie: Kündigung der Krankenkasse und Wechsel des Krankenversicherers

\* von Silvia Stöckli

Jede versicherte Person kann unter Einhaltung einer dreimonatigen Kündigungsfrist die Krankenkasse auf Ende eines Semesters, das heisst auf 30. Juni und 31. Dezember, wechseln.

Wer eine Mitteilung betreffend Prämienhöhung erhält, kann einen Wechsel der Krankenkasse unter Einhaltung einer einmonatigen Kündigungsfrist auf das Ende eines Monats vornehmen.

Die Kündigung muss per Einschreiben an ihre Krankenkasse gesandt werden (müss-

te zum Beispiel bis 30.11. bei der Krankenkasse eingetroffen sein, um per 31.12. wirksam zu werden). Gleichzeitig muss die Anmeldung bei der neuen Krankenkasse erfolgen. (Sie geniessen Kündigungsschutz bei der alten Krankenkasse, bis die neue Krankenkasse die Aufnahme bestätigt.)

Bei besonderen Versicherungsformen wie zum Beispiel höherer Franchise, HMO usw. kann die Krankenkasse nur per Ende eines Kalenderjahres gewechselt werden. Die Versicherung mit erhöhter Jahresfranchise muss ein Jahr gedauert haben, die

Bonusversicherung fünf Jahre, bis sie gekündigt werden kann.

Wird die Krankenkasse für die obligatorische Krankenpflegeversicherung gewechselt, darf ihre «alte» Krankenkasse die Zusatzversicherungen nicht kündigen. Für Zusatzversicherungen (nach VVG) gelten besondere Kündigungsfristen (in der Regel auf Ende Jahr mit 3- bis 6-monatiger Kündigungsfrist), diese sind den Vertragsunterlagen zu entnehmen.

\* Silvia Stöckli ist Sozialarbeiterin auf der Pro Senectute-Zweigstelle Zürich-Forchstrasse.

Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich

## Sommermenüs zu Hause geniessen



\* von Elisabeth Ulmschneider

Milchbraten mit Nudeln oder Broccoli-soufflé mit Hirsotto. St.-Peters-Fisch oder geschnetzeltes Kalbfleisch? Wer die Wahl hat, hat die Qual – auch in diesem Sommer können die Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes der Stadt Zürich aus vielen sommerlichen Menüs auswählen. Der Menüplan wird von einer diplomierten Ernährungsberaterin jahreszeitgerecht und unter Einbezug der saisonalen Angebote gestaltet.

### Verträgerin berät bei der Auswahl

Als Vertreterinnen der Kundinnen und Kunden begutachten die Verträgerinnen den Plan im Voraus. Sie können aufgrund ihrer Erfahrung Veränderungen zugunsten der Kundschaft einbringen. Ein Kunde kann zwischen vier verschiedenen Kostarten auswählen:

- Vollkost ist für alle Personen ohne besondere Beschwerden verträglich
- Leichte Vollkost nimmt auf Verdauungsprobleme Rücksicht
- Diabeteskost ist besonders zu empfehlen bei Altersdiabetes, aber mit zwei verschiedenen Gemüsen ein Angebot, das auch von Nicht-Diabetikern geschätzt wird
- Vegetarische Menüs für alle, die sich ausgewogen ernähren und auf Fleisch verzichten wollen
- Pürierte Kost

### Die Favoriten durchs ganze Jahr

Grosser Beliebtheit erfreuen sich das Riz Casimir und Hörnli mit Gehacktem und Apfelmus. Diese beiden Menüs wählen die Pro Senectute-Kundinnen und Kunden am meisten – doch locken jeweils noch 28 andere gluschtige Mahlzeiten.

\* Elisabeth Ulmschneider leitet den Mahlzeitendienst bei Pro Senectute Kanton Zürich.



Die Mahlzeiten-Verträgerin (links) berät bei der Menüauswahl.

Foto: Susanne Städler

Pro Senectute-Mahlzeitendienste (mit und ohne Menüwahl) in:

Zürich  
Winterthur  
Effretikon  
Wädenswil  
Pfäffikon  
Brütten  
Buch am Irchel  
Dielsdorf  
Elgg  
Hagenbuch  
Henggart  
Hittnau  
Langnau  
Lindau  
Neerach  
Niederweningen  
Oberstammheim  
Otelfingen-Boppelsen  
Rutschwil  
Schwerzenbach  
Steinmaur  
Turbenthal  
Unterstammheim  
Waltalingen  
Weisslingen

Für weitere  
Auskünfte:  
Telefon  
01 421 51 40