

# Tanulmány A víz gyógyító ereje

**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**

**A víz gyógyító ereje**

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

Kiadás éve: 2021

**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.

**ISBN 978-615-01-1905-2**

## Tartalomjegyzék

<b>1. Egészségturizmus.....</b>	<b>4</b>
1.1. A projekt alapja .....	4
1.2. A projekt céljai.....	5
1.3. Helyzetelemzés.....	5
1.4. Népeségváltozás .....	7
1.5. A projekt .....	9
<b>2. A víz gyógyító ereje .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Sebastian Kneipp.....</b>	<b>11</b>
<b>4. A Kneipp-kúra lényege .....</b>	<b>12</b>
4.1. Kneipp-módszer alappillérei.....	13
<b>5. SWOT-elemzés.....</b>	<b>15</b>
Fertőboz .....	21
• A püspöki kastély (Zichy-kastélynak is nevezik) egyemeletes, rokokó homlokzattal. ....	22
• Szent Mihály római katolikus plébániatemplom. ....	24
• Nádak Útján tanösvény.....	24
• Vasfüggöny Emlékhely. ....	24
Forrás: Települések honlapjai, Wikipédia, 2021.....	24
<b>6. Képes összeállítás a Kneipp-módszer szabadtéri lehetőségeire.....</b>	<b>25</b>
<b>7. Megvalósítható Kneipp-szolgáltatások.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Célcsoportok .....</b>	<b>30</b>
<b>9. Kneipp üzenetek és víziós célok.....</b>	<b>33</b>
<b>10. Összefoglaló.....</b>	<b>35</b>
Táblázatok .....	37
Ábrák .....	37
Szakirodalom .....	38

## 1. Egészségturizmus

Az egészségturizmus egyik pillére a gyógyvízre épül, mégpedig a hosszú ideig tartó, vízhez kapcsolódó kezelésekre. Ezek klasszikus formái és hatása régóta ismert. Már az ókori Róma is törekedett arra, hogy légióinak szálláshelye valamilyen meleg vízhez, gyógyvízhez közel legyen, hisz a katonák egyik regenerálódási lehetősége éppen a gyógyvíz volt. A 19. századi fürdőkultúránk is erre a római fürdőkultúrához nyúlt vissza, egészségügyi kezelésekre, gyógyvizekre, ivókúrákra, kádfürdőkre alapozva a gyógyászati kezeléseket. Érdekessége volt, hogy kombinálta a magashegyi klimatikus helyszíneket a gyógyvizekkel. Ezáltal lett európai szinten is elismert az Osztrák – Magyar Monarchia fürdőkultúrája. Sok mindenre alkalmazták a kúrákat. Több, súlyos betegség gyógyítását próbálták a gyógyvizekkel megoldani (az elterjedt TBC, reumatikus betegségek, meddőség).

A 20. század második felében, a tömegetturizmus 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.

### 1.1. A projekt alapja

A határon átnyúló projekt alapját az egészséges életmód, Kneipp-módszerre épülő területének vízre épülő komponense képezi. 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 **szlovákiai Párkány és térségének (10 település)** és a **Fertőtáj (10 település)** gazdasági-turisztikai-kulturális lehetőségeibe, atmoszférájába igyekszünk beépíteni a Kneipp-terápia elemei közül a legkézenfekvőbbet, a vízterápiát az ehhez kapcsolható, alapuló gyógyító tevékenységek régi-új módszereit.

## 1.2. A projekt céljai

A projekt célja többretegű. Megvalósulása esetén az alábbi elsődleges és másodlagos hatásokkal, illetve azok multiplikátor hatásaival is lehet számolni:

1. A térség turisztikai értéke, imázsa emelkedik.
2. Nő a vendégéjszakák száma.
3. Új szegmessel bővül az eddigi kínálat, mely a turisztikai trendek egyik erős vonulatát jelenti.
4. Az egyén egészségügyi öngondoskodásának feltételrendszere kiteljesedik.
5. Helyi munkaerőigény növekedése.
6. A Kneipp-módszer a fenntartható turizmust segíti.

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.

## 1.3. 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. ábra forrása:

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne\\_%C4%8Dlenenie\\_Slovenska\\_v\\_rukoch\\_1990\\_%E2%80%93\\_1996#/media/S%C3%BAbor:Okresy96.jpg](https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne_%C4%8Dlenenie_Slovenska_v_rukoch_1990_%E2%80%93_1996#/media/S%C3%BAbor:Okresy96.jpg))

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

Település neve	Terület km <sup>2</sup>	Népesség 2011 -fő	Magyarság száma -fő	Magyarság száma -százalék	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
Kisújfalú/ 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 települések

Település	Rang (2013. július 15.)	Kistérség (2013. január 1.)	Népesség (2012. január 1.)	Terület (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

#### 1.4. Népeségváltozás

A Fertő-tó déli, magyarországi területű részének földrajzi értelemben a legszűkebben vett térségi egység, a Fertő-táj. Érdeemes 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 számadatok 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



## 1.5. 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 projektterület 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 Szögyén 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 projektterületben sem ismert.
3. Megfelelő lehetőségek mentén a hagyományos gyógyászat, gyógynövények, 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. A víz gyógyító ereje

A víz a létezés egyik alkotóeleme. Nélküle nem lenne élet a Földön. Ehhez kapcsolódva az emberiség már nagyon korán felfedezte ezt a ténytet és azt is, hogy a víznek gyógyító ereje van. Az évezredek során felhalmozott tudás és tapasztalat lehetővé tette, hogy mindezen tudásmennyiséget rendszerbe foglalják, és a tapasztalatok alapján kialakítsák azt a metódust, amely még eredményesebbé teheti a víz már eddig is megismert gyógyhatású tulajdonságait.

A víz ősidők óta szerves részét képezi, nélküle nem lehet életről beszélni, az életnek. Több nép hiedelemvilágában a lélek, a tisztulás, a tisztaság jeleként van jelen. Testünk több mint 70%-a is víz, élettani szerepe pedig elvitathatatlan. A Kneipp- féle hidegvizes módszert is régóta ismerik és alkalmazzák, de rendszerszintre Kneipp emelte. Azonban nemcsak a hideg víznek van gyógyító ereje, hanem a melegvizeknek, gyógyvizeknek is, melyben

Magyarország a világ vezető helyen foglal helyet. Az emberiség a víz mindenkori gyógyító és terápiás hatását korán felismerte. Első, a mindennapi életbe és szisztematikusan beépülő vízterápiás tevékenységekről már az ókorból is vannak adataink. A mai napig vitatott SPA kifejezés is arra utal, hogy a rómaiak használták a víz gyógyító hatását, hisz maga a kifejezés, a „*sanem per aqua – a víz ereje által*” is erre utal. Sőt, a római légiók bázisállomásainak helyszíneit is, a stratégiai megfontolások után, igyekeztek olyan helyekre telepíteni, ahol valamilyen melegvízes forrásokat találtak (Aquincum, Sopianea, Scarbantia stb.). Ez a felhalmozott és a gyakorlatban is használt tudás és tapasztalat a középkorban nagyrészt feledésbe merült. Kivételt jelenthet, habár más megközelítésből, az iszlám megjelenése, és vele együtt a valláshoz kapcsolódó fürdőkultúra ideiglenes felélesztése Európa bizonyos régióiban.

Nagy változást ebben valószínűleg a 19. század hozott és hogy ennek mi az oka, azt több oldalról is megközelíthetjük. A század a felfedezések, az ipari modernizáció, az orvostudomány, a közlekedés és hosszasan sorolhatnánk, első nagy százada. Az Föld népessége rohamosan nő, habár időről-időre érik nagy kataklizmák. Az egyén, mint szubjektum erre a századra éri el azt a fejlődési állapotát, sokat köszönhetően az előző évszázad felvilágosodásának, hogy felismeri saját értékét, örömét a világ dolgaiban. Nem akarja feltétlenül elfogadni az eleve elrendelés eszméit és sokszor saját kezükbe akarják venni, akár kísérletezések, egyéni ambíciók szintjén sorsuk irányítását. Ilyen egyéni sorsirányítás egyik jeles képviselője Sebastian Kneipp, akinek munkásságával, ugyan egy nem teljesen ismeretlen gyógyítási trend jelent meg, de rendszerszinten ő volt az, aki mindennek egyfajta „tudományos” jellegű háttérrel biztosított.

### 3. 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 fürdőzést, 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 száműzik 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 küzdelembe nem kerül, az értéktelen”*. A megnövekedett érdeklődés kielégítésére 1886-ban kiadta *„Víz-kúrám”* című könyvét, aminek olyan nagy sikere lett, hogy hamarosan zarándokmenetben érkeztek hozzá a

gyógyulni vágyók. Ekkor fogant meg benne a wörisheimi gyógyintézet megalapításának ötlete. A „*vízorvos*” becenevét is ekkor kapta. Módszerét tovább fejlesztve, életfilozófiájának alapgondolata, 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.

#### 4. A Kneipp-kúra lényege

A vérkeringés beindítása az egyik elsődleges cél a hidegvíz alkalmazásoknál. Már a 19. századi orvosok is tudták, hogy nagy mennyiségű vér mozgását a hideg víz nagymértékben elősegíti. „A szervekbe beáramló és kiáramló vér tömege kiszorul és nagyobb vértömegekkel keveredik. Minél nagyobb az elmozdulás, és ez sokszor előfordul, annál jobb lesz a keringés általában.”

Kneipp, a Hahn-féle kis könyvre alapozta a vízkúrákra felépített természetgyógyászati módszert. Kneipp végül a hidegvizes fürdőket úgy alakította át, hogy ez a saját kezelőjévé vált: a zuhanyfürdőkhöz vagy gőzökhöz, amelyeket egy egyszerű kerti öntözőkannával adott be. Ha vizet öntünk a páciensre, gyorsabb reakció jön létre, mint fürdőzéssel; az öntés Kneipp atya különleges módszere volt. „Minden hideg víz alkalmazásának célja a vérkeringés stimulálása, és ezeknek csak annyi ideig kell tartaniuk, hogy ez a reakció lejátszódhasson.” Kneipp nagy figyelmet fordított a hideg víz okozta elsődleges és másodlagos reakciókra a meleg bőrön.

A keringés javításának eredménye melegebb végtagokat jelentett. A hideg víz alkalmazása és a keringés javításának döntő fontosságú, elengedhetetlen feltétele: a betegnek meleg testhőmérsékletűnek kell lennie, mielőtt hideg vizes kúrát alkalmaznak. Kneipp rájött, hogy a hideg vizet még akkor is, ha csak három másodpercig tart, érezzük, sok embernek – és főleg nőknek – nehezen elviselhető, kemény erőpróbát jelent. Kneipp elmagyarázza: „Vannak olyan betegek, akiknek a legyőzhetetlen víztől való félelmük miatt nagy nehézségekbe ütközne a vízkúrák elvégzése, amelyek gyakorlatilag és gyakran jelentős ideig tartanak. Szerettem volna megkönnyíteni számukra a gyógyulást, más szóval csökkenteni a hideg víz használatának és kellemetlen hatásának érzését, és leegyszerűsíteni és lerövidíteni időtartamukat. Ezt úgy lehet és elérni, hogy a külső kúrát (vízzel) egy belső kúrával [gyógynövényes gyógymódokkal] együttesen nyújtjuk.”

Kezdetben csak a vízkúrára korlátozódott a kezelésekkel foglalkozott, később azonban Kneipp kiegészítette módszerét táplálkozási és életmódváltoztatási tanácsokkal is. Ugyanakkor A *My Water Cure* című művében Kneipp 51 gyógynövény leírását, hatását az emberi szervezetre, ismerteti, amit aztán néhány éven belül kiegészít közel 200 gyógynövényre. Ez lesz az egyik meghatározó alapműve a naturopatológiának, a gyógynövényekből készült gyógyhatású szereknek. A vízkúra lényege azon az egyszerű és már régóta ismert feltevésen alapul, hogy a bőrön keresztül, különböző hőfokú (forró-langyos-hideg) vízzel, a legváltozatosabb bőrre ható ingereket lehet kiváltani. A vízkúra alkalmazása komplex figyelmet kíván. Figyelembe kell venni az erre szánt idő hosszúságát, az egyének különböző mértékű érzékenységét és a külső környezeti hőfokot is. A kúra lényege tehát azon alapul, hogy a hideg víz a bőrereket összehúzza, és ennek fiziológiai következményeként meleget von el a testtől. A hatás megszüntetésével, bőrerek kitágulásával ellentétes reakció lép fel, és kellemes meleg önti el a kezelt részt. A bőr a hőszabályozás és az anyagcsere tekintetében sokkal fontosabb szerepet játszik, mint gondolnánk, mert számtalan fontos idegvégződés a bőrsejtekben található. A vízkezelések a bőrön keresztül az idegrendszerre is hatnak. Összhangba hozzák a szív működést, az anyagcserét, a vérkeringést, a légzést, az immunrendszert és a mirigytevékenységet. Segítik a bőr megtisztulását, kiválasztó funkcióját és a lelki egyensúly kialakulását. A hidroterápia nagy előnye, hogy a legtöbb esetben a páciens egyedül is alkalmazhatja. A hatásos kúra érdekében legalább egyhónapos, mindennapi kezelést javasolnak.

Kőszegen már 1880-ban megnyílik az első, dr. Dreiszker József igazgatta vízgyógyintézet, mely a Kneipp – módszeren (felhasználva a Prinsnitz – féle eljárást is) alapuló szolgáltatásokat, melyet kiegészítettek masszázssal és gyógytornával is.

#### **4.1. 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 kezelése is intenzív inger reakciót indítanak be. Bőrünk milliárdnyi idegsejtjével egy harmatcsepp 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 szív működést, 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 200féle 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 étel nagyon fontos az étrendben. „*Amit eszel, azzá leszel!*” – mondta Sebastian Kneipp. A várható élettartam nagy mértékben függ attól, hogy milyen minőségű ételmiszert 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.

## 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 projekt térség együttes lemezése.

### 4. táblázat: Térségi SWOT-analízis

Erősségek	Gyengeségek
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazdag kulturális örökség.</li> <li>- Jelentős számú, elsősorban egyházi/vallási jellegű műemlékekkel rendelkezik.</li> <li>- Erős magyar gazdasági kapcsolatok.</li> <li>- Magyar identitás.</li> <li>- Vendégharát 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>- Etnikai sokszínűség.</li> <li>- Gazdag természeti környezet.</li> <li>- Határon átnyúló pályázati lehetőségek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valódi attraktív látványosságok, attrakciók hiánya.</li> <li>- Falusi vendéglátóhelyek hiánya.</li> <li>- Tematikus és élményparkok hiánya.</li> <li>- Ingadozó színvonal.</li> <li>- Sokszínű termékek hiánya.</li> <li>- Egyedi termékek hiánya.</li> <li>- Tőkeszegény turisztikai vállalkozások.</li> <li>- A vállalkozások együttműködése a helyi önkormányzatokkal.</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>- Szakképzési rendszer kiterjesztése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A projekt iránti érdektelenség.</li> <li>- Párhuzamos fejlesztések</li> <li>- Erőforrások szétaprózása.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Természetvédelem területek számának, egyedi elemek kiterjesztése.</li> <li>-A falusi vendéglátás és vendégfogadás aktivizálása.</li> <li>- A párkányi térség imázsának erősítése.</li> <li>- A modern 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>- A települések arculati elemeinek megújítása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem megfelelő, nem életképes turizmustervezés, turizmusmarketing.</li> <li>- Elmaradó beruházások.</li> <li>- Elmaradnak, nem tudják kihasználni a határmentiségből származó együttműködési lehetőségeket és előnyöket.</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> </ul>
--	--

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

### 5.táblázat: A projekt lehetséges stratégiái

	<b>ERŐSSÉGEK</b>	<b>GYENGESÉGEK</b>
<b>LEHETŐSÉGEK</b>	<p><b>Erősségek és a lehetőségek stratégiája</b></p> <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>-Élménykínálati bővülést jelent.</li> </ul>	<p><b>Gyengeségek és lehetőségek stratégiája</b></p> <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>	<p><b>Erősségek és veszélyek stratégiája</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A projekt a környezeti kultúra erősítését szolgálja, tompítja a környezetre ható negatív hatásokat.</li> </ul>	<p><b>Gyengeségek és veszélyek stratégiája</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A projekthez kapcsolható marketingstratégia kidolgozása.</li> </ul>



	<p>-A hulladékgazdálkodás megerősítése, nemzetközi tapasztalatokat felhasználva.</p> <p>-Forráshiány léphet fel, nem írnak ki újabb pályázatokat.</p>	<p>-A negatív környezeti hatások csökkentése, az ökolábnyom figyelemmel kísérése.</p> <p>-Vállalkozói aktivitás serkentése, növelése.</p> <p>-Új pályázatokba való bekapcsolódás lehetősége.</p>
--	---	--

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

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 bekötve a Kneipp -módszer gyakorlásába megnövelhető a tartózkodási idő (6-7.táblázat).

**6.táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Mindenszenteknek szentelt római katolikus temploma a 18. századból. származik.</li> </ul>

	Kneipp-szimbólum Kneipp-szoba Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <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 kisméretű (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>
Köbölkút/ Gbelce	Gyógynövénykert Könyöklő Taposó Lábáztató Kneipp-szimbólum Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borromei Szent Károly tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1747-ben épült. Műemléki felmérési vázlat 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 Ramsari-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>

Sárkányfalva/ Šarkan	Taposó Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp-szimbólum Padok+szemetes	<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>
Szőgyén/ Svodín	Könyöklő Taposó Napóra Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Kneipp-szoba Pad+szemetes	<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>
Kéménd/ Kamenín	Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Gyógynövény labirintus Kneipp szoba Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes	<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 présháza, mely egyúttal kulturális rendezvények színhelye is.</li> <li>• A Garam mentén fekvő Szerelem-sziget ifjúsági tábora.</li> </ul>
Nána/Nána	Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes	<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.</li> </ul>

		<p>évfordulójára (2007) emelt faragott emlékmű.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
Párkány/ Štúrovo	<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. Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal Fertőtáj

HELYSÉG NEVE	LEHETSÉGES KNEIPP OBJEKTUMOK	HELYI LÁTNIVALÓK, TURISZTIKAI VONZERŐK
<b>Fertőboz</b>	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 (Fertőbozt Nagycenkkel köti össze.)</li> <li>• Széchenyi-síremlék (Széchenyi Béla és Erdődy Hanna földi maradványai)</li> </ul>
<b>Fertőd</b>	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 vadvizei között is számon tartják. 1994-ben a Hanság Tájvédelmi Körzet hozzácsatolásával létrejött a Fertő-Hanság Nemzeti Park.</li> </ul>
<b>Sarród</b>	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 vehetőek.</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>
<b>Fertőhomok</b>	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>
<b>Fertőrákos</b>	Gyógynövénykert Könyöklő	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertő tó</li> </ul>

	<p>Taposó Lábáztató Parkoló Kneipp szimbólum Padok+szemetes Vizes taposó Kneipp-ösvény</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <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>
<p><b>Nagycenk</b></p>	<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 hársfasor, amit Barkóczy Zsuzsanna telepítettett.</li> <li>• A több mint két kilométer hosszúságú Széchenyi-hársfasor 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, Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút.</li> <li>• Turul-szobor.</li> </ul>

<p><b>Sopron-Balf</b></p>	<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 Húségzászló</li> <li>• Kecse-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 (régi városháza)</li> <li>• Eggenberg-ház</li> <li>• Szent György-templom (Dómtemplom, barokkosított gótikus)</li> <li>• Szent Mihály-templom (gótikus)</li> <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 korinthuszi oszlop)</li> <li>• Nepomuki Szent János kápolnája</li> <li>• Berzsenyi 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>
---------------------------	---	---

<b>Hegykő</b>	Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Labirintus Kneipp szoba Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<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>• <b>Nádak Útján tanösvény.</b></li> <li>• Vasfüggöny Emlékhely.</li> </ul>
<b>Fertőszéplak</b>	Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes Száras taposó Vizes taposó Labirintus	<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>
<b>Hidegség</b>	Könyöklő Taposó Napóra Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Kneipp szoba Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidegség műemléke a falu feletti dombon álló Szent András-templom, amelynek XIII. századi körkapolnijában korabeli freskók találhatóak.</li> </ul>

Forrás: Települések honlapjai, Wikipédia, 2021.



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

Az alábbi képes összeállításban a Kneipp-módszer hagyományos, interaktív és innovatívan 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, termesztető 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 fűzfapítmények (házak, alagutak stb.).** Megvalósításába be lehet vonni a látogatókat, játékos élményelem.



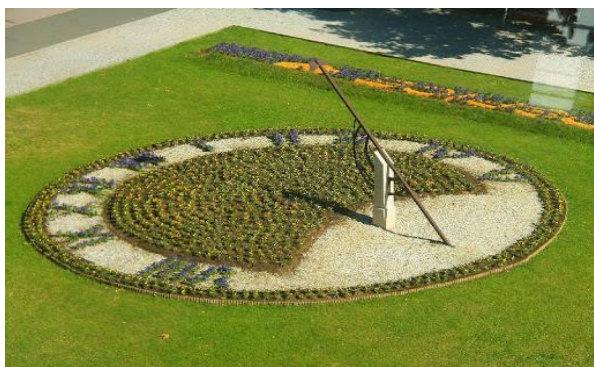
**Vizes játszótér:** Egyedi tervezésen alapuló, interaktív, a víz fizikai tulajdonságait bemutató játszótér.



**Inhalátorház:** Természetes anyagokból épült filagória (épülhet fűzfásatornak 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, Szógyénben, Hegykőn, Sopronban, Fertő-parti településeken.  Lehetőség szerint minden érintett településen. Templomkertekben, iskolaudvarokon  Párkány	Kneipp előírásoknak megfelelő camping, Kneipp ház kialakítása. <b>(meg kellene jelölni vmi helyet, épületet)</b> amely helyet adhat továbbképzéseknek, hidroterápiás bemutatóknak, Kneipp termékbemutatóknak, workshopoknak.  Gyógynövénykertre épülő termékek árusítása a helyi boltokban (termesztett, feldolgozott, előkészített gyógynövényekkel, termékekkel, ajándéktárgyakkal).  Kneipp-ételeket is kínáló étterem létrehozása
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 fogadókézség 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

	<p>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>
<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). Kisebb bioboltok, gyógynövény szaküzletek Kneipp termékekkel, ajándéktárgyakkal.</p>

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

## 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

<b>Célcsoport</b>	<b>Célcsoport jellemző</b>	<b>Elérés hely</b>
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 (főként nők)	értékorientált, egészségorientált, fontos a kapcsolt vonzerők szerepe, alacsonyabb jövedelműek (ingyenes szolgáltatás)	főiskola, egyetem, főként művelődésszervező, földrajz szakos hallgatók, HÖK, Karrier Iroda, mozi, net, fesztiválok, 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, net bölcsőde, óvoda, Gyermekek Háza, 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 hotelek (főként gyógy- és wellness szállodák), wellness szállodák), unokás-családok	éttermek, fürdők, otthon, rendelő
65 év feletti korosztály	szervezett csoportok, egészségorientált egyének	fürdők, utazási irodák, utazásszervezők, rendelő

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

### 10.táblázat: Célcsoportok azonosítása egyéb módon

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)



	<p>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</p>
--	--

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

## 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-élmények a párkányi síkon</b>
Jelmondat	<b>Kneipp-álmom házhoz jön</b>
Mottó, mely az egységes területi gondolatiságot, tartalmat tartalmazza.	<b>„A hosszú élet lehetősége”</b>
Célok, melyek a Kneipp-módszer segítségével a projektben résztvevő	<p>1. Világosan, egyértelműen megfogalmazott, térségi kompetencián alapuló projekt, megfelelő eszközellátottság mellett.</p> <p>2. Minden Kneipp-élményhez szükséges, az attrakciós élményeket biztosító eszköztár, építmények, berendezések,</p>

<p>településeken meghatározhatók</p>	<p>szakképzett munkaerő, önkéntesek, lelkes rajongók biztosítása. A rendszer fokozatos tovább fejlesztése, az örömszerzés fokozása. 3. Influencerek, véleményvezérek „beszervezése, megnyerése” 4. Minden lehetséges információs csatorna kihasználása. 5. A lakosság motiválása és jobb egészségi állapot feltételeinek kialakítása. 6. A turisztikában, gyógynövénytermesztésben jelenlevő kulcsszereplők hálózatának kiépítése a régióban. 7. A régióban a projekt tartalmát vállaló szakmai kompetenciahálózat felépítése és kiépítése. 8. Piacképes turisztikai ajánlatok kialakítása, egyeztetés a piacra juttatásról a felelősökkel. 9. Partnerség kialakítása és ápolása más természetgyógyászati régiókkal belföldön és külföldön egyaránt.</p>
--------------------------------------	--

Forrás: Saját szerkesztés. 2021.

## 10.Összefoglaló

A projekt keretében, melynek alapját a Kneipp-módszer két fontos összetevője képezi, olyan térségi együttműködésben gondolkodik, amely az eddigi vonzerőket, mint összekötőkapcsokat egy újabb lehetőséggel bővítené. Az eddig az aktív turizmusban nem túl erős Párkány és kb. 20 km-es körzetében elhelyezkedő települések, egy újabb, az elvonulni kívánó résztvevők csoportjaira számít. 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. A párkányi térségben pl. a vallási turizmus értékhozói lehetnek új elemek a programban. Azoknak a településeknek, melyek aktív résztvevői ennek a programnak, közös jellemzőjük, hogy a Kneipp – rendszerből ismert összetevők közül, ebben a projektben a víz és a gyógynövények ezek, 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 stb.). De kapcsolódhat olyan helyszínekhez is, amelyek már ismert turisztikai célpontnak számítanak (Fekete Kálmán asztalosműhelye, szakrális emlékek -templomok, keresztek környéke stb.).

A projekt elsődleges célja, 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” 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 objektumok (pl. gyógynövénykert, taposó, könyöklő, inhalátor ház, vizes játszótér, lábáztató, táplálkozási piramis, labirintus, meditációs szék stb. stb.)

megvalósítására is közösségi összefogásra, egyesületekre, baráti körökre van szükség, ami a hely, a közösség megtartó erejének egyik alapja. Az összes tárgyi és természeti objektumnak 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 falvak közti projektjének további pozitív hozadéka, hogy megvalósulása elősegíti a résztvevő települések közti kommunikációt, együttműködést, feladatmegosztást. Ezeket a közös értékeket a következőkben lehet összefoglalni:

- A víz hatása különleges hatást kölcsönöz az egyes elemeknek, a víz tiszteletét meg kell tanulni, erejében bízni kell.
- Már óvodákban, iskolákban el kell kezdeni a Kneipp-módszer tudatos bevezetését, rendszeres oktatását, programba való felvételét, az egészséges életmódra való nevelést, mindennapi gyakorlati megtapasztalását.
- A kommunikációs hangsúlyt a prevencióra, a betegségek megelőzésére, az életminőség javulására kell helyezni, nem pedig a gyógyítás lehetőségeire.
- A Kneipp-módszer napi gyakorlása visszatérést jelenthet a természetes életmódhoz, az egyszerűséghez, a fenntartható életvitel megtapasztalásához.
- Turisztikai vonzerőt jelent olyan térségben, amely a valóságban nem a primer turisztikai attrakciókról nevezetes.
- Fontos, hogy a helyi lakosság a gyakorlatban hasznosíthassa az egészségmegőrzés legegyszerűbb, mindenki által elérhető, ingyenes, és helyben használható eszközeivel
- Előreláthatólag és belátható időn belül javulni fognak az egészségügyi mutatók (melyek mérése újabb projektben valósulhat meg), lehetőség van új munkahelyek létrehozására.
- Gazdasági nyereségességet eredményez a településen, elsősorban turisztikai, kereskedelmi szolgáltatóknál.
- Vizsgálni kell a megvalósulás után a helyi lakosság egészségügyi mutatóit, a turizmusra gyakorolt hatását.

## Táblázatok

1. Statisztikai adatok a projektben résztvevő településekről
2. A projektben résztvevő települések
3. Magyarország népességszáma területi elemekkel (1970-2011)
4. Térségi SWOT-analízis
5. A projekt lehetséges stratégiái
6. Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal (Párkány és térsége)
7. Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal (Fertőtáj térsége)
8. Esetleges, a projektmegvalósítás utáni Kneipp-szolgáltatások
9. Célcsoportok áttekintése életkorok szerint
10. Célcsoportok azonosítása egyéb módon
11. Kneipp-módszerrel beazonosítható térségi víziók és célok

## Ábrák

1. A párkányi térség elhelyezkedése
2. Sopron-Fertődi térség - útvonalterv
3. Párkányi projekt útvonala
4. Sebastian Kneipp

## Szakirodalom

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne\\_%C4%8Dlenenie\\_Slovenska\\_v\\_r\\_okoch\\_1990\\_%E2%80%93\\_1996#/media/S%C3%BAbor:Okresy96.jpg](https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne_%C4%8Dlenenie_Slovenska_v_r_okoch_1990_%E2%80%93_1996#/media/S%C3%BAbor:Okresy96.jpg)

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

A projekt önkormányzatainak honlapjai

Wikipédia