



Rába-Duna-Vág  
Korlátolt Felelősségű  
Európai Területi Társulás  
2800 Tatabánya, Fő tér 4.



# Tanulmány

## Az egészséges táplálkozás

**Az Interreg Kisprojekt Alap támogatásával megvalósuló határon átnyúló SKHU/WETA/1901/4.1/021 azonosító számú, „LANDSCAPE – Tájértékek az egészség szolgálatában / Hodnoty kraja v službe zdravia” c. projektünk keretében a „Tájértékeink az egészség szolgálatában” c. Projekt**

Készítette: Dr. Egyed Krisztián

## Impresszum

**Dr. Egyed Krisztián**

**Az egészséges táplálkozás**

Felelős kiadó: Fertő-kör Turisztikai Egyesület  
9431 Fertőd, Fő u. 10.

Kiadás éve: 2022

**Az Interreg Kisprojekt Alap támogatásával megvalósuló határon átnyúló  
SKHU/WETA/1901/4.1/021 azonosító számú, „LANDSCAPE – Tájértékek az egészség  
szolgálatában / Hodnoty kraja v službe zdravia” c. projektünk keretében a  
„Tájértékeink az egészség szolgálatában” c. Projekt**

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a mű bővített vagy rövidített kiadásának jogát is. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes mű, sem annak része semmiféle formában nem sokszorosítható, illetve semmilyen más adathordozó rendszerben nem tárolható.

## Tartalomjegyzék

<b>1. A PROJEKT ALAPJA.....</b>	<b>4</b>
1.1. A PROJEKT CÉLJAI .....	5
1.2. A PROJEKT .....	6
<b>2. EGÉSZSÉGTURIZMUS .....</b>	<b>7</b>
<b>SEBASTIAN KNEIPP .....</b>	<b>8</b>
<b>3. AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS .....</b>	<b>9</b>
3.1. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSA .....	9
3.2. KNEIPP NÉZETEI .....	11
3.3. KNEIPP-MÓDSZER ALAPPILLÉREI .....	12
3.4. AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS .....	14
<b>4. A PROJEKTBEN SZEREPLŐ TÉRSÉGEK BEMUTATÁSA .....</b>	<b>19</b>
4.1. HELYZETELEMZÉS .....	19
4.2. NÉPESSÉGVÁLTOZÁS .....	21
<b>5. SWOT-ELEMZÉS .....</b>	<b>23</b>
<b>6. KÉPES ÖSSZEÁLLÍTÁS A KNEIPP-MÓDSZER SZABADTÉRI LEHETŐSÉGEIRE.....</b>	<b>31</b>
<b>7. MEGVALÓSÍTHATÓ KNEIPP-SZOLGÁLTATÁSOK .....</b>	<b>35</b>
<b>8. CÉLCSOPORTOK .....</b>	<b>36</b>
<b>9. KNEIPP ÜZENETEK ÉS VÍZIÓS CÉLOK .....</b>	<b>39</b>
<b>10. ÖSSZEFOGLALÓ .....</b>	<b>40</b>
<b>11. TÁRGYMUTATÓ.....</b>	<b>42</b>
11.1. TÁBLÁZATOK.....	42
11.2. ÁBRÁK .....	42
<b>12. FORRÁSOK.....</b>	<b>43</b>

## 1. A projekt alapja

A projekt azon a komplex holisztikus egészség szemlélet megjelenési lehetőségeire igyekszik megoldást bemutatni, amelyek a hagyományostól eltérő egészségmegőrzési, és vele párhuzamosan ennek a turisztikában való megjelenési formáinak megvalósulási alternatíváit jeleníthetik meg. A szerteágazó megvalósulási formák közül a tanulmány a Kneipp- módszer adta lehetőségeken keresztül igyekszik valósággá tenni ezt. A Kneipp-módszer titka valójában annak egyszerűségében rejlik, amely az ember számára a mindennapok törvényévé és szokásává igyekszik tenni azt az elvet, hogy mindennap tegyünk valamit egészségünk, testünk érdekében. A hagyományosnak nevezett, a múlt tapasztatait újra felfedező egészségmegőrzés, egészséges életre nevelés és ennek megjelenési formái a turisztikai kínálati elemekben jelenti a kutatás jogosultságát. A Kneipp-módszer ilyen alkalmazása, elterjesztése nem újkeletű. Több, elsősorban Ausztriában és Németországban kidolgozott és évtizedek óta jól működő projekttel találkozhatunk, melyek szervesen beépültek az adott térség egészségturisztikai elemeibe, a falusi turizmus kiaknázásának, a munkahelyteremtésnek új lehetőségeibe, a térség kommunikációja pedig már elképzelhetetlen ezek nélkül. A Kneipp-módszer titka valójában annak egyszerűségében rejlik, amely az ember számára a mindennapok törvényévé és szokásává igyekszik tenni azt az elvet, hogy mindennap tegyünk valamit egészségünk, testünk érdekében.

A tanulmányban a Fertő-táj és Párkány térség (Sturovo) különleges, egyedi attrakcióin és értékein, – jelen esetben az egészséges táplálkozáson keresztül – igyekszünk megszólítani minden korosztályt. Egy olyan mikrokozmosz teremthető ebben a környezetben, ahol a legjobb minőségű termékekkel, élményekkel találkozhat az, aki csak pár napra, és az is, aki hosszabb időre érkezik a régióba.

## 1.1.A projekt céljai

A projekt célja többretegű. A projekt rövid távú célkitűzéseként megfogalmazható, hogy a Kneipp-alapú programban részt vevő települések, vállalkozások a szelíd turizmus egyik legnépszerűbb szegmensében vesznek részt, egy újfajta gyógyturizmusban, amelynek eredményeképpen a helyiek életminősége is javul. Hosszú távon a kistérség egészének turisztikai arculata, a térség imázsa, turisztikai mutatói javulnak. Ideális esetben többszörösére emelkedhet a vendégéjszakák száma, a vállalkozások nyeresége.

Megvalósulása esetén az alábbi elsődleges és másodlagos hatásokkal, illetve azok multiplikátor hatásaival is lehet számolni:

1. Egy turisztikai térségben élő helyiek, turisták számára felépítendő, de adottságai révén könnyen megvalósítható olyan újabb attrakciós- és élményelemeken alapuló szolgáltatáscsomag, amely a 21.század elején beazonosított turisztikai trendekbe beilleszkedik.
2. A további trendeknek, az egészséges életmód, a prevenciós, stresszmentes magatartás szintén teljes mértékben megfelelő.
3. Új szegmessel bővül az eddigi kínálat, mely a turisztikai trendek egyik erős vonulatát jelenti.
4. Az egyén egészségügyi öngondoskodásának feltételrendszere kiteljesedik.
5. A Kneipp-módszer a fenntartható turizmust segíti. A megfelelően kialakított és működtetett, Kneipp-alapokon működő rendszer új munkalehetőségeket, vállalkozói felület kiszélesítését is jelenti.

A Kneipp-módszer bevezetése a mindennapok gyakorlatába gazdagítja a települések vonzerejét, erősíti a településen élők identitását, növeli gazdasági lehetőségeiket és nem elfelejtve, de egészséget, testi-lelki-szellemi erőt nyújt helyieknek, és a térségbe érkező turisták számára is.

## 1.2.A projekt

A projektet egy több megközelítésű projektként lehet értelmezni, melynek alapját a Kneipp-módszerre épülő megvalósulási lehetőségek adják, de multiplikátorként egyéb tényezőket, lehetséges eredményeket és hatásokat is meg lehet fogalmazni.

1. A két projekttérség között jelentős különbségek mutatkoznak. A Fertőtáj, egy felfedezett, jól ismert turisztikai célpont, míg a szlovákiai terület egy turisztikailag még fel nem tárt terület (Párkány és Szőgyén kivételével), és ez magában hordozza annak lehetőségét, hogy egy egyedi egészségmegőrző, preventív, sokakat érintő, nemzetközi trendekbe is jól illeszthető projektet vázolhassunk fel, illetve monitorozni lehet, hogy a már felfedezett turisztikai térségben egy új egészségturisztikai elem hogyan tud beilleszkedni, van -e létjogosultsága, jövőképe, hív-e újabb látogatószegmenseket?
2. A projekt alapját az a Kneipp-módszer adja, amely, annak ellenére, hogy több, mint 100 éve van jelen a nyugati egészségmegőrző trendekben, de egyik projekttérségben sem ismert.
3. Megfelelő lehetőségek mentén a hagyományos gyógyászat, gyógynövények, az egészséges táplálkozás, a sport, a vízre alapozott gyógy módok újbóli felfedezése, mely az egészségturizmus egyik újabb szegmensét jelentheti.
4. És végül, a megfelelően kialakított és működtetett, Kneipp-alapokon működő rendszer új munkalehetőségeket, vállalkozói felület kiszélesítését is jelenti.

## 2. Egészségturizmus

Világunk egyik legdinamikusabban fejlődő ágazata a turizmus. Az egészségturizmus definíciójának meghatározása ma is probléma, hisz maga az egészségturisztikai szolgáltatások nagyon széles diverzifikációja még most is folyamatként értékelhető, a mai napig találkozunk újabbnál-újabb egészségturisztikai lehetőségekkel, kísérletezésekkel (ezek nem biztos, hogy mindegyike felel meg az egészségturisztikai piac elvárásainak, inkább tekinthetők divatnak, mint egészségturisztikai szolgáltatásnak). Az egészségturizmus általánosan elfogadott definícióként értelmezhetjük, hogy “egészségturizmusnak azt nevezik – általánosságban – ahol a turista fő motivációja az egészség, egészségi állapotának megőrzése vagy javítása. Fontos motiváció a megőrzés és a megelőzés. E megfogalmazás mentén két nagy alrendszer tudunk elkülöníteni: a gyógyturizmus és a wellness turizmust.” (Rátz, 2001).

Az elmúlt évek tanulmányai szerint Magyarország a leegészségtelenebb országok közé tartozik. Ezt a nem éppen megtisztelő szerepet az Egészségügyi Világszervezet felmérései igazolják, melyek országonként vizsgálták az egy főre jutó alkoholfogyasztást, dohányzást és az egészségtelen táplálkozás arányát. Táplálkozási ajánlások ma ugyanolyan fontosak, mint régen voltak. A táplálkozást illetően Kneipp álláspontja az volt, hogy hagyjuk az ennivalót minél természetesebbnek, az ételek legyenek egyszerűek. Elutasította a finomított lisztet, felhívta a figyelmet arra, hogy a korpa egészséges összetevőket tartalmaz. Az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás lényeges szerepet játszik egy ember egészségének megőrzésében, s az egyéneken keresztül a társadalmakra is kihatással van. Ennek ellenére kevés tudományos információval rendelkezünk, hogy mi is számít egészséges táplálkozásnak.

A 20. század második felében, a tömegturizmus kialakulásával az egészségturizmus is fejlődött, diverzifikálódott. A megjelenő új életérzések egyike az egészséges életmód, a hosszan tartó egészséges élet akarása, a siker megszerzésének tartott egészség új lendületet hozott az egészségturizmus fejlődésében. A mai kor embere egyre több időt és pénzt hajlandó áldozni azokra az életérzésekre, amelyeket megfogalmaztak, a gyakorlatban alkalmaztak.

## Sebastian Kneipp



Sebastian Kneipp (1821–1897) német katolikus pap. A bajorországi Stephansried faluban nőtt fel, egy takács sokadik gyermekeként. 18 éves koráig ő is, mint takács dolgozott. Ekkor találkozik egy Matthias Merkle nevű káplánnal, aki hajlandó volt tanítani. Dilingenben elvégzi a gimnáziumot, majd 1848-tól az akadémia teológia szakos hallgatója Münchenben. Időközben, valószínűleg a rendszertelen életmód, a nem kielégítő táplálkozás, lakhatási körülményeknek köszönhetően TBC fertőzött lett.

Akkoriban az orvosok gyógyíthatatlan betegségnek tartották, és ez a betegség gyakran szinonimája volt a halálnak. Kneipp már a kór utolsó stádiumában lehetett, vért köpött, amikor 1847-ben kezébe kerül dr. Sigmund Hahn: *A hideg víz ereje és hatása az emberi testre* című brossúrája. Annak hatására elhatározta, hogy hetente kétszer, meztelenül rövid fürdőket vesz a jeges, 5 ° C-os Dunában. Ennek a lórúgással is felérő terápiának a hatására állapota csodálatos módon javulni kezdett. Otthon folytatta a fürdözést, aminek köszönhetően teljesen meggyógyult. Kneipp azt írja Hahn könyvéről, hogy: „*A kis kötet eleinte az a szalmaszál volt, amelyhez fuldoklóként tapadtam, ma, az idő múlásával, mentőcsónaknak érzem, amit a kegyes Gondviselés küldött hozzám, a legnagyobb veszedelem órájában.*” A korban, Hahn könyve is bizonyítja, nem lehet egyedi esetként kezelni Kneipp öngyógyítási módszerét (Henry Schliemann, Trója későbbi amatőr régésze, szintén a hidegvizes fürdőkkel gyógyította meg magát krónikus fülbetegségéből és talán kezdődő TBC-jéből is). Közben szolgálatra Wörishofenbe, a domonkosrendi kolostorba számúzik segédlelkésznek, ahol lelkészi hivatása mellett természetgyógyászati tevékenységgel is elkezd foglalkozni, szűk környezetének kezdett tanácsokat adni, immár a víz erejéről, gyógyító hatásáról. Hamarosan azonban kuruzslás és sarlatánság vádjával pert indítottak ellene. A per során Kneipp azzal védekezett, hogy elsősorban olyan embereken segített, akik reményüket elvesztették az orvosokban, vagy nem volt pénzüik a gyógyíttatásukra, a drága gyógyszerekre. Az érv meggyőzte a bírakat, s felmentették. Ekkor vált híressé Kneipp egyik mondása: „*Ami küzdelemben nem kerül, az értéktelen*”. A megnövekedett érdeklődés kielégítésére 1886-ban kiadta „*Vízkúrám*” című könyvét, aminek olyan nagy sikere lett, hogy hamarosan zarándokmenetben érkeztek hozzá a gyógyulni vágyók. Ekkor fogant meg benne a wörishheimi gyógyintézet megalapításának ötlete.



A „*vízorvos*” becenevét is ekkor kapta. Módszerét tovább fejlesztve, életfilozófiájának alap gondolata, hogy a test egészségét kell gondozni. *„Akik nem szánnak minden nap egy kis időt az egészségükre, azoknak egyszer sok időt kell szentelniük betegségeikre. Ha van egy gyógymód, akkor az a víz.”* 1890-ben, az akkor 80 éves XIII. Leó pápát is az ő módszerével kezelte.

### 3. Az egészséges táplálkozás

#### 3.1. Az egészséges életmód kialakítása

Az egészséges életmód kialakítása hosszú távú feladat, mely az embert élete folyamán végigkíséri, és egy folyamat eredményeként jön létre. E folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik. Legújabb kutatások szerint, ha egészségesen élünk, életünket legalább 14 évvel meghosszabbíthatjuk.

Az egészséges életmód feltételeként több alapelv szerepel, melyek együttesen a testi-lelki harmónia megteremtését szolgálják.

Az első és legfontosabb a táplálkozás. *„Ételed legyen orvosságod, és orvosságod legyen ételed.”* fogalmazta meg már Hippokratész, ókori görög orvos. Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál nem az étel finomsága, élvezetessége az elsődleges szempont, hanem az, hogy mennyire szolgálja a test egészségét. Fontos a gyümölcsök és a zöldségek fogyasztása, valamint a megfelelő vízbevitel és az ételek elkészítésének és a fűszereknek is nagy jelentősége van.

Az egészség megőrzésének következő fontos eleme a mozgás. Az emberi szervezetnek mozgásra van szüksége, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségnek, javítja az állóképességet és a teljesítőképességet. Mindez mellett növeli az ember kitartását, ami által a jelleme is pozitív irányba fejlődik.

Az élethez, így az ember egészségéhez nélkülözhetetlen elem a víz. Masaru Emuto, japán tudós a *Víz rejtett bölcsessége* című könyvében írja: *„A víz nemcsak tükrözi, hogy milyenek vagyunk – a víz az élet forrása.”* A vízre is érvényes, ami az ételre: az vagy amit megiszol. Mivel az emberi test 70 százaléka víz, ezért az egészség megőrzése szempontjából kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz fogyasztása szükséges. Az ideális testsúly megőrzéséhez és eléréséhez, a fizikai teljesítőképesség megtartásához létfontosságú a víz.

A harmonikus élet elérésében elengedhetetlen a napfény, mely az élet alapvető mozgatórugója. Nélkülözhetetlen a növények oxigéntermeléséhez, az elvetett mag kikeléséhez, az ember szervezetében képződő vitaminok beépüléséhez, vagyis a napfény maga az élet. A napfény alapvetően befolyásolja fizikai és lelki állapotunkat, tartós hiánya beteggé tesz. Az emberi szervezet D-vitamin termelésében kulcsfontosságú szerepe van, emellett immunerősítő és fertőtlenítő hatása is van. Az embernek minden nap szüksége van napfényre, ezért nagyon fontos a rendszeres napon tartózkodás. Amikor hétágra süt a nap, érdemes időt tölteni a szabadban.

„Aki uralja a légzését, uralja az életét.” – tartja az ókori bölcsesség. A világot felépítő négy őselem együtt teszi lehetővé az életet a Földön. A föld, -tűz, -víz elemek mellett a levegő elem fontossága került említésre a téma az egészséges életmód részeseként. A légzés tudatos irányításával javítani lehet a hangulatot, a koncentrációképességet, csökkenteni lehet a stressz hatásait. Éppen ezért a légzés irányításának a meditációs gyakorlatokban is alapvető szerepe van. A test oxigén ellátását és tüdő munkáját többek között helyes légzéssel, légző gyakorlatokkal, énekléssel, mozgással, jó testtartással, kellő mozgással támogathatjuk.

Az egészséges életmód elengedhetetlen feltétele a helyes ritmus, a pihenés és a mértékletesség. A természet részeként fontos, hogy az ember figyelembe vegye a természeti törvényeket és összhangban legyen azokkal. Mint ahogy a nappalokat felváltják az éjszakák, ugyanúgy az embernek is szüksége van a munka után pihenésre is, mely a napi ritmus része. A pihenés nem minden esetben passzív, lehet aktív is, mint a séta, kirándulás, vagy a kikapcsolódás számtalan formája. Fontos, hogy mindenki megismerje saját ritmusát és mértékleteséggel élje életét.

### 3.2. Kneipp nézetei

„Mindazt, amire egészségünk megőrzéséhez szükségünk van, azzal a természet bőségesen megajándékozott bennünket” /Sebastian Kneipp/

Sebastian Kneippnek ez a gondolata foglalja össze leginkább filozófiájának lényegét, melynek öt pillére: a phytoterapia, a hydroterapia, a dietetika, a mozgásterápia és a rendterápia.

- **Hidroterápia** - A víz használata a betegségek kezelésére
- **Fitoterápia** - A botanikus gyógyszerek alkalmazása
- **Testmozgás** - A test egészségének előmozdítása mozgással
- **Táplálkozás** - Egészséges étrend teljes kiőrlésű gabonából, gyümölcsből és zöldségből, korlátozott hús mellett.
- **Egyensúly** - Kneipp úgy vélte, hogy az egészséges elme egészséges embert nemzett.

A filozófia elemei szervesen egymásra épülnek, nagyszerűségét az is jelzi, hogy megalkotójuk felismerte: az embert, mint egészet kell tekinteni, a lelket és testet egységében lehet csak eredményesen gyógyítani – ez a holisztika.

Sebastian Kneipp gyógyítási módszerének hatékonyságát a modern orvostudomány igazolta, filozófiája tökéletesen beleillik az egyéni felelősségtudaton nyugvó, aktív egészségmegőrzést szolgáló célkitűzések sorába. Gyengéd gyógymódjai ellentétben állnak a korábbi vízi gyógymódokkal, amelyeket megerőltető természetük miatt lókúrának nevezett. A Kneipp-féle betegek kezelése ellentétben állt a kórházi orvoslással, mivel figyelembe vették a beteg egyéni erősségeit és gyengeségeit ezzel személyre szabva a kezeléseket. Kneipp megközelítése abból az elméletéből származik, hogy minden betegség a keringési rendszerből származik.

Kneipp betegségábrázolása szerint a víz a vér befolyásolásával működik. Feloldják az idegen anyagokat, megtisztítják a vért ettől az anyagtól, segítik a keringést és erősítik a test egészét.

A speciális gyógymódok mellett Kneipp recepteket írt elő az ételekre, italokra és a ruházatra vonatkozóan. Úgy vélte, hogy az ételnek száraznak és egyszerűnek kell lennie, és nem lehet csípős. Véleménye szerint az embereknek elsősorban vizet kell inniük és ami a ruházatot illeti, Kneipp inkább a vászomból vagy kenderből készült, saját fonású ruhákat részesítette előnyben a gyapjú helyett. Kneipp orvosi megközelítése nem volt független katolikus hitétől. A vízre és a gyógynövényekre összpontosítva abból az elképzelésből fakad, hogy a gyógymódokat

természetesen Isten biztosítja. A sima ételekre, italokra és ruházatra helyezett hangsúlya abból az elméletből származik, hogy az embereknek összhangban kell élniük a természettel. A szentírás, valamint a római gyakorlatra való hivatkozásokkal alátámasztotta gyógyításának érvelését, és elismerte, hogy kezelése nem felel meg a jelenlegi tudományos megértésnek. Az a tény, hogy kezelése nem a tudományos elméleten alapult, nem zavarta Kneippet, mert úgy látták, sikeresek lehetnek ott, ahol a tudományos orvoslás nem. Sebastian Kneipp külön elkötelezetten segítette a szegényeket és azokat, akiken az orvosok nem tudnak segíteni. Életének korai szenvedése miatt Kneipp mély együttérzést váltott ki a nála kevésbé szerencsések iránt.

### 3.3. Kneipp-módszer alappillérei

1. **Víz (hidroterápia):** Amely a víz gyógyító erejének alkalmazásán alapszik, különböző hőfokú víz alkalmazásával váltakozó hőmérsékleti ingereknek teszi ki a testet, és ezzel vegetatív reakciót vált ki. Az első Kneipp-kúránál az a különösen meglepő, hogy az egyszerű víz kezelések is intenzív inger reakciót indítanak be. Bőrünk milliónyi idegsejtjével egy harmatszepp bizsergető hidegét ugyanúgy érzékeli, mint egy gőzfürdő jól eső melegét. Ezt az érzékenységet használja ki a hidroterápia. Minden vízkezelés a bőrön keresztül a vegetatív idegrendszerre hat és harmonizálja a szívműködést, a vérkeringést, a légzést, az anyagcserét, az alvási és ébrenléti ritmust, az emésztést, a mirigytevékenységet, az immunvédelmet és a lelki egyensúlyt.

2. **Gyógynövények (fitoterápia):** A gyógynövények alkalmazásának az elterjesztése ún. szelíd gyógynövényekkel, amelyek ugyan lassabban hatnak, de jóval kevesebb mellékhatást fejtenek ki. Már az emberiség kezdete óta az egyes növényekben felismerték, hogy azoknak gyógyító, fájdalomcsökkentő hatásuk van. Azonban a növények nem minden része alkalmas gyógyításra, de amit elődeink annak gondoltak, azok jelentős többsége ma is a gyógynövények közé sorolható. Kneipp több, mint 200 féle gyógynövényt és azok felhasználási módját, alkalmazási lehetőségeit, hatásait ismerteti. Ahhoz, hogy egy növényt gyógynövényként tudjunk beazonosítani és használni, szükség van azok teljes ismeretére, mert csak így lehet biztonságosan használni, és alkalmazni őket.

3. **Egészséges táplálkozás:** Egészséges táplálkozás fontosságának tudatosítása, amelyben kiemelten hangsúlyos szerepet kap a zöldségfélék, gyümölcsök és tejtermékek szerepét. A teljes értékű élelem nagyon fontos az étrendben. „Amit eszel, azzá leszel!” – mondta Sebastian Kneipp. A várható élettartam nagy mértékben függ attól, hogy milyen minőségű élelmiszert

eszünk. Mindez az egészséges életmódot is jelenti. Minden embernek más az energiaigénye, a bevitt táplálék összetétel szükséglete, ami függ az életkortól, a tevékenységi aktivitásuktól, az emésztőrendszerüktől, attól, hogy hol, milyen településen élünk, mi a munkánk, és sorolhatnánk hosszasan. Éppen ezért nagyon fontos a minőségi táplálkozás. A megfelelő táplálkozáshoz a tudományos eredmények figyelembevétele mellett a régi, tapasztalati úton szerzett tudást is fel kell használni, be kell építeni az egyéni táplálkozási szokásainkba. Törekedni kell arra, hogy tápanyagokban, rostokban gazdag ételeket, sok gyümölcsöt, zöldséget együnk.

**4. Mozgás és meditáció együttese (egészséges testmozgás, masszázs):** A mozgás, egészség megőrzésében játszott szerepének terjesztése, amely ésszerű és rendszeres testmozgáson alapul. Cél nem a kimagasló teljesítmény, hanem a terhelés és tehermentesítés rendszeres és egészségjavító keveréke. A mozgásról mindig is azt tartották, hogy javítja az állóképességet, a mozgáskordinációt. Minden mozgásnak megvan a speciális hatása. Mivel a mai életmódunkban egyre kevesebbet mozgunk, sokat ülünk, mindenkinek szüksége van mozgásra. Minden mozgás hasznos, és a minden mozgásnak jellemzően más és más hatása van. Lehet állóképességnövelés a cél, vagy egyes izomcsoportok erősítése. Minden mozgás az ún. boldogsághormonok felszabadulásához vezet, megváltozik véleményünk a minket körülvevő világról. A megfelelő mozgás eredményeként edzetté válik a test támasztó és mozgatórendszere, javul a szív keringése, a légzőszervek aktivitása, a stressztűrő képességünk, az anyagcserefolyamataink.

**5. Test/lélek/szellem harmóniája:** Lelki egyensúlyra való felkészítés, amely azt tanítja, hogyan élhet az ember összhangban önmagával, miként találhatja meg a saját testi/lelki ritmusát. A Kneipp-módszerben egyszerűen rendterápiaként ismert a legösszetettebb pillér, amely a test, a lélek és a szellem harmóniájának együttesét jelenti. Lényege, hogy az embernek meg kell tanulnia összhangban, harmóniában élni önmagával, el kell fogadni saját magát. Valójában a „rendterápia” Oskar Bircher-Benner svájci orvostól átvett, kilenc alaptörvényt összegzi. A rendterápia kimondja, hogy életünk megtervezett, rendezett és rendszeres alapon működő menete életörömöt jelent mindenkinek. Figyelni kell a táplálkozásra, lehetőleg a stresszmentes életre, a rendszeres testmozgásra, a körülöttünk levő környezet rendezettségére, gyógynövények rendszeresebb felhasználását a mindennapok életmódjába.

### 3.4. Az egészséges táplálkozás

„Ameddig nem következik be átfogó változás táplálkozási szokásainkban, azok a gonosz kórok, amelyek az emberiséget megbetegítik, nem szüntethetők meg, ellenkezőleg, még rosszabb lehet.” (Sebastian Kneipp)

Táplálkozási ajánlások ma ugyanolyan fontosak, mint régen voltak. A táplálkozást illetően Kneipp álláspontja az volt, hogy hagyjuk az ennivalót minél természetesebbnek, az ételek legyenek egyszerűek. Elutasította a finomított lisztet, felhívta a figyelmet arra, hogy a korpa egészséges összetevőket tartalmaz.

A túlnyomórészt növényi koszt mellett érvelt, azt tanácsolta, csak mértékletesen fogyassunk húst, ahogyan bort és sört is. A legjobb ital, mondta, a tiszta víz. A sóról is nagyon modern felfogást vallott, úgy vélte, elegendő belőle csak keveset használni. Ami a napirendet illeti, azt vallotta, két étkezés között ürüljön ki a gyomor, és érdemes szokásunkká tenni, hogy naponta háromszor eszünk. Minél táplálóbb az étel, annál kisebb adagot fogyassunk belőle, tette hozzá.

Az elmúlt évek tanulmányai szerint Magyarország a legegészségtelenebb országok közé tartozik. Ezt a nem éppen megtisztelő szerepet az Egészségügyi Világszervezet felmérései igazolják, melyek országonként vizsgálták az egy főre jutó alkoholfogyasztást, dohányzást és az egészségtelen táplálkozás arányát. Magyarországon a vezető halál ok a szív-és érrendszeri megbetegedések. A lakosság számarányának tekintetében hazánkban hunynak el legtöbben ezen betegségek miatt az Európai Unióban, de a világszerte is messze meghaladjuk. Hasonló a helyzet a tüdőrák tekintetében, mely a dohánytermékek fogyasztásával van összefüggésben.

Az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás lényeges szerepet játszik egy ember egészségének megőrzésében, s az egyéneken keresztül a társadalmakra is kihatással van. Ennek ellenére kevés tudományos információval rendelkezünk, hogy mi is számít egészséges táplálkozásnak. A Budapesti Corvinus Egyetem égisze alatt működő Vezetéstudományi szakfolyóirat 2019-es tanulmányában (Malota, Gyulafehérvári, Bogáromi) megvizsgálta „a hazai fogyasztók egészséges táplálkozással kapcsolatos percepciói és attitűdjeit”. A felmérés során több, mint 2500 embert kérdeztek meg, számukra mit jelent az egészséges táplálkozás. A megkérdezettek 14%-a a megfelelő mennyiségű zöldség fogyasztást tartotta a legfontosabbnak az egészséges étkezés kialakításában, 9% pedig a gyümölcsök fogyasztását is hozzávette. Magas százalékot ért el a zsír szegény és cukorszegény/cukormentes étkezésre való törekvés. A megkérdezettek 2,5%-a tartotta fontosnak a vitamindús étkezést, a szénhidrátszegény ételek

fogyasztását és az adalék- és tartósítószeres elkerülését. A kutatásban résztvevők említették továbbá a fehér húsok, szárnyasok és halak előtérbe helyezését, a mérsékelt sófogyasztást, a rostban gazdag étkezést, és a túlzottan fűszeres ételek csökkentését.

### **Az első 1000 nap**

Az egészséges táplálkozást nem lehet elég korán kezdeni. Már a fogantatáskor nagy szerepe van a gyermek fejlődésére az anya táplálkozásának. Az első 1000 nap a legfontosabb, ami a fogantatással kezdődik. Ezen időszak környezeti hatásai és azon belül is a táplálás óriási szerepet játszanak számos felnőttkori népbetegség – pl. az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések – megelőzésében. Ekkor a szülők szerepe és felelőssége óriási, hiszen modern kutatások is bizonyítják, hogy nemcsak a gének határozzák meg gyermeked jövőjét, hanem a külső környezeti tényezők – azon belül is a táplálás – felnőttkori egészségre gyakorolt hatása kiemelkedő.

Az édesanya egészségi állapota, táplálkozási és életviteli szokásai befolyásolják születendő gyermeke későbbi elhízásra való hajlamát csakúgy, mint egyes betegségek, például a cukorbetegség vagy az allergiák kialakulásának kockázatát.

Életünk első 1000 napjában a legintenzívebb a kognitív területek – azaz a gondolkodás, a nyelvi képességek, az emlékezet – fejlődése, de ebben az időszakban alakul ki a bélflóra és az immunrendszer. Ekkor válik véglegessé a zsírsejtek száma, ami meghatározza a későbbi elhízásra való hajlamot felnőttkorban is. Az első 1000 nap kritikus a felnőttkori csontsűrűség, magasság és vérnyomás szempontjából is, azaz hosszú távon ez az időszak döntően befolyásolja a gyermek későbbi életét, egészségét. Megfelelő táplálkozással nemcsak az elhízás, hanem például a szív- és érrendszeri megbetegedések, illetve a cukorbetegség kialakulásának kockázata is csökkenthető.

Fontos, hogy a magzati kortól kezdődően a kisdédkoron át, folyamatosan a megfelelő összetételben kapják meg a gyerekek az ásványi anyagokat, vitaminokat, fehérjéket. Sajnos a táplálékbevitelről szóló európai és hazai kutatások számos vitamin és ásványi anyag elégtelen bevitelére mutatnak rá az 1-3 éves gyermekek körében. Elmarad az ajánlásoktól például a vas és a D-vitamin bevitel. Pedig a vashiány negatív irányba befolyásolja a baba szellemi fejlődését, viselkedési zavarokat okozhat, azaz a vashiány akár a későbbi rossz iskolai teljesítmény háttérében is állhat. A D-vitamin-hiány pedig gátolja az immunrendszer egészséges működését, így hajlamosabbá teheti a kisgyermeket különböző

megbetegedésekre. Magas viszont a gyermekek só- és cukorbevitel, valamint a koleszterinszintje, amely számos későbbi betegség és probléma, például magas vérnyomás vagy az elhízás okozója lehet.

### **Mit jelent az ételallergia?**

Ételallergia annyit jelent, hogy a szervezet a szokványos élelmiszerek elfogyasztásakor is úgy reagál, mintha számára káros, idegen anyag jutott volna be, és védekező, vagyis immunreakciót produkál. Ahhoz, hogy ez az immunreakció ne alakulhasson ki, meg kell tanítanunk, hozzá kell szoktatnunk a bélcsatornánkat és immunrendszerünket az egyes tápanyagokhoz. Ennek a tanulásnak is van egy optimális időszaka, amikor a legjobb eséllyel alakul ki tolerancia, elfogadás az adott táplálékfehérjével szemben. Ez a tolerancia ablak a csecsemő bélcsatornájának immunrendszere esetében valahol a 17-26. élethetek között, tehát a 4. hónaptól kezdődően 6-7 hónapos korig tart.

A figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenesség (ADHD) egy neurodevelopmental rendellenesség, amely magában foglalja figyelmetlenséget, hiperaktivitást és impulzivitást. Ez a gyermekek egyik leggyakoribb rendellenessége, de sok felnőttet is érint. Az ADHD pontos oka nem egyértelmű, de a kutatások azt mutatják, hogy a genetika játszik nagy szerepet. Más tényezőket, például a környezeti toxicitást és a csecsemőkori rossz táplálkozást is befolyásoltak. Ezeknek a funkcióknak a károsodása esetén az emberek küzdenek a feladatok elvégzésében, az idő észlelésében, koncentrálódásában és a nem megfelelő viselkedés megfékezésében. Az ADHD-t nem tekintik gyógyítható rendellenességnek, ehelyett a kezelés célja a tünetek csökkentése. Leginkább a viselkedésterápiát és a gyógyszereket alkalmazzák. Az étrendváltás azonban a tünetek kezeléséhez is hozzájárulhat.

### **WHO ajánlások**

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization), továbbiakban WHO, globális veszélynek tarja az egészségtelen táplálkozás és a fizikai aktivitás hiányának együttesét. Az egészségtelen életmód növeli az úgynevezett nem fertőző betegségek – a szív – és érrendszeri betegségek, a rák, a krónikus légzőszervi betegségek és a diabétesz, stb. – kockázatát.

A WHO szakértők által készített tanulmányok alapján ajánlásokat adott ki az egészséges étrend kialakításához, melyek általános iránymutatásokat adhatnak mindenki számára. A WHO erősen ajánlja, hogy az energia bevitel összhangban legyen a felhasznált energia mennyiséggel.



A WHO 5 egyszerű lépéssel igyekszik segíteni a társadalom egészségesebb étkezését. Ezen tanácsok megfogadása hozzájárulhat az egészségesebb, teljes és hosszabb időtartamú élethez.

#### A WHO általános tanácsai

- Fogyasszon mérsékelt mennyiségű zsírt és olajat
- Fogyasszon kevesebb sót és cukrot
- Étkezzen változatosan
- Fogyasszon elegendő zöldséget és gyümölcsöt
- Anyatejjel táplálja az újszülöttet és a csecsemőt

A kisgyermek anyatejjel történő táplálása különösen fontos, hiszen az anyatej önmagában biztosítja az összes olyan tápanyagot és folyadékot, amelyre a csecsemőknek szüksége van az egészséges növekedés és fejlődés első 6 hónapjában. A kizárólag szoptatott csecsemők jobban ellenállnak az olyan gyermekkori betegségeknek, mint a hasmenés, a légúti fertőzések és a fülfertőzések. Később azok, akiket csecsemőként szoptattak, ritkábban válnak túlsúlyossá, jobban ellenállnak a nem fertőző betegségeknek, mint a cukorbetegség, szívbetegség és stroke. A WHO ajánlása szerint a gyermek születését követő első 6 hónapban kizárólag anyatejjel táplálkozzon, minden más étel és ital nélkül. Fél éves korától fokozatosan vezessenek be különféle italokat és ételeket az anyatej kiegészítéseként. Ne adjon sót vagy cukrot a kisgyermeknek készített ételbe.

## Egészséges Táplálkozás Háza

Széles körben ismert és elfogadott az „Egészséges Táplálkozás Háza” elnevezésű illusztráció, mely egyszerű és szemléletes módon mutatja be az egészséges táplálkozás alapköveit. Ezen szemléltetési eszközön kiemelt helyen, olyan élelmiszerek találhatóak, melyeket minden nap érdemes fogyasztani, ezek adják a „ház alapját”. Ezekre épülnek rá azon élelmiszer csoportok, melyek bevitele javasolt, ám kisebb mennyiségben, mint az alatta található tápanyagok. Kiegészítésként a ritkán fogyasztandó ételek is felkerültek az ábrára, melyek kis mennyiségben nem károsítják az ember szervezetét.



1. ábra: Egészséges Táplálkozás Háza

Forrás: anifitt.eu

## 4. A projektben szereplő térségek bemutatása

### 4.1. Helyzetelemzés

Okresy Slovenskej republiky (1990 - 1996)



Párkány és térsége a nyitrai kerület, érsekújvári járásában található. Az érsekújvári járás (Okres Nové Zámky) Szlovákia Nyitrai kerületének közigazgatási egysége. A járás kiterjedése nyugatról keletre 80 km, délről északra 47 km. Területe 1 347 km<sup>2</sup>, lakosainak száma 144 417 (2011), székhelye Érsekújvár (Nové Zámky). Lakosságának 33,6 százaléka, azaz 48 483 személy magyar nemzetiségű. A kerület legnagyobb része (az északi rész) az egykori Nyitra megye területére esik, délen egy kis rész a volt Komárom vármegye része volt. Az északkeleti rész Bars megye területe, egy nagyobb rész keleten Esztergom vármegyéhez tartozott (2.ábra). Végül egy kis rész Hont vármegye része volt. A térség legnagyobb települése Párkány, mely az utóbbi két évtized nagyobb volumenű gazdasági fejlődését a Mária Valéria híd újjáépítésének is köszönheti, mely közúton kapcsolja össze Dél-Szlovákiát Magyarországgal. A projektben bekapcsolódó települések – Párkány kivételével – kis számú lakossággal rendelkező települések (1. táblázat).

#### 1. táblázat: Statisztikai adatok a projektben résztvevő szlovák településekről

Település neve	Területe km <sup>2</sup>	Népesség 2011 -fő	Magyarság száma -fő	Magyarság száma - százalékban	Közigazgatási státusz
Libád/Lubá	9.39	462	335	72,51	Falu
Béla/Belá	8,69	370	282	76,21	Falu
Kürt/Strekov	41,05	2086	1708	81,87	Falu
Kisújfalu/ Nová Vieska	17.60	737	645	87,51	Falu
Köbölkút/ Gbelce	26.61	2218	1513	68.21	Falu
Sárkányfalva / Šarkan	13.63	366	264	72,13	Falu
Szőgyén/ Svodín	53.48	2574	1808	70,24	Falu
Kéménd/ Kamenín	28.03	1523	1179	77.41	Falu
Nána/Nána	17.94	1180	831	70,42	Falu
Párkány/ Štúrovo	13,44	10919	6624	60,66	Város

Forrás: Statistical Office of the Slovak Republik (2021)



Sopron-Fertődi térség, Fertőtáj (2.ábra) Sopron központú közigazgatással, megközelítőleg 87 711 ha területtel rendelkezik. Magához a térséghez 39 település tartozik, de a projekt szempontjából most csak 10 település (város, falu) kerül a fókuszba (2.táblázat). Az utolsó, 2011. évi népszámlálási adatbázis a kistérségi rendszeren alapult, mely adatok alapján Sopronnak 60 548 fő lakosa van/volt, ez a megye összes lakónépességének 14%-a. A Világörökség 9 települése 12 404 fő lakónépességgel rendelkezik, ez a megye lakosságának csupán 3%-a. A 2. táblázatban a tervezett projektben résztvevő települések legfontosabb adatait látjuk.

**2. táblázat: A projektben résztvevő magyar települések**

<b>Település</b>	<b>Rang</b> (2013. július 15.)	<b>Kistérség</b> (2013. január 1.)	<b>Népesség</b> (2012. január 1.)	<b>Terület</b> (km <sup>2</sup> )
<b>Sopron-Balf</b>	megyei jogú város	Sopron-Fertődi	61 390	169,01
<b>Fertőd</b>	város	Sopron-Fertődi	3 461	48,56
<b>Nagyecenk</b>	nagyközség	Sopron-Fertődi	1 957	19,45
<b>Fertőboz</b>	község	Sopron-Fertődi	258	13,63
<b>Fertőhomok</b>	község	Sopron-Fertődi	638	12,61
<b>Fertőrákos</b>	község	Sopron-Fertődi	2 144	21,91
<b>Fertőszéplak</b>	község	Sopron-Fertődi	1 318	21,78
<b>Hegykő</b>	község	Sopron-Fertődi	1 405	26,84
<b>Hidegség</b>	község	Sopron-Fertődi	383	16,90
<b>Sarród</b>	község	Sopron-Fertődi	1 175	40,07

Forrás: Kóbor Attila (2019): Turisztikai termékek a Sopron Fertőtáj Kiemelt Turisztikai Térségben

## 4.2. Népeségváltozás

A Fertő-tó déli, magyarországi területű részének földrajzi értelemben a legszűkebben vett térségi egység, a Fertő-táj. Érdekes a projekt szempontjából megvizsgálni a terület népeségváltozását, mert – habár naprakész adatok ma nem állnak rendelkezésre – a pozitív változás előrevetíti a projekt sikerességét is, hisz bővül annak az egészségturisztikai kereslet helyi fogyasztói és művelői közege, a vállalkozói szféra lehetőségei. A szám adatok pozitív vándorlási különbözetet mutat, a megye első, és az ország második vándorlási célterületté vált (3. táblázat).

**3. táblázat: Magyarország népességszáma területi elemekkel (1970-2011)**

Terület	Lakónépesség				
	1970	1980	1990	2001	2011
<b>Magyarország</b>	10 300 996	10 709 463	10 374 823	10 198 315	9 937 628
<b>Nyugat-dunántúli régió</b>	<b>996 203</b>	<b>1 040 653</b>	<b>1 014 468</b>	<b>1 004 300</b>	<b>986 793</b>
<b>Győr-Moson-Sopron megye</b>	<b>414 457</b>	<b>437 857</b>	<b>432 126</b>	<b>438 773</b>	<b>447 985</b>
Megyei jogú város	150 552	178 966	184 414	185 587	190 075
Többi város	67 479	74 524	74 629	75 605	76 335
Városok együtt	218 031	253 490	259 043	261 192	266 410
Községek, nagyközségek	196 426	184 367	173 083	177 581	181 575
Megye összesen	414 457	437 857	432 126	438 773	447 985
Járások					
<b>Soproni</b>	<b>90 407</b>	<b>93 496</b>	<b>91 288</b>	<b>94 355</b>	<b>98 841</b>
<b>Soproni térség, Sopron nélkül</b>	<b>42 455</b>	<b>38 660</b>	<b>36 205</b>	<b>38 180</b>	<b>38 293</b>
<b>Statisztikai kistérségek</b>					
Sopron-Fertődi	90 899	93 972	91 635	94 705	99 125
<b>Sopron-Fertődi, Sopron nélkül</b>	<b>42 947</b>	<b>39 136</b>	<b>36 552</b>	<b>38 530</b>	<b>38 577</b>
Megyei jogú város					
Sopron	47 952	54 836	55 083	56 175	60 548

<b>Többi város</b>					
Fertőd	2 898	2 873	2 852	3 416	3 261
<b>Községek, nagyközségek</b>					
Fertőboz	387	319	284	273	294
Fertőhomok	548	495	463	483	605
Fertőrákos	2 462	2 122	2 078	2 205	2 208
Fertőszéplak	1 400	1 265	1 159	1 173	1 256
Hegykő	1 357	1 312	1 242	1 269	1 433
Hidegség	431	340	308	304	361
Nagyecenk	1 742	1 676	1 647	1 829	1 887
Sarród	1 520	1 301	1 084	1 119	1 099
<b>Világörökség kilenc települése összesen</b>	<b>12 745</b>	<b>11 703</b>	<b>11 117</b>	<b>12 071</b>	<b>12 404</b>

Forrás: Kóbor Attila (2019): Turisztikai termékek a Sopron Fertőtáj Kiemelt Turisztikai Téségben

## 5. SWOT-elemzés

A térség SWOT-analízise megmutatja, hogy a tervezett projekt megfelelő környezeti, jogi, gazdasági környezetben valósul-e meg. Illetve a SWOT mátrixos stratégia elméleti megalkotása, a megfelelő fejlesztések után, nagyban elősegítheti a projekt sikerességét (4-táblázat). A két projektterület együtt kerül elemzésre. Az elemzés általános megfogalmazásokat tartalmaz.

4. táblázat: Térségi SWOT-analízis

Erősségek	Gyengeségek
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazdag kulturális, természeti örökség</li> <li>• Világörökség része a Fertő-táj</li> <li>• Kiépített kerékpárhálózat</li> <li>• Jelentős számú műemlékekkel rendelkezik</li> <li>• Magyar identitás</li> <li>• Vendégbarát lakossági attitűd</li> <li>• Formálódó, önálló arculatú desztináció kialakulásának esélye magas.</li> <li>• Könnyen elérhető, egyéb turisztikai relációk</li> <li>• Erősödő belföldi kereslet</li> <li>• Határon átnyúló pályázati lehetőségek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szakképzett munkaerőhiány</li> <li>• A térség kevésbé használja ki lehetőségeit</li> <li>• A természeti értékeket csak szűk körben ismerik</li> <li>• Belső műút, kerékpárosút minősége</li> <li>• Kevés a minőségi szálláslehetőség</li> <li>• Falusi vendéglátóhelyek csekély száma</li> <li>• Ingadozó színvonal</li> <li>• Egyedi termékek hiánya.</li> <li>• A vállalkozások együttműködése a helyi attrakciókkal</li> <li>• A vendégek „átutazó” jellege</li> </ul>
Lehetőségek	Veszélyek
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hálózattá fejlődő falusi – és agroturizmus lehetősége</li> <li>• Kneipp módszerre épülő szolgáltatások kialakítása</li> <li>• Szakképzési rendszer kiterjesztése</li> <li>• A falusi vendéglátás és vendégfogadás aktivizálása</li> <li>• A párkányi térség imázsának erősítése</li> <li>• Jól működő TDM rendszer kiépítése</li> <li>• Komplex turisztikai termékek és programcsomagok kialakítása</li> <li>• Új vonzerők kialakítása</li> <li>• Együttműködési hálózatok kiépítése</li> <li>• A nemzetközi turisztika együttműködések erősítése</li> <li>• Képzési csomagok épülhetnek a Kneipp-rendszerre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A projekt iránti érdektelenség</li> <li>• Erőforrások szétaprózása</li> <li>• Nem megfelelő, nem életképes turizmustervezés, turizmusmarketing</li> <li>• Elmaradó beruházások</li> <li>• Későbbi forráshiány</li> <li>• A szlovák intézményi rendszer szlovákosítási folyamatában diszkriminatív intézkedések jelennek meg a magyarlakta településekkel szemben</li> <li>• Erősödnek a konkurens desztinációk versenyképességi lehetőségei</li> <li>• A szlovák-magyar viszony politikai alapú feszültsége</li> <li>• Települések közötti jelenleg jó együttműködés megszűnik</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A turizmus lehetőségeinek növelése (újabb szegmensek kerülhetnek látótérbe)</li> <li>• Együttműködési lehetőségek a gyógynövény termesztőkkel és feldolgozókkal</li> <li>• Bekapcsolódás a magyarországi és a nemzetközi Kneipp-hálózatba</li> <li>• A helyiek életminősége, egészségtudatos magatartása növekszik</li> </ul>	
--	--

Forrás: Saját szerkesztés

### 5. táblázat: A projekt lehetséges stratégiái

	<b>ERŐSSÉGEK</b>	<b>GYENGESÉGEK</b>
<b>LEHETŐSÉGEK</b>	<b>Erősségek és a lehetőségek stratégiája</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A turisztikailag, gazdaságilag erős térségre alapozva lehet a Kneipp projektet megvalósítani.</li> <li>• Lehetőséget biztosít egyéb szolgáltatások további népszerűsítésére is (vallási turizmus, vízi turizmus, geoturizmus stb.)</li> <li>• Határon átnyúló projektté bővíthető.</li> <li>• Élmenyínálati bővülést jelent.</li> </ul>	<b>Gyengeségek és lehetőségek stratégiája</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legfontosabb, hogy a projekt eddig gyengének tartott megvalósulási helyszínei a lehetőségeket kihasználva a jövőben erősségekké válhatnak.</li> <li>• Bekapcsolódási lehetőség a határon átnyúló, egyéb turisztikai projektekbe (geoturizmus).</li> <li>• A helyi civil szervezetek, vállalkozások motiváltságát, aktivitása növelhető.</li> <li>• A még kihasználatlan erőforrásokat, megbúvó szolgáltatásokat a projekt életre keltené.</li> </ul>
<b>VESZÉLYEK</b>	<b>Erősségek és veszélyek stratégiája</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A projekt a környezeti kultúra erősítését szolgálja, tompítja a környezetre ható negatív hatásokat.</li> <li>• A hulladékgyűjtés megerősítése, nemzetközi tapasztalatokat felhasználva.</li> <li>• Forráshiány léphet fel, nem írnak ki újabb pályázatokat.</li> </ul>	<b>Gyengeségek és veszélyek stratégiája</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A projekthez kapcsolható marketingstratégia kidolgozása.</li> <li>• A negatív környezeti hatások csökkentése, az ökolábnyom figyelemmel kísérése.</li> <li>• Vállalkozói aktivitás serkentése, növelése.</li> <li>• Új pályázatokatba való bekapcsolódás lehetősége.</li> </ul>

Forrás: Saját szerkesztés



A Kneipp-projektben résztvevő településeken, minden helyszín adottságaihoz, esetleg már meglévő objektumaihoz igazodva meg kell határozni azokat a szolgáltatási lehetőségeket, amelyek az új attrakciókat lehetővé teszik. Az egészségturisztikai, egészségmegőrző innováció mellett (6. táblázat) azok a már meglévő, turisztikai vonzerőként értelmezendő objektumok bemutatására is sor kerül, ami erősíti a hely vonzerejét. Ezzel, ezeket bekötvé a Kneipp-módszer gyakorlásába megnövelhető a tartózkodási idő (6-7.táblázat).

**6. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és láttnivalókkal  
Párkány és térsége**

HELYSÉG NEVE	LEHETSÉGES KNEIPP OBJEKTUMOK	HELYI LÁTNIVALÓK, TURISZTIKAI VONZERŐK
Újgyalla/ Doluvce	Könyöklő Gyógynövénykert Lábáztató Kneipp-szimbólum Kneipp-szoba Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Szent Lukács római katolikus templom.</li> <li>• Az útmenti régi feszület felirata mára olvashatatlaná vált.</li> <li>• Az egykori egyházi iskola és az 1886-ban épített óvoda épülete műemléknek számít.</li> <li>• A községben több régi parasztház is található.</li> <li>• Megmaradt Fekete Kálmán 150 éves asztalosműhelye teljes felszereltséggel</li> </ul>
Perbete/ Pribeta	Könyöklő Taposó Lábáztató Gyógynövénykert Park padokkal Kneipp szimbólum Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A barokk stílusban, 1733-ban épült Szentháromság-templom.</li> <li>• Az 1784-1786 között épült. református templom.</li> <li>• Evangélikus temploma 1972-ben épült.</li> <li>• Az 1766-ban épül katolikus plébánia egyemeletes, későbarokk stílusú épülete.</li> <li>• Az 1860 -ban épült régi malom.</li> </ul>
Kürt/Strekov	Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp-szimbólum Kneipp-szoba Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Mindenszenteknek szentelt római katolikus temploma a 18. századból. származik.</li> <li>• Az 1816-ban emelt Szeplőtelen Szűz Mária-szobra. Mögötte található egy 1798-ban emelt feszület.</li> <li>• A Szűz Mária-kápolna Cigléden 1857-ből származik. Fontos búcsújáróhely. 1933-ban épült Szentkút és Kálvária is tartozik hozzá.</li> <li>• A falu kataszterében számos szakrális kisemlék (útmenti kereszt, Mária-szobor stb.) található</li> <li>• Kürti Kötésfesztivál</li> <li>• Kürti Borfesztivál</li> </ul>
Kisújfalu/ Nová Vieska	Könyöklő Taposó Gyógynövénykert Kneipp-szimbólum Pad+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Református temploma.</li> <li>• Az 1966-óta védett területe a Párizsi patak mocsaras környéke, mely egyedülálló vízinövény és állatvilággal rendelkezik.</li> </ul>

<p>Köbölkút/ Gbelce</p>	<p>Gyógynövénykert Könyöklő Taposó Lábáztató Kneipp-szimbólum Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borromei Szent Károly tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1747-ben épült. Műemléki felmérési vázlata 1960-ban készült.</li> <li>• Temetőjében az 1780-ban épített Szentháromság kápolna és egy értékes szobor (Krisztus levétele a keresztről) áll.</li> <li>• A Jézus Szíve kápolnát 1898-ban, a Szűz Mária kápolnát 1855-ben építették.</li> <li>• Természeti látványossága a Párizsi mocsarak egyedülálló növény- és állatvilággal, kilátótoronnyal. A 18. században még egy nagy tó volt a helyén, amelyen kis szigetek úsztak, de 1819-ben Pálffy herceg megbízásából lecsapolták. 1990 óta Ramsar-terület is. Különösen madárvilága értékes, száznál is több fajt figyeltek már meg itt, ennek 40%-a itt is fészkel, valamint néhány vidra is él a területen.</li> <li>• Szent Vendel szobrát 1911-ben állították.</li> </ul>
<p>Sárkányfalva/ Šarkan</p>	<p>Taposó Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp-szimbólum Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Római katolikus temploma 1810-ben épült klasszicista stílusban.</li> <li>• Klasszicista kúriája a 19. század elején épült.</li> <li>• A temetőben álló pietà a 18. század második felében készült.</li> <li>• A falu szélén álló feszületet 1872-ben állították.</li> <li>• A Párizs-patak völgye</li> </ul>
<p>Szőgyén/ Svodín</p>	<p>Könyöklő Taposó Napóra Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Kneipp-szoba Pad+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magyarszőgyén Szent Mihály arkangyal tiszteletére szentelt római katolikus temploma a 13. század első felében épült.</li> <li>• Németszőgyén, szintén a 13. században Szűz Mária tiszteletére épített román stílusú templomromok.</li> <li>• A faluban áll a Petőfi-versből ismert Pató Pál, azaz Pathó Pál szobra, a temetőben pedig sírja is megtekinthető.</li> <li>• Tájház és a régészeti múzeum.</li> </ul>
<p>Kéménd/ Kamenín</p>	<p>Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Gyógynövény labirintus Kneipp szoba Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urunk mennybemenetele tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1755-ben épült. Szűz Mária szobra 1883-ban készült.</li> <li>• A falunak jellegzetes (kurtaszoknyás) népviselete van, emellett a népi építészet számos szép példája látható a településen.</li> <li>• Az Ördögösi dűlőben fekvő Iszomfalva több mint 300 borpincéje és prэшháza, mely egyúttal kulturális rendezvények színhelye is.</li> <li>• A Garam mentén fekvő Szerelem-sziget ifjúsági tábora.</li> </ul>

<p>Nána/Nána</p>	<p>Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szent Vendel tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1791-ben épült a korábbi barokk kápolna felhasználásával.</li> <li>• Szent Vendel szobrát 1906-ban állították fel a templom és a régi iskola előtt.</li> <li>• A templom előtt látható a község első említésének 850. évfordulójára (2007) emelt faragott emlékmű.</li> <li>• A régi községi parkot napjainkra felújították. Itt található a második világháború áldozatainak emlékműve, a Csemadok-emlékmű, valamint Nagy József (1901-1970) kántortanító emlékköve.</li> <li>• A temetőben barokk kőkereszt található.</li> </ul>
<p>Párkány/ Štúrovo</p>	<p>Napóra Könyöklő Inhalátor ház Taposó Sétaútvonal Gyógynövénykert Meditációs szék Parkoló Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A várost Esztergommal összekötő hajóhidat 1842-ben Kopácsy József esztergomi érsek állíttatta, a helyére épített Mária Valéria-hidat 1944-ben a visszavonuló németek felrobbantották. A hidat magyar-szlovák államközi egyezmény eredményeként 2000-2001-ben építették újjá.</li> <li>• Termálfürdő (8 szabadtéri és fedett medencével), a 24 hektáron elterülő Vadas termálfürdő (39,7 °C hőmérsékletű termálvíz)</li> <li>• Nevezetes vásárok közé tartozik a párkányi Simon-Júda-vásár. Az utóbbi évtizedekben a híres párkányi őszi nagy vásár ismét vonzóvá vált.</li> <li>• III. János lengyel király bronz lovasszobra</li> <li>• Párkányi Városi Múzeum várostörténeti és néprajzi gyűjtemény, időszakos kiállítások.</li> </ul>

Forrás: Községek honlapjai, Wikipedia (2021).

**7. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal Fertő-táj**

HELYSÉG NEVE	LEHETSÉGES KNEIPP OBJEKTUMOK	HELYI LÁTNIVALÓK, TURISZTIKAI VONZERŐK
Fertőboz	Könyöklő Gyógynövénykert Lábáztató Kneipp szimbólum Kneipp szoba Pihenő padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Római katolikus templom (1732)</li> <li>• Gloriette kilátó (1801)</li> <li>• Ecce homo-szobor (1750)</li> <li>• Szent Apollónia-szobor (1780 körül)</li> <li>• Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút (Fertőbozot Nagycenkkel köti össze.)</li> <li>• Széchenyi-síremlék (Széchenyi Béla és Erdődy Hanna földi maradványai).</li> </ul>
Fertőd	Könyöklő Patakmeder kitisztítása (taposó) Lábáztató Gyógynövénykert Park padokkal Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esterházy-kastély –és 219 hektáros parkja.</li> <li>• Muzsika-ház: a Haydn hagyományok ápolására létrejött múzeum, helytörténeti kiállítás, Haydn-emlékszoba,</li> <li>• Fertő–Hanság Nemzeti Park, 1979-től bioszféra rezervátum, 1989-től a Ramsari Egyezmény nemzetközi jelentőségű vadzivei között is számontartják. 1994-ben a Hanság Tájvédelmi Körzet hozzácsatolásával létrejött a Fertő–Hanság Nemzeti Park.</li> </ul>
Sarród	Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp szimbólum Kneipp szoba Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kócsagvár, a Fertő–Hanság Nemzeti Park Igazgatóság központja. Magyarország legnagyobb, náddal fedett épülete. Erdei iskolai programok egyik helyszíne a Fertő vidéken, emellett vendégszobái is igénybe vehetők.</li> <li>• Tájház, állandó helytörténeti és néprajzi kiállítása mellett időszakos programokat is szervez.</li> <li>• A Fertő–Hanság Nemzeti Park – A tó lápvilága</li> <li>• Temploma valószínűleg kora középkori.</li> </ul>
Fertőhomok	Könyöklő Taposó Gyógynövénykert Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neoromán stílusú, egyhajós, egytornyos, római katolikus Szent Anna-templom 1901-ből.</li> <li>• Temetőkereszt ugyancsak 18.sz-i.</li> <li>• Tájház</li> </ul>
Fertőrákos	Gyógynövénykert Könyöklő Taposó Lábáztató Parkoló Kneipp szimbólum Padok+szemetes Vizes taposó	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertő tó</li> <li>• Barlang, barlangszínház</li> <li>• Mithrász szentély 4. századból</li> <li>• A püspöki kastély (Zichy-kastélynak is nevezik) egyemeletes, rokokó homlokzattal.</li> <li>• Pellengér</li> <li>• Püspöki vízimalom, napórával.</li> <li>• Kalcitkristály-gyűjtemény</li> </ul>

	Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helytörténeti kiállítás (a Fő u. 152. sz. alatt)</li> <li>• Vasfüggöny Múzeum (a Fő u. 242. sz. alatt)</li> <li>• Virágosmajori kápolna.</li> <li>• Középkori várfal-maradványok.</li> <li>• Az 1921-es népszavazás emlékműve</li> <li>• A kitelepítettek emlékműve</li> <li>• Páneurópai piknik emlékhely</li> <li>• Nepomuki Szent János-szobor</li> <li>• Szent Donát-szobor</li> <li>• Szent Sebestyén-szobor</li> <li>• Szentháromság-szobor</li> </ul>
Nagyecenk	<p>Taposó Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Labirintus Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fő látnivalója a 2016. óta nemzeti emlékhely Széchenyi-kastély.</li> <li>• A Széchenyi István Emlékmúzeum.</li> <li>• A kastély bejárata előtt indul a védett hársfazor, amit Barkóczy Zsuzsanna telepítetett.</li> <li>• A több mint két kilométer hosszúságú Széchenyi-hársfazor végén található a legnagyobb magyar fiának és feleségének, Széchenyi Bélának és fiatalon elhunyt nejének, Erdődy Hannának sírhelye, a szarkofág Kundmann Károly bécsi szobrász vörös svéd gránitból készült alkotása.</li> <li>• A Széchenyi család mauzóleuma (jelenleg ravatalozóként is üzemel) a plébániatemplom mögött található.</li> <li>• Szent István tiszteletére szentelt templom előtti téren áll Széchenyi István szobra.</li> <li>• A Széchenyi kastély közelében, 1972-ben épült meg a 760 mm nyomtávú, Nagyecenk Széchenyi Múzeumvasút.</li> </ul>
Sopron-Balf	<p>Napóra Könyöklő Meditációs szék Gyógynövénykert Padok+szemetes Kneipp- emlékszoba Kneipp szimbólumok Taposó Parkoló Vizes taposó Száras taposó Teázó, bolt (gyógynövények) Labirintus Kneipp-ösvény</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belváros</li> <li>• Tűztorony</li> <li>• Római eredetű városfalak</li> <li>• Széchenyi tér és Hűségzászló</li> <li>• Kecské-templom</li> <li>• Káptalan-terem</li> <li>• Esterházy-paloták (barokk)</li> <li>• Városháza (eklektikus, 1895)</li> <li>• Storno-ház (barokk-neoreneszánsz)</li> <li>• Fabricius-ház</li> <li>• „Két mór” ház (18. századi parasztkorok)</li> <li>• Fehér Angyal Patikamúzeum (15–16. század)</li> <li>• Lábasház (16–17. század)</li> <li>• Gambrinus-ház (régii városháza)</li> <li>• Eggenberg-ház</li> <li>• Szent György-templom (Dómtemplom, barokkosított gótikus)</li> <li>• Szent Mihály-templom (gótikus)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evangélikus templom (késő barokk, 1784.</li> <li>• Ózsinagóga (középkori)</li> <li>• Orsolya tér</li> <li>• Ortodox zsinagóga</li> <li>• Szentháromság-szobor</li> <li>• Bánfalvi karmelita kolostor</li> <li>• Hősök temetője (Sopronbánfalva)</li> <li>• Károly-kilátó</li> <li>• Taródi-vár</li> <li>• Mária-oszlop (az 1700-as években készült csavart, füzéres barokk korinthoszi oszlop)</li> <li>• Nepomuki Szent János kápolnája</li> <li>• Berzsényi Dániel Evangélikus Gimnázium (Líceum)</li> <li>• Soproni Tavaszi Fesztivál</li> <li>• Soproni Ünnepi Hetek</li> <li>• VOLT Fesztivál</li> <li>• Deák tér Közép-Európa leghosszabb tere</li> </ul>
Hegykő	<p>Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Labirintus Kneipp szoba Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes Kneipp-ösvény</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az út menti szobrok közül a főtéren áll a pestisoszlop („Pestisszobor”) 1711-ből.</li> <li>• Szent Mihály római katolikus plébániatemplom.</li> <li>• Termálfürdő.</li> <li>• Nádak Útján tanösvény.</li> <li>• Vasfüggöny Emlékhely</li> </ul>
Fertőszéplak	<p>Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes Száras taposó Vizes taposó Labirintus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Római katolikus templom</li> <li>• Falusi méretekben hatalmas, kéttornyú templomot építettek az 1250</li> <li>• Széchenyi-kastély: itt született Széchenyi Ferenc, a Magyar Nemzeti Múzeum alapítója.</li> <li>• Az öt házból álló, szép, egységes, fűrészfogas beépítésű utcásor a Kisalföld népi építészetének remeke.</li> <li>• Falumúzeum.</li> <li>• Vasúti lámpamúzeum.</li> </ul>
Hidegség	<p>Könyöklő Taposó Napóra Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Kneipp szoba Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidegség műemléke a falu feletti dombon álló Szent András-templom, amelynek XIII. századi körkápolnájában korabeli freskók találhatók</li> </ul>

Forrás: Települések honlapjai, Wikipédia

## 6. Képes összeállítás a Kneipp-módszer szabadtéri lehetőségeire

Az alábbi képes összeállításban a Kneipp-módszer hagyományos, interaktív és innovatív újra gondolt elemeiből láthatunk néhányat. Ezeknek az „egészségattrakcióknak” a jellemzője, hogy többsége variálható, azaz egy attrakcióban akár több elemet is be lehet építeni. Így egy vizes taposónak az alját ki lehet képezni a száraz taposónál alkalmazott többféle járófelülettel, mely kimondottan élvezetessé tesz ezt a feladatot.



**Könyöklő:** 30 másodperces, mindkét alkart – felváltva - hideg vízbe mártó program, mely után nem szabad megtörölni a karokat, hanem hagyni kell, hogy azok maguktól megszáradjanak. A folyamatot többször meg lehet ismételni 10-15 perces szünetekkel.



**Száraz taposó:** Különböző méretű, formájú és anyagú „talajon” (kavics, homok, salak stb.) mezítlábas haladás. A talaj felépítése, formája, anyaga tetszőleges, de mindenképpen fontos a variabilitás.



**Vizes taposó:** Szintén különböző méretű, formájú és anyagú talajon, vízben járva a lábfejet minden lépésnél ki kell emelni a vízből. A vizes taposók lehetnek építettek, de a legjobb a természetes közegű vizes taposó.



**Gyógynövénykert:** A térségben található, gyűjthető, termeszthető gyógynövények bemutatása. A gyógynövénykertekben elvárt a magyarázó táblák felállítása és esetleg egy „gyógynövény idegenvezető” jelenléte.



**Gyógynövény labirintus:** Olyan, kastélyparkokból már ismert, lehetőség, amelyben a gyógynövények labirintusszerűen vannak ültetve.



**Élő fűzfaépítmények (házak, alagutak stb.).** Megvalósításába be lehet vonni a látogatókat, játékos élményelem.



**Vizes játszótér:** Egyedi tervezésen alapuló, interaktív, a víz fizikai tulajdonságait bemutató játszótér.

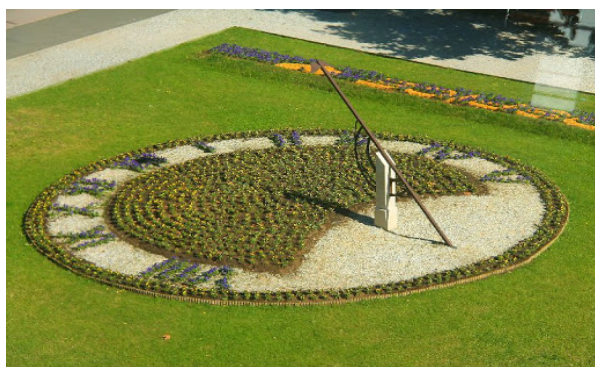




**Inhalátorház:** Természetes anyagokból épült filagória (épülhet fűzfásátoznak is), ahol illóolajos növényeket használnak párologtató rendszerben túltelített sóoldatok segítségével.



**Meditációs szék/pad:** Kényelmes, természetes anyagból készült, akár fekvőszékek, melyek meditációs lehetőségeket nyújt, figyelve a környezeti zajokra, mozgásokra, szagokra stb.



**Napóra:** Egyedileg megtervezett órák (falon, földön). A növények lehetnek gyógynövények, körülötte pedig száraz/vizes taposót is lehet kiépíteni.



**Sétaútvonal-sétaösvények:** Interaktív megoldással kiépített rövidebb túraútvonalak, melyet a képi anyagban bemutatott lehetőségeket variálva lehet kiépíteni.



**Egyensúlyozó:** Olyan műtárgyak építése, amelyek alkalmasak az egyensúlyérzék fejlesztésére, kipróbálása (gerenda, kuglifa stb.)



**KNEIPP-szoba:** Olyan szoba, ahol a Kneipp – módszert, kiállításszerűen mutatják be. Iskolák, óvodák, polgármesteri hivatalok lehetnek ennek a helyszínei.



**Kneipp vizes lábáztató:** Olyan hidegvizes medence, szabad víz (patak, tó), mely alkalmas pár perces (maximum térdig érő) lábáztatásra, pihentetésre, akár ülőalkalmatosság használatával is.



**Táplálkozási piramis:** A helyes és egészséges táplálkozást, mint a Kneipp-módszer öt alappilléreinek egyik elemét mutatja be.

(A felhasznált képek forrása Google, illusztrációk a már megvalósult Kneipp-módszer helyszíneivel).

## 7. Megvalósítható Kneipp-szolgáltatások

A projekt megvalósulása után fontos, a későbbiekben a projekthez kapcsolható tágabb és szorosabb értelemben vett Kneipp rendszerű szolgáltatások további kialakítása (8. táblázat).

**8. táblázat: Esetleges, a projektmegvalósítás utáni Kneipp-szolgáltatások**

Kneipp szolgáltatás	Kneipp szolgáltatás leírása
Fejlesztési tervek a területen található fürdőkben	Egyedi Kneipp szolgáltatások megvalósítása, fedett hidroterápiás centrum kialakítása (Kneipp taposó, Kneipp váltózuhany, jakuzzi, szauna mellette hideg vizes merülő medence, kádfürdő, masszázs, egészségügyi személyzettel).
Egyéb fejlesztések Párkányban, Szőgyénben, Hegykőn, Sopronban, Fertő-parti településeken.  Lehetőség szerint minden érintett településen. Templomkertekben, iskolaudvarokon  Attrakciók közelében	Kneipp előírásoknak megfelelő camping, Kneipp ház kialakítása, amely helyet adhat továbbképzéseknek, hidroterápiás bemutatóknak, Kneipp termékbemutatóknak, workshopoknak.  Gyógynövénykertre épülő termékek árusítása a helyi boltokban (termesztett, feldolgozott, előkészített gyógynövényekkel, termékekkel, ajándéktárgyakkal).  Meglévő éttermek ajánlatainak bővítése Kneipp-ételekkel
Az egyes települések Kneipp objektumait összekötő gyalogtúraútvonalak-ösvények, kerékpárutak feltárása, lehetőség szerinti kiépítése. Lovaglási lehetőségek feltárása, biztosítása.	A gyalog- és biciklitúrák során meg lehet ismertetni a környék nevezetességeit, a környezetet, lehetőséget lehet teremteni a lovas turizmus fejlesztésére.
Kneipp fogadók, illetve Kneipp egészségkultúrát ajánló nagyobb szálláshelyek kialakítása.  Az érintett településeken, ahol van megfelelő fogadókészség erre.	A projektben érintett nagyobb falvakban vállalkozó családoknál „Kneipp szálláshelyek” kialakítása. Kneipp-módszer alkalmazása (gyógynövények felhasználása – gyógyteák, borogatások, pakolások, fürdőadalékok, forró és hideg lábfürdő, harmatos fűben járás, hóban járás, gumitömlős váltóvizes zuhany, álló-és ülő locsolók, esetlegesen szauna hideg vizes merülési vagy zuhanyzási lehetőséggel stb.). Bioétrendek, bioélelmiszerek az ellátás során. Mindehhez szorosan kapcsolódhatna a falusi vendéglátók képzésének megszervezés.

<p>Kneipp-objektumok helyszínén foglalkozások, bemutatók, kulturális rendezvények szervezése</p>	<p>A foglalkozások a Kneipp-módszerek bemutatására, gyógynövénykultúra elterjesztésére irányulhatnak, a bemutatók kapcsolódhatnak helyi rendezvényekhez, valamint „Kneipp-napok” szervezése a térségben helyi jellegzetes gasztronómiai programokkal, Kneipp-ételbemutatóval, borkóstolóval, Kneipp-termékbemutatóval, aktív testmozgással, egészségi állapot felmérésével.</p>
<p>A településeken lévő ingyenesen használható Kneipp-objektumokhoz kapcsolódó egyéb „fizetős” szolgáltatások bekapcsolása.</p>	<p>Gyógynövény automata, amelyek elhelyezésére kisebb településeken is adott a lehetőség (egyéb más automata mintájára készült gyógynövények megvásárlására lehetőséget adó gépezet). Kiseb bioboltok, gyógynövény szaküzletek Kneipp termékekkel, ajándéktárgyakkal.</p>

Forrás: Saját szerkesztés

## 8. Célcsoportok

A projekt sikerességének fontos összetevőjeként és feltételeként kell értékelni, hogy a megfelelő célcsoportokat meg tudjuk határozni. Ez történhet életkor, végzettség, érdeklődési kör stb. szerint. Mindegyik esetben fontos, hogy fel lehessen térképezni, hogy a célcsoportok fogékonyak-e a Kneipp-szolgáltatások bármelyike iránt. Egyéb turisztikai megvalósulások célcsoportjainak vizsgálatából már tudjuk, hogy – egyéb ismérvek mellett – meghatározó momentum az attrakciótól való távolság, az attrakció milyen közlekedési eszközzel közelíthető meg. A megvalósulás szempontjából fontos tényező, hogy a térség lakosságát milyen szinten tudja a projekt elérni. Ehhez szükséges az iskolai végzettség szerinti szegmentálás, mely az értékrendek szerinti felosztást teszi alkalmassá (9-10. táblázat). A két táblázatban beazonosított célcsoportok mindkét projektterületre egyaránt jellemzők.

**9. táblázat: Célcsoportok áttekintése életkorok szerint**

Célcsoport	Célcsoport jellemzői	Elérés hely
3-13 éves korosztály (óvodás kortól-általános iskoláig)	Óvodás és általános iskolás gyerekek, a szülők és nevelőik célzott elérése révén (lásd. később, 25 feletti korosztályoknál)	oktatási és nevelési intézmények, otthon, család (közvetetten * lásd. később, 25 feletti korosztályoknál)
19-24 éves korosztály	Értékorientált, egészségorientált, fontos a kapcsolt vonzerők szerepe, alacsonyabb jövedelműek (ingyenes szolgáltatás)	főiskola, egyetem, főként művelődésszervező, földrajz szakos hallgatók, HÖK, Karrier Iroda, mozi, internet, social media közösségi házak, falunapok, helyi rendezvények, fesztiválok, civil szervezetek
25-30 éves korosztály (főként egyedülálló nők, párkapcsolatban élők, kisgyermekes családok)	Természettudatosak, ökoérzékenyek, egészségtudatosak, közép- vagy felsőfokú végzettségűek, alacsonyabb jövedelműek, hagyományos értékek hívei	főiskola, egyetem, munkahely, szórakozóhely, otthon, internet, social media bölcsőde, óvoda, játszóházak közösségi házak, falunapok, helyi rendezvények, fesztiválok, civil szervezetek
30-45 éves korosztály	kirándulók, egészséges életmód, egészségmegőrzés, természetgyógyászat iránt érdeklődők, hotelvendégek (főként gyógy- és wellness szállodák), családanyák	természetjáró, egészséges életmód körök, hotelek (főként gyógy- és wellness szállodák), otthon
45-65 éves korosztály	egészségtudatos idősebb korosztály, hotelvendégek (főként gyógy- és wellness szállodák), unokás-családok	éttermek, fürdők, otthon, orvosi rendelő
65 év feletti korosztály	szervezett csoportok, egészségorientált egyének	fürdők, utazási irodák, utazásszervezők, orvosi rendelő

Forrás: Saját szerkesztés

**10. táblázat: Célcsoportok azonosítása egyéb módon**

Célcsoport	Célcsoport jellemzői
Földrajzi megközelíthetőség szerint	Helyi lakosok, 30-40 km-es körzetben élő kirándulók, régióban lakók, magyar turisták (kapcsolt szolgáltatásokra építve), külföldi turisták (főként osztrák, német, szlovák határ közelsége miatt a környező országokból érkező turisták) osztálykirándulók
Közlekedési eszközzel való megközelítés szerint	természetjárók, kerékpáros turisták, a „Kneipp-helyeket útba ejtő” autós-turisták, szervezett utakon résztvevő kirándulók
Érdeklődési kör szerint	egészségorientált emberek, értékorientált emberek, egészséges életmód hívei, természetgyógyászat iránt érdeklődők, akik nagy hangsúlyt helyeznek az egészségmegőrzésre, betegségmegelőzésre, más településekkel, ahol már ismert a Kneipp-módszer
Egyéb, külföldiek	önkormányzatok, polgármesterek, egészségügyben dolgozók (elsősorban orvosok) természetgyógyászok, civil szervezetek, nyugdíjasklubok, élménykeresők, testvértelepülések, egészségügyi szolgáltatók (pl. jövőben elképzelhető együttműködés kialakítása egészségbiztosítókkal) utazási irodák, utazásszervezők, nemzetközi kerékpáros/egyéb civil szervezetek, helyi- és osztrák/szlovén hotelek, helyi- és osztrák/szlovén éttermek, helyi- és osztrák/szlovén fürdők

Forrás: Saját szerkesztés

## 9. Kneipp üzenetek és víziós célok

A projektben résztvevő településeken a szolgáltatások megvalósulásával egyidőben azok üzenetét is meg kell határozni (11. táblázat). Az üzenetek megfogalmazása, „nyilvánossá tétele” a résztvevő projekttelepüléseket is bemutató kommunikációs anyagban kerül sor.

Az üzeneteknek világosnak, érthetőnek, tömörnek kell lenni. Információinak be kell mutatni a Kneipp-módszert, a térség településeinek attrakcióit, az odalátogatók helyi lehetőségeit.

**11. táblázat: Kneipp-módszerrel beazonosítható térségi víziók és célok**

Vízió	<b>Kneipp-(iz)élmények</b>
Jelmondat	<b>Kneipp-érezd az egészséges élet ízét</b>
Mottó, mely az egységes területi gondolatságot, tartalmat tartalmazza.	<b>„A hosszú egészséges élet lehetősége”</b>
Célok, melyek a Kneipp-módszer segítségével a projektben résztvevő településeken meghatározhatók	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Világosan, egyértelműen megfogalmazott, térségi kompetencián alapuló projekt, megfelelő eszközellátottság mellett.</li> <li>2. Minden Kneipp-élményhez szükséges, az attrakciós élményeket biztosító eszköztár, építmények, berendezések, szakképzett munkaerő, önkéntesek, lelkes rajongók biztosítása. A rendszer fokozatos tovább fejlesztése, az örömszerzés fokozása.</li> <li>3. Influencerek, véleményvezérek „beszervezése, megnyerése”</li> <li>4. Minden lehetséges információs csatorna kihasználása.</li> <li>5. A lakosság motiválása és jobb egészségi állapot feltételeinek kialakítása.</li> <li>6. A turisztikában, vendéglátásban, gyógynövénytermesztésben jelenlevő kulcsszereplők hálózatának kiépítése a régióban.</li> <li>7. A régióban a projekt tartalmát vállaló szakmai kompetenciahálózat felépítése és kiépítése.</li> <li>8. Piacképes turisztikai ajánlatok kialakítása, egyeztetés a piacra juttatásról a felelősökkel.</li> <li>9. Partnerség kialakítása és ápolása más természetgyógyászati régiókkal belföldön és külföldön egyaránt.</li> </ol>

Forrás: Saját szerkesztés

## 10. Összefoglaló

A projekt keretében, melynek alapja a Kneipp-módszer, olyan térségi együttműködésben gondolkodik, amely az eddigi vonzerőket, mint összekötőkapcsokat egy újabb lehetőséggel bővítené. Az eddig az aktív turizmusban erős Fertő térség egy újabb, az elvonulni kívánó résztvevőkre számít, míg a párkányi térségben ez a projekt inkább a lehetőségeket, és azok pozitív hatásait igyekszik feltárni. Ez a szegmens több összetevőből áll, ide értendők a helyiek, a turisták csoportjai, de mindenképpen azok, akik az egészségükért tenni óhajtanak valamit, ki akarnak próbálni új dolgokat. A Kneipp-módszer öt elemére támaszkodó rekreációs program, egy a falvakat összekapcsoló tematikus útvonal-ösvény, arra adna lehetőséget, hogy résztvevők a program hozadékaként a résztvevő települések egyéb értékeit is megismerjék, felfedezzék. Azoknak a településeknek, melyek aktív résztvevői ennek a programnak, közös jellemzőjük, hogy a Kneipp – rendszerből ismert összetevők közül, valamelyiket kidolgozzák és „működtetik”. Ezek az attrakciók több közös jellemzővel bírnak, ami egyben össze is köti őket. Így jellemzően a megvalósulásuk helyszíne a település egy-egy központi területe (iskola, sportpálya, forrás, templomkert, patakpart, település park stb.), de kapcsolódhat olyan helyszínekhez is, amelyek már ismert turisztikai célpontnak számítanak. Az elsődleges cél, hogy olyan szolgáltatások kerüljenek megvalósításra, népszerűsítésre, amelyek a térségben élő emberek, az ide érkező turisták egészségügyi állapotának javítását szolgálja és mindenki számára ingyenesen elérhető. A projekt ellensúlyozni szeretné a manapság népszerű fitness és wellness szolgáltatásokat, amelyek sokak számára nem elérhetőek, drágák és gyakorlásuk sok esetben egészségügyi kockázattal is jár. További hasznossága a projektnek, hogy az egészségmegőrzés teljesen egyszerű formáját honosítja meg, növeli a településeken a vendégéjszakák számát, erősíti a falusi turizmust. A Kneipp-kúrákhoz kialakított „pihenőparkok – Kneipp-parkok – Kneipp-ösvények” pozitívan járulnak hozzá a településképhez, egy olyan találkozóhellyé válhatnak, ahol a turisták és a helyiek közti interaktivitás is megvalósulhat, létrejöhet. Nem titkoltan a projekt ki akarja mozdítani az embereket, itt elsősorban a helyiekre gondolva, a mindennapi komfortzónájukból, rendszerességre, a testük karbantartásának rendszerességére akarja nevelni őket, amely a mai kistelepülések lakóira nem jellemző. A projekthez szükséges objektumoknak (pl. gyógynövénykert, taposó, könyöklő, inhalátor ház, vizes játszótér, lábáztató, táplálkozási piramis, labirintus, meditációs szék), az összes műtárgynak és a természet sajátos, egyedi megjelenési formájának nagy szerepe van az egészséges életmódra való nevelésben. Ebből a megközelítésből a program oktatási-nevelési feladatokat is elláthat a helyi oktatási



intézményekben (óvoda, iskola), mely rendszeres gyakorlásával résztvevők megtanulhatják a pihenés, a belső egyensúly megteremtésének mindennapi gyakorlatát. Mindezek szerint a projektnek szinte minden korosztály célcsoportja lehet, akinek az egészsége, egészségmegőrzése mellett a természet, a hagyományos értékek, az újfajta élmények is fontosak. A Kneipp-módszer települések közti projektjének további pozitív hozadéka, hogy megvalósulása elősegíti a résztvevő települések közti kommunikációt, együttműködést, feladatmegosztást. Ezeket a közös értékeket a következőkben lehet összefoglalni:

- Fontos, hogy a helyi lakosság a gyakorlatban hasznosíthassa az egészségmegőrzés legegyszerűbb, mindenki által elérhető, ingyenes, és helyben használható eszközeivel.
- Már óvodákban, iskolákban el kell kezdeni a Kneipp-módszer tudatos bevezetését, az egészséges életmódra való nevelést, mindennapi gyakorlati megtapasztalását.
- A kommunikációs hangsúlyt a prevencióra, a betegségek megelőzésére, az életminőség javulására kell helyezni.
- A Kneipp-módszer napi gyakorlása visszatérést jelenthet a természetes életmódhoz.
- Turisztikai vonzerőt jelent olyan térségben, amely a valóságban nem a primer turisztikai attrakciókról nevezetes.
- Előreláthatólag és belátható időn belül javulni fognak az egészségügyi mutatók, lehetőség van új munkahelyek létrehozására.
- Gazdasági nyereségességet eredményez a település, elsősorban turisztikai, kereskedelmi szolgáltatóinál.
- Vizsgálni kell a megvalósulás után a helyi lakosság egészségügyi mutatóit, a turizmusra gyakorolt hatását.

## 11. Tárgymutató

### 11.1. Táblázatok

1. táblázat: Statisztikai adatok a projektben résztvevő szlovák településekről .....	19
2. táblázat: A projektben résztvevő magyar települések .....	20
3. táblázat: Magyarország népességszáma területi elemekkel (1970-2011) .....	21
4. táblázat: Térségi SWOT-analízis .....	23
5. táblázat: A projekt lehetséges stratégiái .....	24
6. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal Párkány és térsége ....	25
7. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal Fertő-táj .....	28
8. táblázat: Esetleges, a projektmegvalósítás utáni Kneipp-szolgáltatások .....	35
9. táblázat: Célcsoportok áttekintése életkorok szerint .....	37
10. táblázat: Célcsoportok azonosítása egyéb módon .....	38
11. táblázat: Kneipp-módszerrel beazonosítható térségi víziók és célok .....	39

### 11.2. Ábrák

1. ábra: Egészséges Táplálkozás Háza .....	18
--	----

## 12. Források

Ihász Ferenc (2018): Egészségmegőrzés, prevenció. Akadémiai Kiadó. Budapest

Kóbor Attila (2019): Turisztikai termékek a Sopron Fertőtáj Kiemelt Turisztikai Térségben

Massaru Emoto (2007): A víz rejtett bölcsessége. Édesvíz Kiadó.

Németh Éva – Bernáth Jenő (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása. Mezőgazda Kiadó.

Statistical Office of the Slovak Republik (2021) (Szlovák Statisztikai Hivatal)

A projekt önkormányzatainak honlapjai

<https://ndnr.com/naturopathic-news/kneipps-love-of-herbs/>

<https://docplayer.hu/17468147-Kneipp-nyoman-a-vasi-hegyhaton-egeszsegmegorzes-a-kneipp-elvek-szerint-regen-es-ma.html>

<http://www.fertotaj.hu/>

<http://tgy-magazin.hu/uj-a-terapiaban/rendterapia>

<https://www.harisfogaszat.hu/nb/fogaszat/cikkek/honap-gyogynovenye>

<https://docplayer.hu/154307519-A-kneipp-osszekot-hataron-atnyulo-egeszseg-es-turizmusfejlesztes-a-klasszikus-kneipp-termeszetgyogyaszat-jegyeben-projekt-marketingstrategia.html>

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne\\_%C4%8Dlennenie\\_Slovenska\\_v\\_rokoch\\_1990\\_%E2%80%93\\_1996#/media/S%C3%B4bor:Okresy96.jpg](https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne_%C4%8Dlennenie_Slovenska_v_rokoch_1990_%E2%80%93_1996#/media/S%C3%B4bor:Okresy96.jpg)

<http://kneippmagyarorszag.hu/kneipp-filozofia/kneipp-tortenelem/76-sebastian-kneipp>

<http://kneippmagyarorszag.hu/kneipp-filozofia>

[https://hu.qaz.wiki/wiki/Sebastian\\_Kneipp](https://hu.qaz.wiki/wiki/Sebastian_Kneipp)

<https://fitoterapiakalauz.hu/kneipp-kura-amirool-azt-hisszuk-hogy-csupan-vizzel-valogyogyitas/>