



**REGIERUNG**  
DES FÜRSTENTUMS LIECHTENSTEIN

MINISTERIUM FÜR  
INFRASTRUKTUR UND JUSTIZ

# **Begrüssung von Regierungsrätin Dr. Graziella Marok-Wachter**

**Ministerin für Infrastruktur und Justiz**

**anlässlich des  
15. Liechtensteiner BMM-Tages  
24. November 2022  
Gemeindesaal Triesen**

---

– es gilt das gesprochene Wort –

Sehr geehrte Damen und Herren Landtagsabgeordnete  
Geschätzte Mobilitätsverantwortliche  
Sehr geehrte Vertreterinnen und Vertreter der NGOs und der Vereine  
Sehr geehrte Referentinnen, sehr geehrter Referent  
Liebe Gäste

Wir alle sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Wir sitzen im Auto, am Arbeitsplatz vor dem Computer, wir sitzen am Handy oder vor dem Fernseher. Bewegungsmangel zählt zu den grössten gesundheitlichen Herausforderungen in der heutigen Zeit. Chronische Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen nehmen immer mehr zu. Den meisten von uns ist dies bewusst und doch ist es nicht einfach, etwas an den Bewegungsgewohnheiten zu verändern.

Dass Bewegung uns allen guttut, wissen wir längst. Der Arzt und spätere Landtagspräsident Rudolf Schädler aus Vaduz, der zwischen 1845 und 1930 gelebt hat, hätte im Jahr 1870 vermutlich laut gelacht, wenn er gehört hätte, dass wir uns heute Gedanken darüber machen, wie wir mehr Bewegung in unseren Arbeitsalltag bringen können.

Sein Arbeitsalltag sah nämlich wie folgt aus:

Als Rudolf Schädler als junger Arzt im Jahr 1870 die Praxis seines Vaters Karl in Vaduz übernahm, wütete im Nachbardorf Triesen eine Typhusepidemie. Der 25-jährige Arzt hat sich also früh am Morgen zu Fuss auf den Weg gemacht, um in Triesen Typhusranke zu behandeln. Danach ging er nach Vaduz zurück, um dort zu frühstücken. Nach dem Frühstück ging er nach Sevelen, Wartau und nach Balzers, um Patienten zu besuchen. Auf dem Rückweg nach Vaduz kam er in Triesen vorbei und kümmerte sich dort um weitere Typhusranke. Es ist überliefert, dass Rudolf Schädler als Folge der ausgedehnten Fussmärsche eine ausgezeichnete Kondition hatte und – so steht es geschrieben – dass er „noch bis ins hohe Alter einen sportlichen, aufrechten Gang bewahrte“. Nachzulesen ist diese Geschichte in einer aktuellen wissenschaftlichen Arbeit des Liechtenstein Instituts mit dem Titel „Die Entwicklung der Liechtensteinischen Mobilität seit 1900“. ((Übrigens eine sehr spannende Lektüre, wenn ich hier als Infrastrukturministerin ein bisschen Werbung machen darf.))

Was wir uns heute kaum mehr vorstellen können, war bis in die 1920er und 1930er Jahre ganz normal: Man ging zu Fuss. Auf einem Pferd zu reiten war einer kleinen privilegierten Gruppe vorbehalten. Man nutzte noch kein Fahrrad, geschweige denn ein Auto. Auch die Eisenbahn hat lange als Fernverkehrsmittel gegolten und eine Flugzeugreise war sowieso für die meisten Menschen in der Region lange Zeit unerschwinglich.

In unserer Gesellschaft kann sich jede und jeder „motorisierte Hilfsmittel“ für die Bewegung leisten, mit den bekannten Herausforderungen nicht nur in Bezug auf Umweltthemen und Überlastungen der Verkehrsinfrastruktur, sondern eben auch mit gesundheitlichen Nachteilen.

Wie also bringen wir wieder mehr Bewegung in unseren Arbeitsalltag? Wie wird der Arbeitsweg zum Fitness-Studio? Was braucht es, um Mitarbeitende zu motivieren,

aktiver zu werden? Um genau diese Fragen geht es am heutigen – 15. Liechtensteiner BMM-Tag. Die heutige Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Abschlussveranstaltung des Interreg Projekts AMIGO.

Sie werden gleich viel mehr über AMIGO erfahren. Lassen Sie mich aber kurz darstellen, was für positive Impulse wir in der Landesverwaltung dank des Projekts generieren konnten.

**AMIGO** steht für **Aktive Personenmobilität in Gesundheitsprogramme von Organisationen integrieren.**

Und tatsächlich bietet der Arbeitsalltag wie schon zu Zeiten von Rudolf Schädler viele Gelegenheiten, um sich mehr zu bewegen. Es muss nicht gleich ein Fussmarsch von Vaduz nach Balzers sein. Aber es lohnt sich, anstatt im Auto zu sitzen, in die Pedale zu treten oder Treppen zu steigen anstatt mit dem Lift zu fahren. Es braucht nicht viel, um ein bisschen mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Und genau hier setzt das Projekt AMIGO an. Die eigene Gesundheit liegt uns allen am Herzen und viele hatten sicher schon den Vorsatz, etwas zu verändern. Daher hat es nicht viel gebraucht, um Mitarbeitende von der Pilotaktion „beWEGt“ zu überzeugen. Unternehmen in Liechtenstein und Vorarlberg haben ihre Mitarbeitenden im Sommer während 12 Wochen dazu motiviert, sich mehr zu bewegen. Auch die Landesverwaltung hat sich an der Aktion „beWEGt“ beteiligt. Mit Erfolg, wie die wissenschaftliche Auswertung zeigt:

Für knapp 80 Prozent der befragten Teilnehmenden hat das „beWEGt“-Programm mehr Bewegung in den Alltag gebracht. 36 Prozent sagten, dass sie seither öfters umweltfreundlich zur Arbeit kommen – zum Beispiel mit dem Rad, zu Fuss, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit Fahrgemeinschaften. Die Evaluation zeigt auch Verbesserungen der körperlichen und psycho-sozialen Gesundheit der Mitarbeitenden. Die Teilnehmenden gaben z.B. an, dass sie während des Programms glücklicher und gelassener waren.

Mit dem Projekt AMIGO ist es gelungen, betriebliches Gesundheitsmanagement mit Mobilitätsmanagement zu verknüpfen. Eine Verknüpfung, die sich für alle Involvierten lohnt. Aktivere Mitarbeitende sind oft gesünder und weniger gestresst.

Auch der Ansatz, dass im Rahmen des „beWEGt“-Projekts in der Landesverwaltung sogenannte „Gesundheits- und Bewegungscoaches“ ausgebildet wurden, hat sich bewährt. Keine externen Coaches, sondern Kolleginnen und Kollegen, welche ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen zu mehr Bewegung motivierten und ihnen Tipps gaben.

Ich freue mich, dass mit „beWEGt“ Pionierarbeit geleistet werden konnte. Die Vorteile und Zusammenhänge von Gesundheit, Bewegung und Klimaschutz wurden beleuchtet. Dabei haben sich positive und vielversprechende Erkenntnisse ergeben. Vor allem hat sich gezeigt: Unsere Mitarbeitenden verändern ihre Gewohnheiten. Vor allem wenn drei Punkte erfüllt sind:

1. Die engere Bezugsgruppe – wie Arbeitskolleginnen und -kollegen – ändert ihr Verhalten auch und kommt z.B. mit dem Fahrrad zur Arbeit oder bewegt sich in der Pause.
2. Es gibt eine Begleitung von aussen, die immer wieder an den Vorsatz erinnert und aufzeigt, was man noch besser machen kann – hier kommt den sogenannten „Gesundheitscoaches“ eine wichtige Rolle zu.
3. Es braucht Motivation. Diese ist vor allem gegeben, wenn die Mitarbeitenden für sich nützliche und – ganz wichtig – erreichbare Ziele festlegen.

Dies alles macht Mut und zeigt, dass mit kleinen Schritten durchaus viel bewegt werden kann – im wahrsten Sinne des Wortes.

Wie geht es weiter?

Ziel muss es sein, Mobilitätsmanagement und Gesundheitsmanagement langfristig institutionell zu kombinieren und zu verankern. Die beiden Themen beflügeln sich gegenseitig. Das „beWEGt“-Programm soll langfristig und strategisch in das Betriebliche Mobilitätsmanagement integriert werden. Hier möchten wir auch in Zukunft überregional mit den Kolleginnen und Kollegen in Vorarlberg und St. Gallen zusammenarbeiten, damit wir gegenseitig von unseren Erfahrungen profitieren können.

Ich bedanke mich bei allen Involvierten des Projekts AMIGO, auch für die grenzüberschreitende Zusammenarbeit mit Vorarlberg und dem Kanton St. Gallen. Ich bedanke mich bei allen Gesundheitscoaches für ihr Engagement und ihre tolle Arbeit. Dem Amt für Hochbau und Raumplanung danke ich für die Organisation dieses Anlasses. Der Liechtensteiner BMM-Tag bietet uns jedes Jahr neue Ideen und Sichtweisen.

Übrigens: Auch der Vaduzer Arzt und Politiker Rudolf Schädler hat damals etwas an seinem Mobilitätsverhalten verändert. Tatsächlich war er der erste Fahrradbesitzer in Liechtenstein. Er schaffte sich um 1880 ein Velociped an, sehr wahrscheinlich, um seine Patienten etwas schneller zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen einen inspirierenden Nachmittag. Herzlichen Dank.