



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



Tanulmány Gyógynövények felhasználása

**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

A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Impresszum

Dr. Egyed Krisztián

Gyógynövények felhasználása

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 978-615-01-1906-9

Tartalomjegyzék

1. A projekt alapja	4
1.1. A projekt célja.....	4
2. Az egészségturizmus	5
3. A gyógynövények	6
3.1. Házi használatra ajánlható gyógynövények	7
4. Sebastian Kneipp	10
4.1. Kneipp-módszer alappillérei.....	11
5. A projektben szereplő térségek bemutatása	12
5.1. Földrajzi elhelyezkedés.....	12
5.2. A projektbe bekapcsolódó települések – Fertőtáj	13
5.3. Népeségváltozás	13
5.4. A projektbe bekapcsolódó települések - Párkány és térsége.....	15
6. SWOT-elemzés	15
7. Képes összeállítás a Kneipp-módszer szabadtéri lehetőségeire	18
8. A projekt megvalósításakor várható eredmények	21
9. A fogyasztói életkorok beazonosítása	23
8.táblázat: Célcsoportok áttekintése életkorok szerint	23
9.1. Viziók és célok	25
9.2. A projekthelyszínek látnivalói.....	26
Fertőboz	26
• A püspöki kastély (Zichy-kastélynak is nevezik) egyemeletes, rokokó homlokzattal.	26
• Szent Mihály római katolikus plébániatemplom.....	27
• Nádak Útján tanösvény.....	27
• Vasfüggöny Emlékhely.	27
Forrás: Települések honlapjai, Wikipédia, 2021.....	28
9.3. A Kneipp-módszerhez kapcsolódó szolgáltatások és lehetséges üzenetek bemutatása	32
10. Összegzés	34
Táblázatok	36
Ábrák 36	
Felhasznált irodalom	37

1. A projekt alapja

A projekt azon a komplex holisztikus egészségszemlélet 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 tanulmányban a Fertőtáj és Párkány térség (Sturovo) különleges, egyedi attrakcióin és értékein, – jelen esetben a gyógynövények gyógyító erején keresztül – igyekszünk megszólítani minden korosztályt. Egy olyan mikrokozmosz teremthető ebben a környezetben, ahol a legjobb minőségű termékekkel, élményekkel találkozhat az, aki csak egy hétvégére, és az is, aki hosszabb időre érkezik a régióba. A projektet egy négyes megfelelési rendszernek lehet értelmezni, mely mindegyike a ma érezhető trendeknek megfelelő.

1. Egy turisztikai térség, és ebben a turisztikai térségben elhelyezkedő települések sora, az ott élő helyiek, turisták számára felépítendő, de adottságai révén könnyen megvalósítható egy olyan újabb attrakciós-és élményelemeken alapuló szolgáltatáscsomag, amely a 21.század elején beazonosított turisztikai trendekbe beilleszkedik, megfelel annak.
2. A további trendeknek, az egészséges életmód, a prevenciós, stresszmentes magatartás szintén teljes mértékben megfelelő.
3. Megfelelő lehetőségek mentén a hagyományos gyógyászat, gyógynövények 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.

1.1. A projekt célja

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. A projekt a Fertőtáj és a szlovákiai Párkány és környékének gyógynövényeken és a Kneipp által, erre kidolgozott módszerek, megvalósulási lehetőségek bemutatására készült. A két térség közti földrajzi, növénytani, geológiai, kulturális, meteorológiai azonoságok miatt a gyógynövények azonossága fennáll.

A tanulmányban szereplő táblázatok, kimutatások nem bontják ketté a két projektgazda térséget, hanem összesített egységként szerepelnek benne a mutatók, jellemzők, jelezve, hogy azok mely térségre jellemzők.

2. Az 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 **“egzségturizmusnak 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).

Azonban az egészségturizmus egyik „feltörekvő” szegmensének nevezhetjük a gyógynövényekre (és fűszernövényekre) alapozott turisztikai termékhalmozatot, mely jól illeszkedik a Kneipp-féle alappillérbe is. Szerepe továbbá nemel hanyagolható a vidéki munkahelyteremtésben, és a lakosság megtartó képességében is. Jelenleg, becslések szerint, mintegy 150-500 ezer ember folytat főállású vagy keresetkiegészítő tevékenységként gyógynövénytermesztést, gyűjtést. A képzések után a termesztés, gyűjtés, feldolgozás, a turizmusba való aktívabb bevonás jövedelmi forrást nyújthat az alulképzetteknek, a munkanélkülieknek. A gyógyturizmusban, az egészségkultúra javításában, a szépségiparban pedig további lehetőségek rejlenek. Bernáth egy 2000-ben készült tanulmányában megemlíti, hogy *„a gyógynövénytermesztés hasznos kiegészítése lehet a mezőgazdasági vagy kertészeti termelésnek, megközelítőleg 40 fajtát termesztünk közel 24 - 26 ezer hektáron”*.

Magyarország agroökológiai szempontok szerint világviszonylatban is nagyon kedvező helyen áll, adottságokkal rendelkezik, hisz megközelítőleg 330 vadontermő gyógynövényt azonosítottak be és ebből a Kárpát-medence térségében, a WHO szerint, mintegy 150 gyógyításra, terápiás kezelésekre, egészségmegőrző kúrákra alkalmas gyógynövényfajta gyűjthető és dolgozható fel. A Magyar Gyógyszerkönyv (és a jogszabályok, rendeletek szerint) azonban ezek közül 214 gyógy-és illóolajos növényfaj tekinthető elfogadottnak, további feldolgozásra alkalmasnak.

3. A gyógynövények

A gyógynövények (termesztett vagy természetes közegben élők) gyűjtése és felhasználása, az ezzel való együttélés tudományos neve a fitoterápia, melynek ősidők óta ismert hatásait a mai napig felhasználja az emberiség. Hasznos tapasztalatait fel tudja használni a betegségmegelőzésben, a gyógyításban, a kozmetikumok gyártásában. A gyógynövények használata elválaszthatatlan a gyógyítás, az egészség fogalmától. Számtalan példát tudunk felhozni ennek igazolására. Már a sumer, majd az egyiptomi gyógyítás alapját is a növények felhasználása képezte. A hinduk Véda könyvének egyik kiegészítése az Ayurvéda, az indiai gyógyítás tapasztalatait foglalja össze. A növényalapú gyógyítás ugyanígy volt ez a történelem későbbi időszakában is, és ez alól nem jelent kivételt napjaink orvoslása sem (kiegészülve a generikus, kémiai gyógyszerekkel). De, mindez a tudás valamikor az elmúlt század elején feledésbe merült. Ugyanakkor az állatmegfigyelések is bizonyítják, hogy a kutyák, macskák bizonyos növényeket előszeretettel fogyasztanak emésztésük elősegítésére. A 21. század orvoslásában vannak tendenciák arra, hogy ismét erősödni látszik a gyógynövények hatásainak vizsgálata. A történelem során (görögök, rómaiak, középkorban stb.) alakuló orvosi egyetemek, a kolostorok kertjeiben, minden esetben működött fűvészkert, mintegy gyakorlati helyként.

A gyógynövények terápiás hatásának tudományos vizsgálata klinikai szinten zajlik, és ugyanazoknak a kritériumoknak kell megfelelni, mint a többi gyógyszernek. Minden tulajdonságuk (hatás és mellékhatás) ugyanúgy reprodukálhatók, és igazolhatók. A szintetikus gyógyszerek hatásosságát a gyógynövényekből előállított, komplementer medicina készítmények sok esetben elérik.

Ez az, ami legitimmé teszi a gyógynövényekkel való foglalkozást, és bizonyítja, hogy a konvencionális orvoslás elhagyhatatlan része a gyógyászati tevékenységnek. A komplementer medicina fitoterápiás szegmensének az alábbi részterületeit tudjuk elkülöníteni:

- Megelőzés (pl. a kasvirág használata influenzajárványok esetében).
- Öngyógyítás, ún. házipatika-rendszer (pl. bodzatea, - hársfatea főzetek enyhe nátha, megfázás esetén).
- Kiegészítőterápia pedig súlyosabb betegségek esetén alkalmazható (pl. magas vérnyomás esetén, megelőzésként, orvosi ellenőrzés mellett a galagonyatea).

A gyógynövényekből készül teák, tinktúrák kúraszerű alkalmazásában négy, jól elhatárolható terület azonosítható be:

1. Civilizációs népbetegségek (magas vérnyomás, stressz kezelés, diabétesz, obesitas stb.)
2. A népi gyógyászatban a gyógynövények szerepe elvitathatatlan, ami tudást viszonylag gyorsan vissza lehetne hozni, aktívvá lehetne tenni.
3. Az egészségmegőrzésben, az egyszerűbb betegségek gyógyításában a függetlenséget, az önrendelkezés érzetét biztosítja. Az ehhez kapcsolódó, mára már megkopott tudás, könnyen elsajátítható.
4. A gyógynövényekkel való munka környezetbarát, fenntartható, nem igényel különösebb képességeket.

3.1. Házi használatra ajánlható gyógynövények

Az alábbi táblázatban a legáltalánosabb, mindkét projektterületre jellemző, gyűjthető, termeszthető, vagy gyógyszertárakban kapható gyógynövényhatású készítmények, azok hatása, felhasználási javallatai láthatók. A projektterületen fellelhető, leggyakrabban előforduló gyógynövények (1. táblázat).

A gyógynövények felhasználásának néhány példája: potpourri készítés, teakeverékek, alkoholos kivonatok, fűszerolaj készítés, gyógymézek készítése, körömvirágkrém készítés stb.

1.táblázat: A gyógynövények jellemzői

Jellemző hatóanyagok	A növény tudományos, latin neve	A drog magyar neve	Szokásos napi adag felnőttél (g)/ a kivonat jellege	Hatások, javallatok
Cseranyagok	Rubus fruticosus, R. idaeus	szederlevél, málnalevél	4,5/I	vastagbélgyulladás, É
	Vaccinium myrtillus	feketeáfonya-levél, -termés	3-5/I, 14-20/D, E	
Flavonoidok	Calendula officinalis	körömvirág (nyelvs virágok)	1-1,5/I kenőcs, olaj	gyomorégés, -fekély, bőrgyulladások ellen, hámosító
	Cerasus avium, C. vulgaris	cseresznye-, meggy-, gyümölcskocsány	4,5/I	vízajtó, ill. érelmeszesedés ellen, É
	Crataegus monogyna ill. C. laevigata	galagonya levél és virág	4,5-6/D, 12/D	magas vérnyomás, szívelégtelenség, szívidegesség
	Sambucus nigra	feketebodzavirág	10-15/I	meghűlésnél izzasztó
	Zea mays	kukoricabibe (bajusz)	1-2/I	vizelethajtó, fogyókúra szer
Flavonoidok, cseranyagok	Ribes nigrum	feketeribiszke-levél	12/D	vizelethajtó, magas vérnyomás ellen, É
Flavonoidok, hipericin	Hypericum perforatum	orbáncfű-herba	2-4/I	depresszió, nyugtalanság, ágybavizelés ellen
Flavonoidok, kávé-savszármazékok	Urtica dioica	csalánlevél	8-12/D	köszvény, reumás bántalmak ellen, roboráló
Glikozid (arbutin)	Arctostaphylos uva-ursi	medveszőlőlevél	12/D	húgyúti gyulladások
Illóolajok	Achillea millefolium ill., A. collina	cickafark-herba	4,5/I	emésztőszervi panaszok, nőgyógyászati gyulladások
	Allium cepa	vöröshagyma	10/I, E	légúti gyulladások
	Allium sativum	fokhagyma	4/E	érelmeszesedés, vérrögképződés gátlása
	Carum carvi	köménymag	1,5-5/I, E	emésztési zavarok, puffadás
	Foeniculum vulgare	édesköménymag	5-7/I, E	
	Matricaria recutita	orvosi székfű (kamilla) virágzata	9-12/I	emésztőszervi gyulladások, torokgyulladás, külsőleg bőrgyulladások
	Melissa officinalis	citromfű-levél, -herba	1,5-4,5/I	nyugtató, stresszoldó, gyulladáscsökkentőÉ
	Lavandula angustifolia	levendulavirág	1/I	
	Mentha spicata var. crispa, M. piperita	fodormenta, borsmentalevél, -herba	5/I	emésztési zavarok, É

Jellemző hatóanyagok	A növény tudományos, latin neve	A drog magyar neve	Szokásos napi adag felnőttél (g)/ a kivonat jellege	Hatások, javallatok
	Rosmarinus officinalis	rozmaringlevél	4-6/I	emésztési zavarok, alacsony vérnyomás esetén
	Salvia officinalis	orvosiszályalevél	4-6/I	izzadás, fogínygyulladás esetén
	Thymus vulgaris	kakukkfű herba	1-2/I	légtúti gyulladások, hörghurut, É
	Tilia cordata, T. platyphyllos	hársfavirág	2-4/I	vízajtó, köhögéscsillapító, nyugtató, É
Kávésav-származékok	Echinacea purpurea	bíborkasvirág-herba, -gyökér	Gy	immunstimuláns, főleg felsőlégúti fertőzések ellen
Nyálka	Althaea officinalis	fehérmályva-gyökér, -levél	3-6/M, 3-6/I ill. M	szájnyálkahártyagyulladás, száraz köhögés, légsóhurut, hörghurut
	Plantago lanceolata	keskenylevelű útifűlevél	3-6/I	

Forrás: Ihász Ferenc (2018).: Egészségmegőrzés, prevenció. Akadémiai Kiadó. Budapest <https://mersz.hu>

Jelmagyarázat: I = forrázat (infusum), D = főzet (decoctum), M = áztatvány (macerátum), E = evéssel (gyógyélelmiszer), Gy = elsősorban gyógyszerészeti készítményekben, É = élvezeti tea (jó íze miatt).

4. 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 fürdővel 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 pénzük 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 *„Vízkúrám”* 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 alap gondolata, hogy a test egészségét kell gondozni. *„Akik nem szánják minden nap egy kis időt az egészségükre, azoknak egyszer sok időt kell szentelniük betegségükre. Ha van egy gyógymód, akkor az a víz.”* 1890-ben, az akkor 80 éves XIII. Leó pápát is az ő módszerével kezelte.

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.
- 2. Gyógynövények (fitoterápia):** A gyógynövények alkalmazásának az elterjesztése ún. szelíd gyógynövényekkel, amelyek ugyan lassabban hatnak, de jóval kevesebb mellékhatást fejtenek ki.
- 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.
- 4. Mozgás (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.
- 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 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.

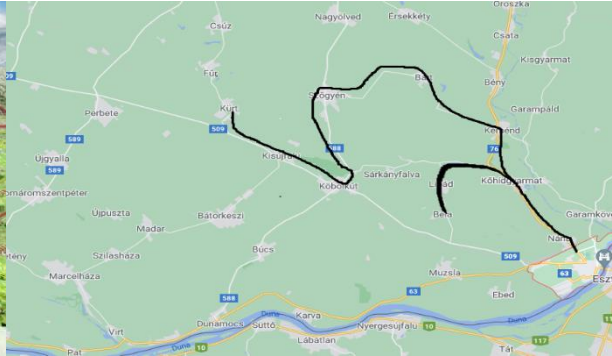
5. A projektben szereplő térségek bemutatása

Fertőtáj



Forrás: Fertőtáj Világörökség honlapja

Párkány és térsége

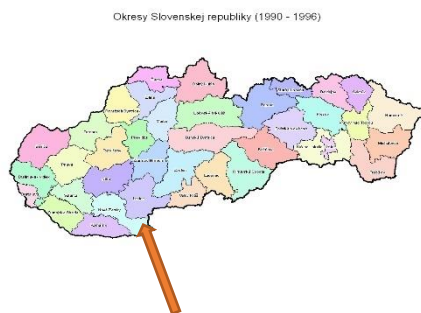


Forrás: Google Maps

5.1. Földrajzi elhelyezkedés



Sopron-Fertői térség, Fertőtáj (1-2. 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 (1. 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.



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 km², 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 vármegye területére esik, délen egy kis rész a volt Komárom vármegye része volt. Az északkeleti rész Bars vármegye területe, egy nagyobb rész keleten Esztergom vármegyéhez tartozott (2. ábra).

5.2. A projektbe bekapcsolódó települések – Fertőtáj

2.táblázat: A projektben résztvevő települések

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

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

5.3. Népességváltozás

A Fertő-tó déli, magyarországi területű részének földrajzi értelemben a legszűkebben vett térségi egysége, a Fertő-táj. Érdemes a projekt szempontjából megvizsgálni a terület népességváltozását, 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
Magyarország	10 300 996	10 709 463	10 374 823	10 198 315	9 937 628
Nyugat-dunántúli régió	996 203	1 040 653	1 014 468	1 004 300	986 793
Győr-Moson-Sopron megye	414 457	437 857	432 126	438 773	447 985

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					
Soproni	90 407	93 496	91 288	94 355	98 841
Soproni térség, Sopron nélkül	42 455	38 660	36 205	38 180	38 293
Statisztikai kistérségek					
Sopron-Fertődi	90 899	93 972	91 635	94 705	99 125
Sopron-Fertődi, Sopron nélkül	42 947	39 136	36 552	38 530	38 577
Megyei jogú város					
Sopron	47 952	54 836	55 083	56 175	60 548
Többi város					
Fertőd	2 898	2 873	2 852	3 416	3 261
Községek, nagyközségek					
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
Nagycenk	1 742	1 676	1 647	1 829	1 887
Sarród	1 520	1 301	1 084	1 119	1 099
Világörökség kilenc települése összesen	12 745	11 703	11 117	12 071	12 404

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

5.4.A projektbe bekapcsolódó települések - Párkány és térsége

A projektbe bekapcsolódó települések bemutatása– Párkány kivételével – kis számú lakossággal rendelkező települések (4. táblázat).

4.táblázat: Statisztikai adatok a projektben résztvevő településekről

Település neve	Területe km ²	Népesség 2011 -fő	Magyarság száma -fő	Magyarság száma -százalék	Közigaz-gatási 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)

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 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. SWOT-elemzés

Érdeemes a térség SWOT-analízisét elemezni, amelynek jól felépített sémája, és az ebből megalkotott SWOT mátrixos stratégiaalkotás nagyban elősegítheti a projekt sikerességét (5-6. táblázat). Az elemzés általános megfogalmazásokat tartalmaz. Külön kiemelésre kerül egy-egy ismérv mellett a vonatkozó térség neve).

5. táblázat: SWOT-elemzés

ERŐSSÉGEK	GYENGESÉGEK
<p>Fertő-táj – Párkány és térsége</p> <ul style="list-style-type: none"> - A projekt megvalósulási helyszíneit a Fertőt-tó mente, mint egyedi és különleges természeti érték jellemzi (Világörökség) - Gazdag épített kulturális örökség. - Egyedi értékek jellemzik (termálfürdők, falusi turizmus lehetőségei, ökoturizmus, vízi turizmus, kiránduló, borturizmus stb.) - Kedvező geoföldrajzi elhelyezkedés. - Jó megközelíthetőség (autópályák, vasúti közlekedés). - A projekt környezetbarát és fenntartható. - A településeken sok az aktív civil szervezet. - Tudatos természetvédelem. - Kiepített kerékpárhálózat. - Magas vállalkozói aktivitás. - Sok gyógynövény található a térségben. 	<p>Fertő-táj – Párkány és térsége</p> <ul style="list-style-type: none"> - A térség kevésbé használja ki a kiaknázható, felépíthető lehetőségeit. - A természeti értékeket csak szűk körben ismerik. - Minőségi szálláslehetőségek hiánya. - Hiányzik az egészségturizmus ezen célcsoportjának szóló turisztikai kínálat. - Belső műút, kerékpárosút minősége. - Szakképzett munkaerőhiány.
LEHETŐSÉGEK	VESZÉLYEK
<ul style="list-style-type: none"> - Kneippre újabb szolgáltatások épülhetnek. - Új munkahelyek jöhetnek létre. - Képzési csomagok épülhetnek a Kneipp-rendszerre. - A turizmus lehetőségeinek növelése (újabb szegmensek kerülhetnek látótérbe). 	<ul style="list-style-type: none"> - Növekszik a térség leterheltsége. - Érdektelenség. - Nem megfelelő marketing. - Későbbi forráshiány. - Környezetszennyezés. - Települések közötti jelenleg jó együttműködés megszűnik, versenyhelyzet fokozódása.

<ul style="list-style-type: none"> - Falusi turizmus élményelemei tovább színesedhetnek. - Gyógynövények feldolgozása - Gyógynövény termesztése. - Új gyógynövény feldolgozáson alapuló munkahelyek jöhetnek létre. - Bekapcsolódás a magyarországi és a nemzetközi Kneipp-hálózatba. - A helyiek életminősége, egészségtudatos magatartása növekszik. 	
--	--

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

6. táblázat: A projekt lehetséges stratégiái

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

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

7. 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. A képi anyagban a Kneipp-módszer több eleme egyidejűleg van jelen, ami azt jelenti, hogy a már említett variabilitás mértéke minden elemnél nem határozható meg. A gyógynövényeket bemutató, ismertető elemek mellé teljes mértékben felépíthető, párosítható egy vízen alapuló bemutatórendszer is.



Könyöklő: Illatos gyógynövényekkel körbeültetett könyöklő. 30 másodperces, mindkét alkart – felváltva – hideg vízbe mártó program, mely után nem szabad megtörölni a karokat, hanem hagyni kell, hogy azok maguktól megszáradjanak.



Száraz taposó: Különböző méretű, formájú és anyagú „talajon” (kavics, homok, salak stb.) mezítlábas haladás.



Vizes taposó: Szintén különböző méretű, formájú és anyagú talajon, vízben járva a lábfejet minden lépésnél ki kell emelni a vízből.



Gyógynövénykert: A térségben található, gyűjthető gyógynövények bemutatására, feldolgozása.



Gyógynövény labirintus: Olyan, kastélyparkokból már ismert, lehetőség, amelyben a gyógynövények labirintusszerűen, változatosan vannak ültetve és információs táblákkal ismertetik az egyes növények hasznosíthatóságát.



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



Inhalátorház: Természetes anyagokból épült filagória, 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, illatokra (gyógynövény) 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, melyek mentén szakaszosan bemutatható egy-egy jellemző gyógynövény, annak felhasználása.



Egyensúlyozó: Olyan műtárgyak építése, amelyek alkalmasak az egyensúlyérzék fejlesztésére, kipróbálása. Az egyensúlyozó tereptárgyak köré gyógynövényeket lehet ültetni (bátrabb vállalkozóknak akár csalánnal körbeültetett egyensúlyozó rendszert is lehet építeni).



KNEIPP-szoba: Olyan szoba, ahol a Kneipp – módszert, kiállításszerűen mutatják be. Iskolák, óvodák, polgármesteri hivatalok lehetnek ennek a helyszínei. Ezek a bemutató (múzeum) helyszínek alkalmasak arra, hogy a gyógynövények feldolgozását, alkalmazási területeit bemutassák.



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 táplálkozásba a gyógynövények célzott irányú beépítése ajánlott.

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

8. A projekt megvalósításakor várható eredmények

7. táblázat: A projektmegvalósítás utáni lehetséges Kneipp-szolgáltatások

Kneipp szolgáltatás	Kneipp szolgáltatás leírása
Fejlesztési tervek az egyes településekre lebontva	Egyedi Kneipp szolgáltatások megvalósítása, fedett hidroterápiás centrum

	<p>kialakítása (Kneipp taposó, Kneipp váltózuhany, jakuzzi, szauna mellette hideg vizes merülő medence, kádfürdő, masszázs, egészségügyi személyzettel stb.).</p> <p>Gyógynövény tanfolyamok.</p> <p>Gyógynövények a szépségiparban.</p>
<p>Egyéb fejlesztések mindkét térség megfelelő településein.</p> <p>Vallási turizmus Ökoturizmus Alternatív turizmus</p> <p>Lehetőség szerint minden érintett településen. Templomkertekben, iskolaudvarokon.</p> <p>Az érintett összes településen.</p>	<p>Kneipp előírásoknak megfelelő camping, Kneipp ház kialakítása, amely helyet adhat továbbképzéseknek, hidroterápiás bemutatóknak, Kneipp termékbemutatóknak, workshopoknak.</p> <p>Gyógynövénykertre épülő termékek árusítása a helyi boltokban (termesztett, feldolgozott, előkészített gyógynövényekkel, termékekkel, ajándéktárgyakkal).</p> <p>Kneipp-ételeket is kínáló éttermi kínálat megszervezése.</p>
<p>Az egyes települések Kneipp objektumait összekötő gyalogtúraútvonalak-ösvények kerékpárutak feltárása, lehetőség szerinti kiépítése.</p> <p>Lovaglási lehetőségek feltárása, biztosítása.</p>	<p>A gyalog- és biciklitúrák során meg lehet ismertetni a környék nevezetességeit, a környezetet, lehetőséget lehet teremteni a lovas turizmus fejlesztésére</p>
<p>Kneipp fogadók, illetve Kneipp egészségkultúrát ajánló nagyobb szálláshelyek kialakítása.</p> <p>Az érintett településeken, ahol van megfelelő fogadókézség erre.</p>	<p>A projektben érintett nagyobb falvakban vállalkozó családoknál „Kneipp szálláshelyek” kialakítása.</p> <p>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.).</p> <p>Bioétrendek, bioélelmiszerek az ellátás során.</p> <p>Mind ehhez szorosan kapcsolódhatna a falusi vendéglátók képzésének megszervezése.</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</p>

	<p>a lehetőség (egyéb más automata mintájára készült gyógynövények megvásárlására lehetőséget adó gépezet). Kiseb biobolt, gyógynövény szaküzlet. Kneipp termékekkel, ajándéktárgyakkal.</p>
--	--

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

A célcsoportok pontos, viszonylag kisszórású meghatározása, beazonosítása, majd az ide irányuló kommunikáció minden esetben egy leendő projekt sikerét is előre vetítheti (8-9.táblázat).

9. A fogyasztói életkorok beazonosítása

8.táblázat: Célcsoportok áttekintése életkorok szerint

Célcsoport	Célcsoport jellemző	Elérés hely
3-13 éves korosztály (óvodás kortól-általános iskoláig)	Óvodás és általános iskolás gyerekek, a szülők és nevelőik célzott elérése révén (közvetetten a 25 év feletti korosztályoknál)	oktatási és nevelési intézmények, otthon, család (közvetetten a 25 év feletti korosztályoknál)
19-24 éves korosztály (főként nők)	Érték -és egészségorientált, fontos a kapcsolt vonzerők szerepe, alacsonyabb jövedelműek (ingyenes szolgáltatás)	főiskola, egyetem, főként művelődésszervező, földrajz szakos hallgatók, mozi, net (szociál média minden felülete) fesztiválok, közösségi házak, falunapok, helyi rendezvények, fesztiválok, civil szervezetek
25-30 éves korosztály (főként egyedülálló nők, párkapcsolatban élők, kisgyermekes családok)	Természet – öko – és egészségtudatosak, közép- vagy felsőfokú végzettségűek, alacsonyabb jövedelműek, hagyományos értékek hívei,	főiskola, egyetem, munkahely, szórakozóhely, otthon, net (szociál média minden felülete) bölcsőde, óvoda, Gyermek 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 életmódkörök, hotelek (főként gyógy- és wellness szállodák), otthon
45-65 éves korosztály	Egészségtudatos idősebb korosztály, hotelvendégek (főként gyógy- és hotelek unokás-családok	éttermek, fürdők, otthon, orvosi rendelő
65 év feletti korosztály	Szervezett csoportok, egészségorientált egyének	fürdők, utazási irodák, utazásszervezők, orvosi rendelők klubok

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

9.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, 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, hely-és osztrák, szlovén, szlovák éttermek, fürdők

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

A projektben résztvevő településeken a szolgáltatások megvalósulásával egyidőben azok üzenetét is meg kell határozni (6. 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.

9.1. Viziók és célok

10. táblázat: Kneipp-módszerrel beazonosítható térségi víziók és célok

Vízió	Kneipp-ösvények a Fertő tájon. Kneipp-ösvények a Párkányból.
Jelmondat	Kneipp élmények a Fertő parton. Kneipp élmények a Duna mentén.
Mottó, mely az egységes területi gondolatosságot, tartalmat tartalmazza.	„Az egészséges élet titkai”
Célok, melyek a Kneipp-módszer segítségével a projektben résztvevő településeken meghatározhatók	<ol style="list-style-type: none"> 1. Világosan, egyértelműen megfogalmazott, térségi kompetencián alapuló projekt, megfelelő eszközellátottság mellett. 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. 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.

Forrás: Saját szerkesztés, 2021.

9.2. A projekthelyszínek látnivalói

11. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal

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"> Római katolikus templom (1732) Gloriette kilátó (1801) Ecce homo-szobor (1750) Szent Apollónia-szobor (1780 körül) Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút (Fertőbozt Nagycenkkel köti össze.) Széchenyi-síremlék (Széchenyi Béla és Erdődy Hanna földi maradványai).
Fertőd	Könyöklő Patakmeder kitisztítása (taposó) Lábáztató Gyógynövénykert Park padokkal Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> Esterházy-kastély –és 219 hektáros parkja. Muzsika-ház: a Haydn hagyományok ápolására létrejött múzeum, helytörténeti kiállítás, Haydn-emlékszoba, 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.
Sarród	Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp szimbólum Kneipp szoba Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> 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. Tájház, állandó helytörténeti és néprajzi kiállítása mellett időszakos programokat is szervez. A Fertő–Hanság Nemzeti Park – A tó lápvilága Temploma valószínűleg kora középkori.
Fertőhomok	Könyöklő Taposó Gyógynövénykert Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> Neoromán stílusú, egyhajós, egytornyos, római katolikus Szent Anna-templom 1901-ből. Temetőkereszt ugyancsak 18.sz-i. Tájház
Fertőrákos	Gyógynövénykert Könyöklő Taposó Lábáztató Parkoló Kneipp szimbólum Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> Fertő tó Barlang, barlangszínház Mithrász szentély 4. századból A püspöki kastély (Zichy-kastélynak is nevezik) egyemeletes, rokokó homlokzattal. Pellengér

	Vizes taposó Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> • Püspöki vízimalom, napórával. • Kalcitkristály-gyűjtemény • Helytörténeti kiállítás (a Fő u. 152. sz. alatt) • Vasfüggöny Múzeum (a Fő u. 242. sz. alatt) • Virágosmajori kápolna. • Középkori várfal-maradványok. • Az 1921-es népszavazás emlékműve • A kitelepítettek emlékműve • Páneurópai piknik emlékhely • Nepomuki Szent János-szobor • Szent Donát-szobor • Szent Sebestyén-szobor • Szentháromság-szobor
Nagycenk	Taposó Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Labirintus Kneipp szimbólum Padok+szemetes Kneipp-ösvény	<ul style="list-style-type: none"> • Fő látnivalója a 2016. óta nemzeti emlékhely Széchenyi-kastély. • A Széchenyi István Emlékmúzeum. • A kastély bejárata előtt indul a védett hársfasor, amit Barkóczy Zsuzsanna telepítettetett. • 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. • A Széchenyi család mauzóleuma (jelenleg ravatalozóként is üzemel) a plébániatemplom mögött található. • Szent István tiszteletére szentelt templom előtti téren áll Széchenyi István szobra. • A Széchenyi kastély közelében, 1972-ben épült meg a 760 mm nyomtávú, Nagycenki Széchenyi Múzeumvasút. • Turul-szobor.
Hidegség	Könyöklő Taposó Napóra Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Kneipp szoba Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> • Hidegség műemléke a falu feletti dombon álló Szent András-templom, amelynek XIII. századi körkapolnájában korabeli freskók találhatóak.
Hegykő	Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Labirintus Kneipp szoba Kneipp szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> • Az út menti szobrok közül a főtéren áll a pestisoszlop („Pestisszobor”) 1711-ből. • Szent Mihály római katolikus plébániatemplom. • Termálfürdő. • Nádak Útján tanösvény. • Vasfüggöny Emlékhely.

	Kneipp-ösvény	
Fertőszéplak	<p>Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes Száras taposó Vizes taposó Labirintus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Római katolikus templom • Falusi méretekben hatalmas, kéttornyú templomot építettek az 1250 • Széchenyi-kastély: itt született Széchenyi Ferenc, a Magyar Nemzeti Múzeum alapítója. • Az öt házból álló, szép, egységes, fűrészfogas beépítésű utcator a Kisalföld népi építészetének remeke. • Falumúzeum. • Vasúti lámpamúzeum.
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"> • Belváros • Tűztorony • Római eredetű városfalak • Széchenyi tér és Hűségzászló • Kecse-templom • Káptalan-terem • Esterházy-paloták (barokk) • Városháza (eklektikus, 1895) • Storno-ház (barokk-neoreneszánsz) • Fabricius-ház • „Két mór” ház (18. századi parasztkorok) • Fehér Angyal Patikamúzeum (15–16. század) • Lábasház (16–17. század) • Gambrinus-ház (régie városháza) • Eggenberg-ház • Szent György-templom (Dómtemplom, barokkosított gótikus) • Szent Mihály-templom (gótikus) • Evangélikus templom (késő barokk, 1784. • Ózsinagóga (középkori) • Orsolya tér • Ortodox zsinagóga • Szentháromság-szobor • Bánfalvi karmelita kolostor • Hősök temetője (Sopronbánfalva) • Károly-kilátó • Taródi-vár • Mária-oszlop (az 1700-as években készült csavart, füzéres barokk korinthoszi oszlop) • Nepomuki Szent János kápolnája • Berzsenyi Dániel Evangélikus Gimnázium (Líceum) • Soproni Tavaszi Fesztivál • Soproni Ünnepi Hetek • VOLT Fesztivál • Deák tér Közép-Európa leghosszabb tere

Forrás: Települések honlapjai, Wikipédia, 2021.

12. táblázat: Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal

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

	Lábáztató Kneipp-szimbólum Padok+szemetes	<p>1747-ben épült. Műemléki felmérési vázolata 1960-ban készült.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temetőjében az 1780-ban épített Szentháromság kápolna és egy értékes szobor (Krisztus levétele a keresztről) áll. • A Jézus Szíve kápolnát 1898-ban, a Szűz Mária kápolnát 1855-ben építették. • 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. • Szent Vendel szobrát 1911-ben állították.
Sárkányfalva/ Šarkan	Taposó Lábáztató Könyöklő Gyógynövénykert Kneipp-szimbólum Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> • Római katolikus temploma 1810-ben épült klasszicista stílusban. • Klasszicista kúriája a 19. század elején épült. • A temetőben álló pietà a 18. század második felében készült. • A falu szélén álló feszületet 1872-ben állították. • A Párizs-patak völgye
Szőgyén/ Svodín	Könyöklő Taposó Napóra Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Kneipp-szoba Pad+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> • Magyarországyén Szent Mihály arkangyal tiszteletére szentelt római katolikus temploma a 13. század első felében épült. • Németszágyén, szintén a 13. században Szűz Mária tiszteletére épített román stílusú templomromok. • A faluban áll a Petőfi-versből ismert Pató Pál, azaz Pathó Pál szobra, a temetőben pedig sírja is megtekinthető. • Tájház és a régészeti múzeum.
Kéménd/ Kamenín	Könyöklő Taposó Vizes játszótér Táplálkozási piramis Gyógynövény labirintus Kneipp szoba Kneipp-szimbólum Gyógynövénykert Padok+szemetes	<ul style="list-style-type: none"> • Urunk mennybemenetele tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1755-ben épült. Szűz Mária szobra 1883-ban készült. • A falunak jellegzetes (kurtaszoknyás) népviselete van, emellett a népi építészet számos szép példája látható a településen. • Az Ördögösi dűlőben fekvő Iszomfalva több mint 300 borpincéje és

		<p>présháza, mely egyúttal kulturális rendezvények színhelye is.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Garam mentén fekvő Szerelemsziget ifjúsági tábora.
Nána/Nána	<p>Taposó Napóra Könyöklő Gyógynövénykert Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Szent Vendel tiszteletére szentelt római katolikus temploma 1791-ben épült a korábbi barokk kápolna felhasználásával. • Szent Vendel szobrát 1906-ban állították fel a templom és a régi iskola előtt. • A templom előtt látható a község első említésének 850. évfordulójára (2007) emelt faragott emlékmű. • A régi községi parkot napjainkra felújították. Itt található a második világháború áldozatainak emlékműve, a Csemadok-emlékmű, valamint Nagy József (1901-1970) kántortanító emlékköve. • A temetőben barokk kőkereszt található.
Párkány/ Štúrovo	<p>Napóra Könyöklő Inhalátor ház Taposó Sétaútvonal Gyógynövénykert Meditációs szék Parkoló Padok+szemetes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Termálfürdő (8 szabadtéri és fedett medencével), a 24 hektáron elterülő Vadas termálfürdő (39,7 °C hőmérsékletű termálvíz) • Nevezetes vásárok közé tartozik a párkányi Simon-Júda-vásár. Az utóbbi évtizedekben a híres párkányi őszi nagy vásár ismét vonzóvá vált. • III. János lengyel király bronz lovasszobra • Párkányi Városi Múzeum várostörténeti és néprajzi gyűjtemény, időszakos kiállítások.

Forrás: Települések honlapjai, Wikipedia (2021).

9.3. A Kneipp-módszerhez kapcsolódó szolgáltatások és lehetséges üzenetek bemutatása

Ahhoz, hogy a megfelelő felkészültség és információ rendelkezésre álljon, településenként meg kell határozni a Kneipp-szolgáltatásokat és az azokhoz kapcsolt üzeneteket. Az üzenetkből tudják meg a résztvevők, használók, hogy milyen hatással működnek, mire hatnak. Ennek megerősítését, az információs háttérét az ide kapcsolható kommunikációs kiadványokkal lehet megerősíteni. Az üzenetek világosak, egyértelműek és olyan röviden megfogalmazott információkat tartalmaznak, amelyek felkeltik az érdeklődést e rekreációs szegmens felé (13.táblázat).

13.táblázat: A két térségre jellemző lehetséges Kneipp-szolgáltatások, üzenetek bemutatása

Kneipp szolgáltatás	Leírás	Hely	Üzenet	Egészség-megőrző hatás
Könyöklő	Víz fiziológiai hatására épülő műtárgy, mindkét kar pár perces vízbe merítését jelenti, melyet természetes módon való megszárítás követ. Illatos gyógynövényekkel körbe ültetve.	Minden helyszínen.	„5 perc felfrissülés”	A vérkeringés serkentése az felső végtagokban. Élénkítő, hűsítő hatású. Illóolajok.
Lábáztató	Víz fiziológiai hatására épülő műtárgy, lábfejek, maximum térd, hideg vízbe való merítése, bokából körzés.	Minden helyszínen.	„5-10 perc felfrissülés „	A vérkeringés élénkítése. Illóolajok.
Taposó	A maximum 15cm mély vizes medencében (lehet természetes víz is) történő járás, séta. Száraz taposók esetén különböző méretű, formájú és anyagú talajon járva érhetünk el hasonló hatást. A kettő ötvözhető.	Mindkét térségben az arra alkalmas helyszíneken.	„Érezd a természetes talpmasszázst! „	A vérkeringés élénkítése. A talp minden reflexzónájának stimulálása. Felfrissülés.
Gyógynövénykert	A térségben található gyógynövények megismerését teszi	Minden helyszínen	„Az illatok és ízek hatalma.” „Szagold egészséget!”	Az egészség megőrzéshez, gyógyításhoz szükséges

	lehetővé (kert, információs táblák, illatbank, felhasználási javaslatok stb.)		„A természet patikája.”	gyógynövények megismerése, termesztésük lehetőségei, vásárlási lehetőség.
Meditációs park	Park, a meditációhoz legoptimálisabban megtervezett növénytársulással	Mindkét térségben az arra alkalmas helyszíneken.	„Feloldódás a természetben.” „A természet és Én”	Törekvés a belső egyensúly megteremtésére, önmagam elfogadása.
Táplálkozási piramis	A helyes és egészséges táplálkozásról ad táblainformációs felvilágosítást. Gyógynövény bemutató.	Minden helyszínen.	„Az vagy, amit eszel”	Az egészséges táplálkozásra nevelés.
Napóra	Egyedi tervezésű napóra, lehetőleg gyógynövények közelében, vagy azokból megépítve. (földön, falon).	Minden helyszínen	„Mérd a mérhetetlent!”	Stresszmentes életmód elsajátítása.
Inhalátor ház	A sós inhaláláson alapul, felsőlégúti problémák megoldására szolgál. Az aromaterápián (gyógynövények) alapuló élmény.	Mindkét térségben az arra alkalmas helyszíneken.	Egy szippantás a természetből.	inhaláció. Gyógynövények, illóolajok.
Kneipp-szoba	A Kneipp-rendszert bemutató kiállítás- és pihenő tér.	Mindkét térségben az arra alkalmas helyszíneken.	„Legyél Te is Kneipp!”	Tudásbővítés, oktatás, nevelés.
Labirintus	Egyedileg megtervezett, gyorsan növő és igénytelen fűzfavesszőkből létrehozott labirintus, melyet ki kell egészíteni gyógynövény-adaptációkkal.	Minden lehetséges adottsággal rendelkező helyszínen.	Találd meg a saját utad!”	Játékosság.
Meditációs szék	Látványra, a természet megfigyelésének, meditatív percekre lehetőséget adó műtárgyak.	Azokon a helyszíneken, ahol látványkínálat van	„Kell egy kis áramszünet!”	Meditáció. Befelé fordulás, önismeret.

Padok +szemetes	Harmonikus, természetes anyagokból készült műtárgyak.	Valamennyi állomáshelyen.	„Tisztaság és rend”	
Kneipp-szimbólumok	Kneipp oszlopok.	Valamennyi állomáshelyen a térségre jellemző növény szimbólumokkal.		szimbolika
Kneipp-ösvény	Természetes közegben kialakított tanösvény, mely során megismerkedhetnek a hely jellegzetes növényvilágával.	Minden helyszínen.	„Ismerd meg környezetet! Ismerd meg vadon élő növényeidet, állataidat!”	Mozgás, tanulás, önfegyelem.

Forrás: saját szerkesztés, 2021.

10. Összegzés

A projekt keretében, melynek alapja a Kneipp-módszer, olyan térségi együttműködésben gondolkodik, amely az eddigi vonzerőket, mint összekötőkapcsokat egy újabbal 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. A Kneipp-módszer öt elemére támaszkodó rekreációs programból kettőt emeltünk ki, mely alapján egy, a falvakat összekapcsoló tematikus útvonal 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, 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, 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 fitnessz 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.

A projekthez szükséges objektumoknak (pl. gyógynövénykert, taposó, könyöklő, inhalátor ház, vizes játszótér, lábáztató, táplálkozási piramis, labirintus, meditációs szék stb. stb.), 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.
- A víz hatása különleges hatást kölcsönöz az egyes elemeknek, a víz tiszteletét hangsúlyozni kell,
- 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.

Táblázatok

1. A gyógynövények jellemzői
2. A projektben résztvevő települések
3. Magyarország népességszáma területi elemekkel (1970-2011)
4. Statisztikai adatok a projektben résztvevő településekről
5. SWOT-elemzés
6. A projekt lehetséges stratégiái
7. A projektmegvalósítás utáni lehetséges Kneipp-szolgáltatások
8. Célcsoportok áttekintése életkorok szerint
9. Célcsoportok azonosítása egyéb módon
10. Kneipp-módszerrel beazonosítható térségi víziók és célok
11. Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal
12. Fejlesztési helyszínek bemutatása objektumokkal és látnivalókkal
13. A két térségre jellemző lehetséges Kneipp-szolgáltatások, üzenetek bemutatása

Ábrák

1. Sebastian Kneipp
2. Fertő-táj Világörökség
3. Párkány és térsége
4. A Kneipp aktivitások bemutatása

Felhasznált irodalom

Ihász Ferenc (2018): Egészségmegőrzés, prevenció. Akadémiai Kiadó. Budapest
<https://mersz.hu>

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

Masaru 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

Wikipédia

Internetes oldalak

<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-turizmusfejlesztés-a-klasszikus-kneipp-termeszetgyogyaszat-jegyében-projekt-marketingstrategia.html>

https://sk.wikipedia.org/wiki/Administrat%C3%ADvne_%C4%8Dlenenie_Slovenska_v_rokoch_1990_%E2%80%93_1996#/media/S%C3%B4bor:Okresy96.jpg