

---

**Ekonomická univerzita v Bratislave**  
**Obchodná fakulta**

---

Anna Veszprémi Sirotková a kolektív

# **KÚPEĽNÍCTVO A WELLNESS**



**Vydavateľstvo EKONÓM**

**2023**



**Ekonomická univerzita v Bratislave  
Obchodná fakulta**

Anna Veszprémi Sirotková a kolektív

# **KÚPEĽNÍCTVO A WELLNESS**



**Vydavateľstvo EKONÓM**

**2023**

Autori:

Ing. Anna Veszprémi Sirotková, PhD., Obchodná fakulta, Ekonomická univerzita v Bratislave

Prof. Ing. Viera Kubičková, PhD., Obchodná fakulta, Ekonomická univerzita v Bratislave

Ing. Mária Halenárová, Obchodná fakulta, Ekonomická univerzita v Bratislave

Recenzenti: Doc. PhDr. Mária Antalová, PhD.,

Doc. Ing. Ľubomíra Strážovská, PhD.

Za odbornú stránku textu, korektúru a konečnú verziu publikácie zodpovedajú autori.

Schválené pedagogickou a edičnou komisiou Ekonomickej univerzity v Bratislave v edičnom programe na rok 2023 ako skriptá.

Publikácia je publikačným výstupom projektu VEGA 1/0271/23 Udržateľná obnova kúpeľného cestovného ruchu v SR v kontexte účinkov civilizačných kríz

**ISBN: 978-80-225-5097-0**

# Obsah

Úvod .....	9
1 Exkurz do počiatkov využívania vody ako zdroja očistných a liečebných postupov .....	10
1.1 Prvé civilizácie .....	10
1.1.1 Rané civilizácie úrodného polmesiaca .....	10
1.1.2 Staroveká egyptská civilizácia .....	11
1.1.3 Hebrejská civilizácia .....	11
1.1.4 Rané grécke a minojské civilizácie .....	12
1.1.5 Staroveká indická civilizácia .....	13
1.1.6 Staroveké čínske a japonské civilizácie .....	13
1.2 Západné civilizácie a kúpeľné kultúry .....	15
1.2.1 Klasická grécka civilizácia .....	15
1.2.2 Rímska kúpeľná kultúra .....	17
1.2.3 Kúpeľné kultúry Európy .....	18
1.3 Historický vývoj kúpeľníctva na Slovensku .....	19
1.4 Nové svetové kúpeľné kultúry .....	22
1.4.1 Americké kúpele v dvadsiatom storočí .....	23
1.4.2 Nový dizajn a výskum kúpeľov v 30. rokoch 20. storočia .....	23
1.5 Druhá svetová vojna, telovýchovné lekárstvo a kúpeľná rehabilitácia .....	25
2 Kúpeľníctvo a wellness, základné pojmy .....	27
2.1 Kúpele .....	27
2.2 Zdravotný cestovný ruch .....	30
3 Právne aspekty podnikania v kúpeľníctve a wellness na Slovensku .....	35
3.1.1 Legislatívne dokumenty v kúpeľníctve .....	35
3.1.2 Podmienky pre podnikanie vo wellness službách .....	37
4 Typológia prírodných liečivých zdrojov .....	40

4.1	<i>Minerálne pramene</i> .....	41
4.2	<i>Liečivá klíma – klimatické kúpele</i> .....	42
4.3	<i>Peloidy</i> .....	43
4.4	<i>Liečivé soli a plyny</i> .....	44
5	Kúpeľné procedúry a wellness služby .....	46
5.1	Klasifikácia kúpeľných a wellness procedúr .....	46
5.1.1	Procedúry na báze využívania vody .....	46
5.1.2	Procedúry na báze tepla .....	48
5.1.3	Procedúry využívajúce chlad.....	49
5.1.4	Procedúry na relaxáciu .....	49
5.1.5	Doplňkové terapie a procedúry využívané v kúpeľníctve a wellness .....	51
5.2	Zdravotné indikácie a kontraindikácie pri kúpeľných a wellness službách .....	52
5.2.1	Zdravotné indikácie a kontraindikácie pre kúpeľnú liečbu .....	52
5.2.2	Indikácie a kontraindikácie vo vybraných wellness službách .....	54
6	Wellness a wellness ekonomika .....	59
6.1	Postavenie Slovenska v rámci globálnej wellness ekonomiky .....	62
7	Kvalita života – meranie, ukazovatele .....	69
7.1	<i>Meranie kvality života vo vzťahu ku kúpeľníctvu a wellness</i> .....	69
7.2	Meranie kvality života na úrovni krajín a regiónov .....	71
8	Európske kúpeľníctvo .....	75
8.1	Pozícia kúpeľníctva v Európe z globálneho hľadiska .....	75
8.2	Západná Európa – Rakúsko, Belgicko, severné Francúzsko, Nemecko, Luxembursko, Holandsko, Švajčiarsko .....	81
8.2.1	Nemecko.....	81
8.2.2	Rakúsko.....	82
8.2.3	Významné kúpele v ostatných krajinách Západnej Európy.....	83

8.3	Severná Európa – Škandinávia, Baltské štáty .....	84
8.4	Stredná a východná Európa – Bosna a Hercegovina, Bulharsko, Chorvátsko, Česko, Maďarsko, Moldavsko, Poľsko, Rumunsko, Rusko, Srbsko, Slovensko, Slovinsko .....	86
8.4.1	Bosna a Hercegovina .....	86
8.4.2	Bulharsko .....	87
8.4.3	Česko .....	89
8.4.4	Chorvátsko .....	89
8.4.5	Maďarsko .....	90
8.4.6	Rumunsko .....	91
8.4.7	Srbsko .....	91
8.4.8	Slovensko .....	92
8.4.9	Slovinsko .....	92
8.5	Južná Európa – Cyprus, Grécko, Taliansko, Malta, Portugalsko, Južné Francúzsko, Španielsko, Turecko .....	93
8.5.1	Cyprus .....	93
8.5.2	Grécko .....	94
8.5.3	Taliansko .....	95
8.5.4	Portugalsko .....	95
8.5.5	Turecko .....	96
8.5.6	Španielsko .....	96
8.6	Great Spa Towns of Europe .....	97
9	Partnerstvá, národné a medzinárodné organizácie v oblasti kúpeľníctva a wellness, ich ciele aktivity v oblasti rozvoja kúpeľníctva a wellness vo svete a v Európe .....	100
9.1	Partnerstvá v kúpeľnom cestovnom ruchu .....	100
9.2	Oblastné a krajské organizácie cestovného ruchu na Slovensku .....	101
9.3	Národné organizácie v oblasti kúpeľných a wellness služieb na Slovensku .....	102

9.3.1	Asociácia slovenských kúpeľov – ASK.....	102
9.3.2	Slovenská spoločnosť pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu.....	102
9.4	Medzinárodné organizácie v oblasti kúpeľných a wellness služieb .....	103
10	Termálne kúpaliská, aquaparky a termalparky (SPA wellness).....	108
10.1	Základné a doplnkové služby, prínosy a riziká .....	108
10.2	Prírodné termálne jazerá vo svete.....	109
10.3	Termálne kúpaliská, aquaparky a thermalparky na Slovensku a v susedných krajinách .....	110
11	Dizajn služieb v kúpeľníctve .....	113
12	Manažment v kúpeľníctve a wellness – osobitosti, organizácia, procesy.....	119
12.1	Požiadavky na manažéra vo wellness a spa.....	119
12.2	Organizácia práce – procesy, organizačná štruktúra a organizačná kultúra v kúpeľných podnikoch a vo wellness službách .....	121
12.3	Benchmarking .....	124
12.4	Krízový manažment v kúpeľníctve a wellness .....	127
13	Trvalo udržateľný rozvoj vo wellness a kúpeľoch .....	130
13.1	Dimenzie trvalo udržateľného rozvoja.....	130
13.2	<i>Organizácie a združenia podporujúce trvalo udržateľný rozvoj v kúpeľníctve a wellness .....</i>	<i>131</i>
13.3	Vplyvy kúpeľného cestovného ruchu na miestnu lokalitu.....	132
13.4	<i>Možnosti podpory udržateľnosti v kúpeľoch a v podnikoch wellness služieb .....</i>	<i>134</i>
	Zoznam použitej literatúry .....	136



## Úvod

Kúpeľníctvo má na Slovensku dlhoročnú tradíciu, wellness predstavuje pohodu, životný štýl, umenie starostlivosti o svoje telo, myseľ a dušu. V našej publikácii sme sústredili poznatky o podstate, o ekonomických aj právnych súvislostiach podnikania v oblasti kúpeľných a wellness služieb, o histórii využívania prírodných liečivých zdrojov od starovekých liečebných tradícií až po moderné wellness praktiky.

Publikácia vznikla ako učebný text ku predmetu Kúpeľníctvo a wellness na Obchodnej fakulte Ekonomickej univerzity v Bratislave. Z toho vyplýva aj jej zameranie na ekonomické aspekty kúpeľných a wellness služieb, najmä na postavenie a ekonomiku wellness a kúpeľného cestovného ruchu v európskom a globálnom priestore. Osobitnú pozornosť venujeme dizajnu služieb, špecifikám manažmentu v kúpeľníctve a wellness a otázkam udržateľnosti.

Cieľom publikácie je priniesť nielen poznatky, ale aj inšpiráciu pre ďalšie štúdium, ktoré umožní rozvoj osobnosti a dosiahnutie spokojnosti v osobnom živote.

Aj keď je publikácia Kúpeľníctvo a wellness primárne určená študentom Obchodnej fakulty Ekonomickej univerzity, dúfame, že zaujme a poslúži aj študentom iných vysokých škôl ako aj odbornej verejnosti, ktorí majú o danú problematiku záujem.

Autorky budú vďačné za pripomienky a návrhy čitateľov tejto publikácie, ktoré by napomohli ku skvalitneniu predkladanej učebnej pomôcky.

# 1 Exkurz do počiatkov využívania vody ako zdroja očistných a liečebných postupov

Existencia človeka sa prirodzene spája s vodou, pričom jej absolútne podmieňujúca úloha prežitia je dejinne dopĺňaná aspektmi očisty, regenerácie a liečby ľudského organizmu. Následne sa vodné rituály v živote človeka podpisujú pod rozvoj spoločenského prežívania a ekonomickej aktivity. Nasledujúci text prináša prehľad o historickom vývoji využívania vody v očistných a liečebných postupoch v rôznych civilizačných etapách. Nasledujúci text prináša prehľad o historickom vývoji využívania vody v očistných a liečebných postupoch v rôznych civilizačných etapách a uvedené informácie vychádzajú predovšetkým z materiálov publikovaných organizáciou ISPA (International Spa Association, 2022b,c,d).

## 1.1 Prvé civilizácie

Spolu s nomádskymi spoločnosťami z doby kamennej a doby bronzovej, najstaršie civilizácie v Mezopotámii, Egypte, Indii, Kréte a Číne používali vodu na náboženské rituály, ako aj na individuálne a spoločné liečebné rituály. Medzi najstaršie písomné pramene histórie patria správy o chorých, ktorí používali očistné kúpele v liečivých vodách spolu s pitím z liečivých fontán. V prastarých prameňoch, studniach a kamenných kúpeľoch našli archeológovia votívne tabuľky a sochy spolu s množstvom artefaktov, ktoré dokazujú široké využitie vôd na zdravotné, regeneračné, liečebné a terapeutické postupy. Vďaka všetkým týmto dôkazom vedci získali predstavu o starovekých kúpeľných kultúrach a ich rôznych typoch, formách a metódach očistných kúpeľov a rituálnych kúpeľov.

### 1.1.1 Rané civilizácie úrodného polmesiaca

Okolo roku 4000 pred Kristom (asi pred 6000 rokmi) Sumeri migrovali na juh z Eurázie do ornej nížiny údolia riek Tigris a Eufrat, známej ako Úrodný polmesiac. Tu sa zmiešali s miestnymi rasami a etnickými kmeňmi a začali vytvárať prvé organizované mestá civilizácie. Mestský život a sociálna organizácia týchto miest potrebovali poľnohospodárske zavlažovacie kanály, mestské zásobovanie vodou a systémy vypúšťania odpadových vôd – všetko nevyhnutné na

prežitie v týchto suchých riečnych mestách. Zásoby vody a zavlažovanie boli nevyhnutné, pretože osem mesiacov v roku nepršalo. Vynaliezavosť, ktorá viedla k vytvoreniu sofistikovaných systémov dodávania vody, tiež pripravila pôdu pre kultúru, aby integrovala vodné rituály a rituály očisty do svojich spoločenských praktík.

V Mezopotámii rituálne kúpanie a sezónne očistné rituály získali tiež náboženský a politický význam. Táto civilizácia používala aj masážne rituály; sumerská hlinená tabuľka z roku 2100 pred Kristom popisuje masážnu techniku, ktorá využívala bylinné zmesi a trenie. Počas tohto obdobia ľudia založili dôležité centrá pre náboženské púte a bohoslužby so sociálnymi inštitúciami využívajúcimi chrámovú vodu a spoločenské rituály kúpania na očistu a čistenie.

### 1.1.2 Staroveká egyptská civilizácia

Približne v tom istom čase, keď rástli mezopotámske mestá, sa úzky pás zeme na oboch stranách dlhej rieky Níl pretekajúcej cez súčasný Egypt pomaly spájali do kráľovstva. Pred viac ako 5200 rokmi sa začalo zjednocovanie Horného a Dolného Egypta (asi 3200 pred Kristom); neskôr nasledovala Stará ríša (asi 2770 až asi 2200 pred Kristom), Stredná ríša (asi 2050 až 1789 pred Kristom) a Nová ríša (asi 1560 až 1087 pred Kristom). Spolu so všetkými svojimi chrámami, hrobkami a pyramídami si faraóni týchto kráľovstiev želali prepracované umývanie a kráľovské kúpanie v tomto živote, ako aj záverečné umývanie, kúpele, zábaly a pohreby v budúcom živote.

Egyptania uctievali vodu Nílu ako božstvo. Kúpanie sa praktizovalo ako posvätný a symbolický obrad oplodnenia, pretože to je to, čo riečne vody každý rok prirodzene robili hnojením polí. Vo svojich sofistikovaných chrámových komplexoch sa egyptskí kňazi rituálne umývali v studenej čistej vode niekoľkokrát denne pred svojimi bohoslužbami a modlitbami. Túto prax si neskôr osvojili hostujúci Gréci. Spolu s dlhou egyptskou tradíciou kúpania vyvinuli raní egyptskí esteticí špeciálnu kúpeľovú kozmetiku a prísady vrátane bylín, elixírov a mlieka.

### 1.1.3 Hebrejská civilizácia

Približne okolo roku 1250 pred Kristom Mojžiš vyviedol hebrejské kmene z Egypta a začal svoju cestu púšťou. Hovorí sa, že sám a vysoko v horách Mojžiš počul hlas a slová Božie, ktoré obsahovali desať prikázaní. Neskôr sa tieto prikázania s pomocou kňazov a zákoníkov stali základom Tóry. Tóra, ktorá tvorí prvých päť kníh Starého zákona kresťanskej Biblie, často cituje

náboženskú potrebu, používanie a obrad kúpania pre sanitárne aj liečebné procesy. Hebrejci verili, že rituály umývania a ponorenia predstavujú základnú zložku na dosiahnutie stavu morálnej čistoty. Patriarchovia vrátane Mojžiša, Jakuba, Árona a mnohých ďalších pravidelne praktizovali kúpanie na telesnú a duchovnú očistu.

Jedným z príkladov liečivých kúpeľov bol liečebný predpis proroka Elizea pre malomocného Namaana, aby sa sedemkrát vykúpil v rieke Jordán. Medzi Hebrejmi Mojžiš ustanovil kúpanie ako náboženskú povinnosť. Medzi Izraelitmi bolo zvykom „potápať sa v Jordáne“, aby predišli malomocenstvu a iným chorobám. Herodes sa pre svoju chorobu uchýlil do termálnych kúpeľov Calirrhoe pri Mŕtvom mori.

V kresťanskom Novom zákone sú zmienky o Jordánsku, kúpeli v Siloe a kúpeli v Bethesde (tiež nazývanom Betsaida), ako o zdrojoch liečenia a očisty.

#### 1.1.4 Rané grécke a minojské civilizácie

Koncom tretieho tisícročia pred Kristom a tisíc rokov predtým, ako Mojžiš opustil Egypt, sa ranní minojskí vládcovia z Kréty široko plavili po Stredozemnom mori a udržiavali kontakty a obchod so starými Egypťanmi. Preložená nástenná maľba s hieroglyfmi v staroegyptskej hrobke dáva pôvodný názov obyvateľov Kréty z doby bronzovej: Keftiu.

Nielenže boli Minojci (alebo Keftiuani) veľkí námorníci, ale boli aj mocní stavitelia veľkých palácov, ako sú tie v Knosse a niekoľkých ďalších dobre zavlažovaných miestach na ostrove Kréta. Tieto viacposchodové komplexy s 1 300 izbami boli zdobené farebne maľovanými freskami a mali široké kamenné námestia obklopené veľkými tienistými upravenými záhradami. Vo vnútri týchto kráľovských domov stavitelia nainštalovali prvé vnútorné vodovodné systémy s terakotovými rúrami a gravitačne napájanou tečúcou vodou pre čapy, fontány používané na kráľovnine kúpele a príslušnú miestnosť so splachovacím záchodom.

Tieto staroveké minojské kúpele v paláci v Knosse možno považovať za prvé skutočne európske kúpele, keďže podľa mýtu princezná Európa, krétska kráľovná a dcéra Agenora a Telephassy z Fenície, pomenovala európsky kontinent po sebe.

V mestách, štátoch a národoch starovekého sveta poskytovalo sociálne kúpanie bojovníkom a cestovateľom rituálny akt občianskej pohostinnosti. V Iliade a Odysei Homér hovorí o kúpacích zvykoch svojich mnohých hrdinov. Herkules vďačil Minerve a Vulcanovi za osviežujúci účinok

teplých kúpeľov. Althenaeus píše o zvyku staroveku keď ženy a panny pomáhali cudzincom pri umývaní.

#### 1.1.5 Staroveká indická civilizácia

V rovnakom čase, keď prekvitala staroveká minojská (alebo Keftiuan) ostrovná kultúra, sa v údolí rieky Indus objavila ďalšia staroveká civilizácia (asi 3200 až asi 1600 pred Kristom). Tu prvá veľká predklasická indická civilizácia vybudovala obrovské zložité mestá v Mohenjo-Daro (Pakistan) a Harappa. Tieto staroveké indické mestské centrá pokrývali oblasti štyrikrát väčšie ako v Mezopotámii alebo v Egypte Starej ríše. Mohenjo-Daro a Harappa každý počítali populácie odhadované na viac ako 30 000 ľudí. V rámci múru s obvodom dvoch míľ každé mesto zahŕňalo citadelu, trhovisko a obytné oblasti rozmiestnené na pôdoryse obdĺžnikovej siete. Obe mestá boli postavené s prepracovanými a účinnými odvodňovacími systémami. Vnútorňý plán mnohých domov obsahoval priestory na kúpanie a čistenie. Bol tu tiež špeciálne navrhnutý centrálny verejný priestor pre Veľký kúpeľ. Veľký kúpeľ bol najpôsobivejším prvkom citadely Mohenjo-Daro a zahŕňal veľkú štruktúru bazéna obklopenú menšími modulovými miestnosťami, ktoré slúžili ako súčasť rituálneho komplexu.

Okolo roku 1200 pred Kristom a trvajúce približne do roku 800 pred Kristom napísali duchovní ľudia z Indie to, čo je dnes známe ako posvätné Védy. Tieto védske texty odzrkadľovali reakciu proti nadmernému dôrazu na obete, hromadenie bohatstva a moci a ponúkali nádej na posmrtný život v rajskej záhrade. Védy pripisovali očistným kúpeľom veľký význam a pri kúpaní ukazovali dôslednosť detailov. Vo Vedách Susrotas sa o vode často hovorí ako o liečebnom prostriedku a ako protijed na choroby a počet a načasovanie kúpeľov sú presne regulované.

Védy popisovali aj iné praktiky, ktoré sú dnes známym kúpeľným lekárom, vrátane masáže, meditácie, dychových cvičení a zdravého stravovania. Počas druhého storočia pred naším letopočtom vytvoril indický učiteľ Patanjali to, čo sa považuje za prvý jogový manuál, ktorý popisoval kroky, ako dostať svoju myseľ a myšlienky pod kontrolu prostredníctvom meditácií, dýchania a ásan – jogových pozícií.

#### 1.1.6 Staroveké čínske a japonské civilizácie

Podobne ako rané civilizácie v Mezopotámii, Egypte a Indii, staroveká Čína sa objavila, rozvíjala a vyvíjala počas tri a pol tisícročia (2100 pred Kristom až 1644 CE) pozdĺž hlavných ázijských

riečných údolí a obchodných ciest. Starovekí Číňania zdieľali spoločné a trvalé náboženské filozofie založené na názore, že ľudstvo stojí medzi nebom a zemou. Ľudstvo neustále pracuje na harmonizácii svojho miesta vo vesmíre prostredníctvom komplementárnej rovnováhy medzi aktívnymi Yangovými a pasívnymi Yinovými silami prírody. Konfucius (551 až 479 pred Kristom) vo svojich Analektoch učil cnosť a zachovanie tradícií. Iné klasické diela v týchto raných dobách, ako napríklad Kniha premien alebo Kniha veštenia (dnes známa ako I-t'ing), Kniha poézie, Jarné a jesenné letopisy a najmä Kniha obradov, učili o výhodách obradov, rituálov, a pravidiel etikety, očisty a kontemplácie, najmä pre cisárov, vládnucu triedu a tých, ktorí si potrebujú ctiť duchov svojich predkov. Počas tejto doby došlo k obráteniu sa k prírode po múdrosti. Pri horských prameňoch a pozdĺž brehov jazier a riek boli postavené chrámy a svätyne s bazénmi na kúpanie a meditačnými altánkami.

Príklad tejto ranej kúpeľnej kultúry v Číne sa nachádza v cisárskych kúpeľoch dynastie T'ang (619 až 901). Cisárske kúpele, postavené na mieste prameňa termálneho prameňa, pozostávali z komplexu drevených a kamenných kúpeľov s bazénmi s neustále tečúcou teplou vodou s názvom Bazén korunného princa (pre cisára), Lotosový (tiež Crabapple) bazén a Hviezdny bazén, do ktorých prišli cisári T'ang a ich dvorní úradníci za oddychom, kúpaním a regeneráciou.

Kniha známa ako Klasika vnútorného lekárstva žltého cisára (Huang Di Nei Jing), napísaná okolo roku 500 pred Kristom, popisuje ďalšie aspekty čínskych zdravotných praktík, ktoré tvorili základ pre tradičnú čínsku medicínu (TCM). Akupunktúra, používanie bylín, práca s meridiánmi tela a masáže sú všetky opísané ako súčasť holistického pohľadu na zdravie a pohodu. Cvičenia mysle a tela, vrátane tai chi a qigong, boli tiež súčasťou čínskeho wellness po mnoho storočí. Mnohé z týchto praktík migrovali z Číny do Japonska cez Kóreu v šiestom storočí nášho letopočtu. V Japonsku boli známi pod pojmom „kampo“, čo znamená „čínsky spôsob“, čo označuje krajinu ich pôvodu.

Rituálne kúpanie bolo vždy tradíciou v Japonsku, ktoré má viac ako 3000 horúcich prameňov. Okolo týchto prameňov, nazývaných onsen, Japonci vybudovali miesta na verejné kúpanie v minerálmi obohatených vyhrievaných prameňoch. Ryokan alebo hostince boli postavené okolo onsenu začiatkom dvanásteho storočia a poskytovali tým, ktorí prišli zažiť onsen, ubytovanie, jedlo a rôzne možnosti verejného a súkromného kúpania. Mnohé z týchto onsenov, ktoré sú stále aktívne aj dnes, majú svoj pôvod v prvých rokoch nášho

letopočtu. Záznamy naznačujú, že princ Shotoku navštívil kúpele Dogo v roku 596 n.l. Kusatsu Onsen v prefektúre Gunma, ktoré objavil Minamoto no Yoritomo, šógun z obdobia Kamakura. Tak ako rímske kúpele slúžili na upokojenie unavených svalov rímskych vojakov, tak onsen používali japonskí samuraji.

## 1.2 Západne civilizácie a kúpeľné kultúry

Kúpeľné kultúry Grécka a Ríma počas antiky a rozvoj kúpeľov s teplou a studenou vodou a terapií na báze vody v celej Európe počas stredoveku a renesancie tvoria základ mnohých kúpeľných praktík súčasnosti.

### 1.2.1 Klasická grécka civilizácia

Kúpeľná kultúra klasického Grécka v mnohom pripomína niektoré kúpele modernej doby. Kúpeľná kultúra ako prostriedok individuálnej zdravotnej a sociálnej regenerácie bola dôležitým komunitným procesom, ktorý dôsledne praktizovali už starí Gréci. Slobodní Gréci praktizovali kúpeľnú kultúru pravidelným cvičením a zároveň si precvičovali myseľ opakovanými mentálnymi, vzdelávacími a akademickými recitáciami. Masáž bola tiež súčasťou tejto kultúry a bola považovaná za súčasť režimu športovca pre dobré zdravie. Alexandrovi Veľkému (356 až 323 pred Kristom) slúžil osobný masážny špecialista a lekári Hippokrates a Galén písali o používaní masáže pred a po fyzickom cvičení.

Jedno z najstarších zariadení klasickej gréckej kúpeľnej kultúry sa nachádza v komplexe budov na pútnickom mieste The Oracle of Delphi. Tu v blízkosti Castilian Springs Gréci postavili telocvičňu, xystos (dráhu) a palestra (stĺp a čiastočne krytý dvor) s príľahlým loutrom (umývadlo so studenou vodou) a ephebeum (veľký priestor s posedením na vzdelávacie a spoločenské funkcie).

Hoci staroveké počiatky kúpeľnej kultúry možno vysledovať v oveľa skorších neolitických, bronzových a železných spoločnostiach, klasické základy, základný vývoj a najväčší prejav klasického liečebného umenia a vied možno nájsť medzi príbehmi a svätyňami, ktoré sú zapísané a venované Asklepios (tiež Asclepios alebo Aesculapius), staroveký panhelénsky boh-záchranca-hrdina-muž liečiteľstva a medicíny. Takmer celé tisícročie (od šiesteho storočia

pred naším letopočtom do piateho storočia nášho letopočtu) boli postavené početné chrámy pre pútnické miesta, ktoré boli zasvätené Asklepiovi.

Gréci vybudovali tieto kúpeľné zariadenia po celej krajine a na ostrovoch pri prírodných prameňoch a vidieckych lesných rekreačných oblastiach, ako aj na okraji miest, ako sú Atény. Tieto liečebné chrámové komplexy zvyčajne zahŕňali amfiteáter pre dramatické divadlo a zariadenia na kúpanie, očistu a očistu, s ubytovňami (klinikami) na spanie a snívanie. Tieto špeciálne chrámy spánku a liečivých snov, známe ako Asclepieia alebo Asclepieion, slúžili ako svätyne osobného zdravia, sociálneho zdravia a duchovného vzdelávania.

Ako kultúrna organizácia a občianska inštitúcia slúžila sieť Asclepieia gréckemu (a neskôr rímskemu) svetu takmer tisícročie ako inštitúcie verejného zdravotníctva, ktoré sa venovali vysokej spiritualite a umeleckej kráse. Všeobecným terapeutickým predpokladom v umení a vede liečiteľstva v Asclepieii bolo, že aktívna kontemplácia a uvažovanie o kráse a harmónii nájdenej v majstrovských dielach architektúry, sochárstva a maliarstva priniesli jednotlivcovi harmóniu a zdravie. Radosť z toho pravého, dobrého, krásneho a božského, to všetko sú dôležité faktory pre pozdvihnutie a zlepšenie ľudského vedomia.

Najznámejší a archeologicky zachovaný Asclepieion je Svätyňa a Hieron (chrám) v Epidauros v Argolide. Hieron z Epidauros, podobne ako Orákulum v Delfách, sa stal jedným z najdôležitejších a najznámejších starovekých svätostánkov pre prívržencov a praktizujúcich Asklepia. Mnoho významných osobností z klasického sveta navštívilo Epidauros, vrátane Platóna, ktorý písal o raných liečebných praktikách a myšlienkach v Sympóziu, Ión, Phaedros, Republika a Zákony.

V roku 86 pred Kristom rímsky generál Sulla vyplenil Hierona z Epidauru počas jeho vojny proti kráľovi Mithridatesovi. Neskôr v druhom storočí nášho letopočtu rímsky senátor Antonious na vlastné náklady opravil starú a postavil niekoľko nových budov. V tom čase (150 nl) rímsky cestopisec Pausanias navštívil Epidauros a pozoroval prosperujúcu svätyňu, ktorá neskôr hostila cisára Marca Aurélia (161 až 180 nl). Počas klasickej doby Hieron of Epidauros zahŕňal viac ako 30 stavieb vrátane Veľkého prameňa a fontány, telocvičňu, knižnicu, posvätné bývanie pre kňazov, takmer tucet chrámov pre rôzne božstvá, posvätné námestie a divadlo s kapacitou 14 000 divákov.



Neskôr Hippokrates na ostrove Kos, Galen v Pergame a mnohé ďalšie komunity vybudovali podobné komplexy posvätného spánku a snov po celom Stredozemnom mori, vrátane jedného na ostrove uprostred rieky Tiber pretekajúcej centrom Ríma. Klasické civilizácie zaviedli základné formy kúpeľa a kúpeľné procesy pre individuálnu a spoločenskú obnovu – teda pre celkovú regeneráciu a terapiu mysle a tela.

### 1.2.2 Rímska kúpeľná kultúra

Zatiaľ čo Gréci považovali kúpanie, spánok a snívanie za nevyhnutné pre zdravie a liečenie, Rimania považovali kúpanie skôr za otvorený spoločenský proces a ústrednú občiansku funkciu s aktivitami, ktoré zahŕňali voľný čas, rozhovory a cvičenie. Rímska kultúra posunula kúpeľné praktiky Grékov k sociálnejšej, kolektívnejšej a verejne rafinovanejšej úrovni a umiestnila ju do komplexu budov nazývaných termálne kúpele. Rímske termálne kúpele pozostávali zo série špecificky usporiadaných suchých a vlhkých miestností s rôznou teplotou vzduchu a vody vrátane vlažných, teplých a teplotovzdušných bazénov, po ktorých nasledoval mrazivý kúpeľ, po ktorom nasledoval oddychový priestor po kúpeli. Rímske kúpele možno nájsť všade tam, kde rímske vojská cestovali, aby si podmanili iné národy, ako napríklad v Bathe v Anglicku, kde Rimania postavili termálne kúpele na posvätnom mieste keltskej bohyni Sul.

Medzi väčšími rímskymi kúpeľmi boli vybudované pešie zóny s priestormi pre knižnice, prednáškové miestnosti, umelecké a sochárske galérie, viacúčelové zasadacie a slávnostné sály, zatienené parky a promenády, malé divadlá, kryté atletické haly a príležitostne aj športové štadióny. V rímskych kúpeľoch sa ponúkali masáže a Aulus Cornelius Celsus (25 pred Kristom až 50 po Kr.) opísal vo svojej lekárskej encyklopédii *De Medicina* bežné masážne techniky vrátane trenia, kefovania a bankovania ako spôsoby prevencie a liečby chorôb.

Po zániku západnej Rímskej ríše pokračovala východná ríša s centrom v Konštantínopole (dnešný Istanbul) v budovaní tradície rímskych kúpeľov. Tu v šiestom storočí nášho letopočtu a so zrodom a šírením islamskej kultúry sa rímske kúpele zmenili. Islamská kultúra nahradila aktívne hry a atletiku Rimanov peelingmi a masážami, ktoré sa stali ústrednou súčasťou tradičného „tureckého kúpeľa“ alebo hammamu. Hammam boli často prepracované a krásne, s kupolami, osemhrannými bazénmi a zdobenými mozaikami. Hammam bol často prílohou

mešity a kúpanie sa vykonávalo v súlade s islamskými pravidlami čistenia a hygieny. Boli tiež miestom na socializáciu, so samostatným hammamom pre ženy a mužov.

### 1.2.3 Kúpeľné kultúry Európy

Počas európskeho stredoveku vybudovali Karola Veľkého Aachen a Bonaventurova Poretta veľkolepé liečivé bazény okolo termálnych prameňov spolu s Baden-Badenom v Nemecku; Bath, Anglicko; a Spa, Belgicko. Už v roku 740 n.l. slúžilo benediktínske opátstvo Pfäfers vo Švajčiarsku ako duchovné a kultúrne centrum. Tu horskí mnísi prevádzkovali kúpele Pfäfers, kde sa počas renesancie stretávali a rozprávali noví humanisti. V roku 1535 žil Theophrastus z Hohenheimu, známejší ako Paracelsus, v Bad Pfäfers, kde sa venoval svojmu liečiteľskému umeniu. V roku 1630 bola tiesňava odvodnená a začiatkom 18. storočia (1704 až 1716) boli postavené nové barokové kúpeľné budovy, ktoré slúžili čoraz väčšiemu počtu pacientov. V devätnástom storočí boli termálne vody odvádzané potrubím do dostupnejšieho mesta Bad Ragaz, štyri kilometre od kláštora. Bad Ragaz sa vyvinul na významné kúpeľné stredisko. Podobnú vodnú históriu a tradície možno nájsť aj v iných európskych kúpeľoch vrátane Aix-les-Bains, Evian-les-Bains, Vichy, Baden-Baden, Montecatini Terme, Albano, San Pellegrino, Karlsbad, Marienbad, Franzbad a mnohých ďalších.

Európske kúpeľné mestá zažívali vrcholy a údolia popularity v reakcii na vtedajšiu náboženskú a politickú klímu. V Anglicku sa mnohé prírodné pramene považovali za „sväté studne“ a dohliadali na ne kňazi, mníšky a mnísi. V roku 1449 biskup z Bath and Wells nariadil tým, ktorí používali horúce pramene, aby nosili plášte alebo smeny, namiesto toho, aby sa kúpali nahí. Nahé kúpanie sa považovalo nielen za nemorálne, ale verilo sa, že šíri choroby ako syfilis, malomocenstvo a mor, vďaka čomu sa pramene stávajú skôr miestami chorôb ako liečby.

V šestnástom storočí nariadil anglický kráľ Henrich VIII. uzavrieť desiatky prameňov a svätých studničiek kvôli ich rímskokatolíckemu dedičstvu. V reakcii na to sa kúpele v Belgicku stali miestom stretnutí anglických katolíckych disidentov, čo následne viedlo k zákonu z roku 1571, ktorý od anglických občanov vyžadoval, aby požiadali o licenciu, aby mohli navštíviť kúpele. Následne boli miesta ako Bath, Buxton a Harrogate opäť otvorené Henrichom VIII. O storočie neskôr Karol II., ktorý počas svojho deväťročného exilu navštevoval francúzske kúpele, obnovil popularitu kúpeľov v Bath, Epsom a Tunbridge Wells, keď sa v roku 1660 vrátil do Anglicka. Počas obdobia anglického regentstva (1790 až 1820) bola návšteva miest ako Bath a Buxton,

aby ste „užili vodu“, pre bohatých Britov rovnako spoločenskou zábavou ako liečebnou terapiou, ako je znázornené v románoch Jane Austenovej.

Okolo tečúcich vôd minerálnych a termálnych prameňov vybudovali komunity pre zdravie a relax aj iné miesta v Európe. Taliansky kúpeľný adresár De Balneis bol zostavený v roku 1553 a uvádzal viac ako 200 prameňov v celej Európe, vrátane Nemecka, Talianska a Švajčiarska. Francúzske kúpeľné mestá sa dostali do popredia v sedemnástom storočí, vrátane tých vo Forges-Normandii, Vichy, a Plombières. V osemnástom storočí bolo Aix-la-Chappelle známe svojimi horúcimi sírovými prameňmi a v 90. rokoch 19. storočia sa horúce pramene v Aix-les-Bains, kde ruiny stredovekých kúpeľov svedčili o dlhej histórii tohto miesta, opäť stali obľúbeným miestom pre návštevníkov kúpeľov.

### 1.3 Historický vývoj kúpeľníctva na Slovensku

Česká republika a Slovensko s viac ako 2000 minerálnymi a termálnymi prameňmi majú dlhú históriu kúpeľnej kultúry. Horúce pramene a liečivé bahno v Piešťanoch na Slovensku využívali germánske a staroslovanské civilizácie a už v roku 1546 boli založené kúpele na liečebné účely. V osemnástom a devätnástom storočí sa toto mesto, podobne ako Bath v Anglicku, stalo spoločenským a kultúrnym centrom, ako aj centrom lekárskej starostlivosti.

Podľa povesti založil piešťanské kúpele páv, ktorý si svoju zlomenú nohu liečil v bahennej mláke. Na základe rýchleho uzdravenia zraneného vtáka začali zázračné vplyvy miestnych vôd využívať aj ľudia. Ešte skôr, než sa vybudovali oficiálne kúpele, sa tu liečili napoleonskí vojaci, bulharský cár Ferdinand, indickí maharadžovia či Ludwig van Beethoven. V 16. storočí vznikla oproti termálnym prameňom kúpeľná osada Teplice. V roku 1720 získal územie piešťanských kúpeľov rod Erdődyovcov, ktorým patrili kúpele až do roku 1940 (Kúpele Piešťany, 2023).

Odborný balneologický výklad o piešťanských kúpeľoch podal v roku 1745 Ján Torkoš. V tom čase už postupne v odborných kruhoch čoraz viac rástol záujem o miestne termálne pramene. Prvé kúpeľné domy v Piešťanoch postavili v roku 1778. V roku 1809 poctil kúpele svojou návštevou radca a profesor Porchaska, ktorý prikázal vykonať vedecký rozbor piešťanských liečivých zdrojov – vody a bahna. Neskôr, v roku 1817, sa piešťanské bahno začalo aj exportovať. Liečebné kúpele začali svoju prevádzku v roku 1830. Od roku 1829 do roku 1837 tu pôsobil prvý balneológ, lekár František Ernest Scherer. Ten sa vo svojej práci

venoval špecifickým účinkom miestnych liečivých zdrojov v závislosti od teploty, dĺžky trvania kúpeľnej procedúry, ale aj pohlavia, veku a zdravotného stavu pacienta. Práve jeho "návod" pre lekárov môžeme považovať za zásadný prelom v histórii kúpeľnej liečby (Kúpele Piešťany, 2023).

Najväčší rozmach piešťanských kúpeľov je spojený s rodinou Winterovcov, ktorá získala kúpele do prenájmu v roku 1889. História kúpeľov Piešťany počas tohto obdobia je naozaj pestrá. Počas správy kúpeľov Winterovcami bol na kúpeľnom ostrove vystavaný prvý luxusný hotel na Slovensku – Thermia Palace. Ďalej boli postavené kúpeľný dom Irma, hotel Pro Patria a hotel Excelsior. Okrem rozvoja kúpeľníctva prispeli Winterovci aj k rozvoju spoločenského života na kúpeľnom ostrove. Postavili prvé golfové ihrisko na Slovensku, kúpalisko Eva a taktiež na kúpeľnom ostrove pravidelne organizovali množstvo medzinárodných súťaží, koncertov, výstav a iných udalostí. Až do 1. svetovej vojny patrili piešťanské kúpele medzi popredné kúpeľné zariadenia zamerané na liečbu reumatických ochorení v Európe. Počas 1. svetovej vojny sa piešťanské kúpele stali súčasťou nemocnice Červeného kríža. Liečili sa v nich zranení vojaci rakúsko-uhorskej armády. V roku 1917 sa v kúpeľoch Piešťany stretli 3 cisári – nemecký cisár Wilherm II., rakúsko-uhorský cisár a kráľ Karol IV. a bulharský cisár Ferdinand I. Cieľom stretnutia bolo riešenie ďalšieho vedenia vojny. Po 2. svetovej vojne boli kúpele zoštátnené (Kúpele Piešťany, 2023).

Aj Maďarsko má na základe svojich termálnych minerálnych prameňov vybudovanú dlhovekú kúpeľnú kultúru. V Budapešti sú liečebné kúpele Kiraly z roku 1565. Kúpele – osmanský kúpeľný palác – odrážajú vplyv Turkov, rovnako ako liečivé kúpele a bazén Ruda, postavené v roku 1550. Ďalšie kúpele v r. Budapešť, ako napríklad Szechényiho kúpele, vznikla počas prudkého nárastu popularity kúpeľov v devätnástom storočí.

Thalassoterapia, ktorá odkazuje na terapeutické využitie morskej vody, bola v Európe znovu zavedená v osemnástom a devätnástom storočí, hoci po stáročia mnohé kultúry uznávali liečebné praktiky kúpania v oceáne alebo slanej vode, ako je napríklad Mŕtve more. Angličan Richard Russell z Brightonu obhajoval morské kúpanie vo svojej knihe De Tabe Gladulari a Dr. John Latham založil morskú nemocnicu v Margate na východnom pobreží Anglicka v roku 1791. V roku 1899 doktor Louis Bagot, francúzsky lekár, zistil, že keď ľudia s artritídou kúpali v zohriatej morskej vode, získali späť veľkú časť svojej mobility. Bagot spolupracoval s

francúzskym biológom Rene Quintonom, ktorého výskum zistil, že krvná plazma a morská voda majú extrémne blízke chemické zloženie.

V Sliezske, na území dnešnej Českej republiky, vyvinul nevzdelaný farmár Vincent Priessnitz to, čo je dnes uznávané ako vodoliečba – vnútorné a vonkajšie využitie vody na liečenie. Ako prostriedok na zotavenie sa z nehody na farme vytvoril Priessnitz režim nazvaný „liečba studenou vodou“ alebo „Priessnitzova kúra“, ktorý pozostával zo zabalenia tela do mokrých prikrývok, studených kúpeľov a praktizovania režimu čerstvého vzduchu, zdravej stravy a cvičenia. V Graefenbergu v Jeseníku zriadil v roku 1829 sanatórium, kde liečil niekoľko pacientov. V roku 1842 bolo v Nemecku, Maďarsku, Rusku a Poľsku takmer 50 takýchto hydropatických centier. Niektorí z tých, ktorí dostali vodnú kúru, si odniesli vedomosti a prax do Anglicka, po celej Európe a do Spojených štátov.

Medzi týchto praktizujúcich patrila aj otec Sebastian Kneipp, bavorský kňaz, ktorého kniha „My Water Cure“ vydaná v roku 1886 opísala jeho systém vodoliečby, zmeny životného štýlu a zdravú výživu. Dr. William Winternitz, „otec vedeckej hydropatie“, vyučoval na klinike vo Viedni v Rakúsku v 60. rokoch 19. storočia, kde sa Američan John Harvey Keith Kellogg naučil techniky, ktoré neskôr zaviedol vo svojom sanatóriu v Battle Creek, Michigan.

Vodné terapie neboli jedinou kúpeľnou praxou, ktorá sa v Európe rozvíjala v osemnástom a devätnástom storočí. Masážne techniky vyvinul švédsky fyziológ Per Henrik Ling v roku 1800 a holandský lekár Johan Mezger tiež vyvinul systém masážnej terapie na rehabilitáciu zranení. V roku 1800 sa východné praktiky ako joga dostali do Európy a Veľkej Británie prostredníctvom vojakov, pedagógov a vládnych úradníkov vracajúcich sa z Indie. Západní učitelia tiež začali prekladať staré indické texty a indickí swamis, čiže svätí muži, navštívili Európu a Spojené štáty, aby predviedli jogu a iné praktiky používané pre zdravie a pohodu.

V roku 1876 bol doktor Erwin Baelz, nemecký lekár, pozvaný japonskou vládou, aby vyučoval na lekárskej fakulte v Tokiu. Počas 27 rokov strávených v Japonsku Baelz študoval terapeutické vody Kusatsu onsen a podal o nich správu Nemeckej lekárskej spoločnosti. Kusatsu odporučil ako „kúpeľné stredisko svetovej triedy“, porovnateľné s kúpeľmi v Karlových Varoch, čo viedlo k popularite onsenu medzi západoeurópskymi cestovateľmi.

## 1.4 Nové svetové kúpeľné kultúry

Vychádzajúc z údajov ISPA (2022d) je dokázané, že tradícia európskych kúpeľných kultúr je dlhá; tak je to aj v Amerike. Mayské a aztécke archeologické náleziská v Strednej Amerike a Mexiku odkryli ruiny domov zvaných temazcalli, z ktorých najstaršie pochádzajú z roku 1350 pred Kristom. Používali sa ako zdravotnícke zariadenia na liečenie rôznych zdravotných stavov pod vedením vyškoleného liečiteľa nazývaného temazcalera, ktorý vybral bylinky a určil úroveň tepla a vlhkosti potrebné na liečbu svojich pacientov. Keď fráter Diego Duran v roku 1567 písal históriu Mexika, zahrnul do nich popis temazcalli, ktoré majú veľa podobností s fínskymi saunami, tureckým hammamom a potnými chátami amerických Indiánov.

V roku 1600, v Spojených štátoch, si anglickí, holandskí a francúzski kolonisti postavili svoje kamenné chatrče a drevené kade v blízkosti divokých liečivých prameňov, ktoré navštevovali domorodí Američania. Počas 18. storočia prírodní filozofi ako Dr. John De Normandie (1721 až 1805) a Benjamin Rush (1746 až 1813) cestovali k rôznym koloniálnym minerálnym prameňom a termálnym zdrojom, aby analyzovali vody na ich chemické a liečivé vlastnosti. Vo Virgínii Thomas Jefferson išiel na koni do ďalekého údolia Warm Springs, najvzdialenejšieho západu, a vo svojich poznámkach o štáte Virginia napísal popisy a podrobnosti o liečivých minerálnych prameňoch a bazénoch. Jefferson tiež študoval Palladiove staroveké rímske kresby a použil ich pri navrhovaní historických kúpeľov Sweet Springs v Západnej Virgínii.

V desaťročiach medzi vojnou v roku 1812 a občianskou vojnou sa národom prehnali veľké reformy zdravotníctva a bolo vybudovaných množstvo hydropatických (studenovodných) zariadení, inštitútov a lekárskech fakúlt pre prax kúpania v studenej vode. Niektorí kúpeľní lekári ako John Bell (1796 až 1872) a Daniel Drake (1785 až 1852) cestovali do vzdialených pohraničných prameňov, ktoré domorodí Američania stále používali. Iní ako Dr. Thomas Goode v The Homestead a John Jennings Moorman (1802 až 1883) v The Greenbrier vo Virgínii si vybudovali pozoruhodnú lekársku povest' pre svoje minerálne vody a kúpeľné procedúry.

Po občianskej vojne a počas éry rekonštrukcie kúpeľní lekári ako Dr. George G. Walton (1839 až 1889) analyzovali mnohé novoobjavené pramene a vytvorili prepracované vedecké a komplexné klasifikačné systémy založené na poznatkoch geografie, klimatológie, mineralógie, chémie a geológie. Výbor Americkej lekárskej asociácie zverejnil svoju prvú národnú správu v roku 1880, v ktorej klasifikoval 646 známych prameňov s minerálnou vodou v krajine.

#### 1.4.1 Americké kúpele v dvadsiatom storočí

Na začiatku dvadsiateho storočia lekári ako Simon Baruch (1840 až 1921), John Harvey Kellogg (1852 až 1943) a Guy Hinsdale (1858 až 1948) pravidelne vykonávali klinické hydroterapeutické experimenty a predpisovali svojim pacientom balneoterapiu. Títo kúpeľní lekári odporúčali aj klimatoterapeutiká a posielali svojich pacientov k horským prameňom, kde čistý vzduch a slnečné lúče poskytovali zdravé prostredie. Kellogg (preslávený raňajkovými cereáliami), ktorý riadil sanatórium Battle Creek v Michigane, publikoval obrovskú metodickú prácu o racionálnej hydroterapii. Tento 1217-stranový zväzok obsahoval technickú teóriu a prax vodoliečby založenú na systematickom fyziologickom systéme pre každý možný typ vnútornej a vonkajšej kúpeľnej vody. V roku 1895 je tiež autorom veľkého textu o umení masáže.

Zatiaľ čo väčšina kúpeľných lekárov písala a predpisovala vnútorné a vonkajšie liečivé účinky kúpeľnej vody, kúpeľov a bazénov, zvyčajne kládli obmedzený dôraz na cvičenie vo vode. Už v roku 1911 však Charles LeRoy Lowman (1879 až 1977) začal používať terapeutické vane na liečbu pacientov s mozgovou obrnou a pacientov s mimovoľnými kŕčmi. Lowman, ktorý v roku 1913 založil Ortopedickú nemocnicu v Los Angeles, navštívil Spauldingovu školu pre zmrzačené deti v Chicagu, kde pozoroval paralyzovaných pacientov cvičiacich v drevenej nádrži. Keď sa vrátil do Kalifornie, premenil nemocničné ľaliové jazierko na dva terapeutické bazény. Jeden bazén so sladkou vodou bol použitý na liečbu paralyzovaných pacientov a pacientov s poliomyelitídou; druhý bazén bol naplnený slanou vodou a používal sa na liečbu pacientov s infekčnými chorobami. Pri Warm Springs Georgia, LeRoy Hubbard v roku 1924 získal svojho najslávnejšieho pacienta Franklina D. Roosevelta. Roosevelt, ktorý bol stále súkromným občanom, odcestoval do Warm Springs, kde si liečil nohy, ktoré mu zasiahla detská obrna. O desaťročie neskôr, ako prezident krajiny hlboko v depresii, filmové spravodajstvo ukazovalo Roosevelta pri vykonávaní terapeutických cvičení vo vode, pričom pracoval nielen na uzdravení, ale aj na pozdvihnutí verejnej morálky.

#### 1.4.2 Nový dizajn a výskum kúpeľov v 30. rokoch 20. storočia

Pred Veľkou hospodárskou krízou v 30. rokoch 20. storočia zaznamenali americké kúpele, podobne ako národné hospodárstvo, rýchly rozmach. Keď sa akciový trh v roku 1929 zrútil, mnohé kúpele pocítili len malý bezprostredný vplyv. V skutočnosti z psychologických účinkov

depresie profitovali kúpele v Saratoga Springs v New Yorku a Hot Springs v Arkansase. Viac ľudí navštevovalo kúpele, aby si uľavili od úzkosti a bohatí, ktorí si už nemohli dovoliť cestovať do Európy, si vybrali americké rezortné kúpele.

Počas rokov hospodárskej krízy sa skúmali fyzikálne, psychiatrické, termálne, mechanické, chemické, minerálne, elektrické a rádioaktívne vlastnosti prírodných kúpeľných vôd. Miestne a národné lekárske organizácie organizovali špeciálne stretnutia a špeciálne kúpeľné zájazdy. V odborných časopisoch sa objavilo množstvo informácií, výskumov a článkov o liečebnej medicíne, kúpeľných terapiách a liečbe.

V roku 1933 boli americké liečivé kúpeľné vody oficiálne uznané založením Výskumného ústavu balneológie Simona Barucha v Saratoga Springs Spa. Jednou z prvých aktivít Výskumného ústavu Baruch bolo vydávanie série vedeckých kúpeľných a balneologických bulletinov: The Publications of Saratoga Spa. V Národnom parku Hot Springs v Arkansase iná skupina kúpeľných lekárov, vrátane Louisa G. Martina, Euklida Smitha, Georgea B. Fletchera a Neldy Kingovej, fyzioterapeutky z kúpeľov Maurice Baths, hovorila a publikovala o výhodách terapie v bazéne a pod vodou.

V roku 1936 prezident Franklin D. Roosevelt cestoval špeciálnym prezidentským vlakom do Hot Springs, kde navštívil armádu a námornú nemocnicu a Bath House Row. V tom istom roku Dr. Albert W. Wallace opísal v časopise Journal of the American Medical Association (JAMA) americké kúpele a ich plný medicínsky potenciál. Wallace uviedol desať univerzálnych a potrebných kúpeľných funkcií:

1. správne využívanie minerálnych prameňov a podnebia,
2. kompetentný lekársky dohľad,
3. správny diétny režim,
4. systematický odpočinok,
5. regulované cvičenie,
6. správna znalosť rezervy a limitov pacienta,
7. kúpeľné terapie vrátane fyzikálnych, elektro-, helio- a hydro- procedúr podávaných kompetentnými ošetrovateľmi,
8. plánovanie a regulácia dňa pacienta,
9. psychické pozdvihnutie morálky,
10. rozvoj správnej filozofie voči chorobe, ktorou pacient trpel.



V suteréne kúpeľného domu Maurice v Hot Springs v Arkansase bol v 30. rokoch 20. storočia inštalovaný teplý bazén na špeciálne podvodné fyzikálne terapeutické cvičenia a bazénové terapie u pacientov s chronickou artritídou. Na 16. kongrese fyzikálnej terapie v roku 1937 sa v archívoch objavil trojstranový úvodník s názvom „Americké liečebné strediská“ a bol zriadený „Výbor pre kúpele a liečebné strediská v Spojených štátoch“. Lekári navštívili kúpele vo French Lick; Battle Creek a Mount Clemens, Michigan; a Glens Springs, Richfield Springs, Sharon Springs a Saratoga Springs, New York. Skupina navrhla rezolúciu vyzývajúcu Americkú lekársku asociáciu, aby vytvorila „Radu pre kúpele a zdravotné strediská“.

AMA pochopila terapeutický význam a rastúci záujem o kúpele a vymenovala svoj vlastný výbor, no správcom sa nepáčila historická povest amerických kúpeľov a trvali na tom, že jediný vhodný termín je „liečebňa“, nie „kúpele“. JAMA publikovala množstvo článkov potvrdzujúcich terapiu „liečebňami“ pre „chronické invalidizujúce stavy vrátane tých, ktoré postihujú srdce a krvný obeh, reumatické poruchy, choroby žalúdka, črevného traktu, žlčníka a pečene, nervové stavy, určité poruchy kože a niektoré metabolické ochorenia (ISPA, 2022d).

#### 1.5 Druhá svetová vojna, telovýchovné lekárstvo a kúpeľná rehabilitácia

Podobne ako počas hospodárskej krízy, druhá svetová vojna priniesla výhody americkým kúpeľom, ale dramaticky zmenila ich smer verejného aj súkromného rozvoja. Hoci pri tisíckach horúcich a minerálnych prameňov po celej krajine boli stovky kúpeľných a kúpeľných zariadení, neexistovala žiadna národná organizácia ani kúpeľný úrad. Čo bolo horšie, bola zvýšená vnútorná politika medzi lekáorskými špecializáciami a ich teritorializmus.

Americká medicína nebola schopná vyvinúť komplexné oblasti zodpovednosti, ktoré zahŕňali multidisciplinárnu a interdisciplinárnu prax kúpeľnej medicíny, kúpeľných služieb, programov, aktivít, liečby a terapií. AMA definovala určité minimálne štandardy kúpeľov založené na zavedených vedeckých postupoch, ale akékoľvek lekárske odkazy, najmä na kúpeľnú terapiu a prírodné liečivá a termálne zdroje, boli vo všeobecnosti zabudnuté, pretože americká medicína sa ponáhľala, aby uspokojila okamžité potreby vojny.

Vojna si vynútila veľké zmeny v amerických kúpeľoch a ich liečebných metódach. Armáda, námorníctvo a správa veteránov zabavili niektoré z najlepších kúpeľov a letovísk a premenili ich na vojenské nemocnice na fyzikálnu terapiu a rehabilitačné programy. Niekoľko amerických kúpeľov ponúkalo režimy pod lekárske dohľadom; niekoľko ortopedických a psychiatrických liečební praktizovalo hydroterapiu. Vojenské nemocnice v Hot Springs, Arkansas; Glenwood Springs, Colorado; a Saratoga Springs prevádzkovali ústavné kúpeľné rehabilitačné centrá. Správa podvýboru Komisie pre fyzikálnu medicínu pre lekársku hydrologiu a liečebné strediská odporučila zriadenie kúpeľných rehabilitačných stredísk po celej krajine pri liečebných strediskách. Spolu s vojnovými veteránmi mohli kúpeľné rehabilitačné strediská liečiť pacientov zranených v priemyselných zamestnaniach, žiaľ, Výbor pre fyzikálnu medicínu nezahrnul žiadne z týchto odporúčaní do svojej záverečnej správy. Záujem a organizačné zabezpečenie kúpeľnej medicíny a kúpeľnej liečby koncom vojny výrazne ubudlo.

### **Úlohy**

1. Charakterizujte jednotlivé historické etapy v rozvoji kúpeľníctva v Európe
2. Ktoré historické obdobie Vás najviac zaujalo a prečo?
3. Ako by ste opísali súčasnosť v kúpeľníctve vo svete?

## 2 Kúpeľníctvo a wellness, základné pojmy

Súčasná terminológia kúpeľníctva sa v medzinárodnom kontexte rôzni. Všeobecne vyjadruje oblasť správy a produkcie kúpeľných služieb v rámci kúpeľov, resp. kúpeľných podnikov. Pomerne široký koncept kúpeľných služieb reprezentovaných „spa“ odvetvím je zapríčinený rozvojom trhu a rozšírením prístupnosti ponuky pre klienta. Trh reflektuje na potrebu spotrebiteľa mať dostupné služby prevencie, regenerácie a liečby na dennej báze v rôznych produktových balíčkoch. Identifikácia kúpeľov a ich funkcií je ovplyvnená z teritoriálneho aspektu historickým kontextom vzniku kúpeľníctva, vývojom na trhu, preferenciami spotrebiteľov a legislatívou. Je však nesporné, že fenomén vody je základom pre vznik konceptu ponuky kúpeľnej starostlivosti.

### 2.1 Kúpele

Väčšina sveta začína svoju definíciu kúpeľov vodou. Dnes sa pôvodný koncept kúpeľov ako miesta s liečivými vodami rozšíril a posunul ďalej ako len k vodám. Kúpele sa z miest určených len na odber vody rozšírili do moderných kúpeľov, klubových kúpeľov, výletných kúpeľov, hotelových a kúpeľných kúpeľov, ktoré ponúkajú takmer všetko, čo človeka uvoľní, nabije energiou. Súčasnú kúpele vychádzajú v ústrety ľuďom, ktorí chcú schudnúť, dostať sa do formy, relaxovať alebo si dopriať luxusné procedúry. Ponúkajú všetky alebo kľúčové prvky zdravého životného štýlu, vrátane výživného jedla, fitness aktivít, ošetrovateľstva tváre a tela, lekárskeho hodnotenia, poradenstva v oblasti správania, výživy, zvládania stresu, holistického zdravia, duchovného rastu, pohybovej terapie, fyziológie cvičenia. Kúpeľné procedúry podporujú fyzický vzhľad – pomáhajú ľuďom vyzeráť dobre a cítiť sa lepšie.

Podľa ISPA (Medzinárodná asociácia kúpeľov) (2022) sú kúpele definované ako miesto, ktoré zhodnocuje celkovú pohodu človeka prostredníctvom rôznych profesionálnych kúpeľných služieb, ktoré podporujú obnovu mysle, tela a ducha. Aby bol podnik kvalifikovaný ako kúpele, musí ponúkať aspoň dve z nasledujúcich troch služieb: masáž (celé telo); ošetrovateľstvo pleti (t. j. ošetrovateľstvo tváre); alebo telové ošetrenia (t.j. vodoliečba alebo telové zábaly/peelingy). V rámci tohto definovaného rámca ISPA rozlišuje nasledujúce kategórie kúpeľných subjektov:

- *Klubové kúpele* - primárnym účelom je kondícia. Ponúka rôzne kúpeľné služby na denné použitie.
- *Denné kúpele* - klientom ponúka kúpeľné služby na dennej báze.
- *Cielené kúpele* - tradične sedemdňový pobyt zahŕňajúci kúpeľné služby ako súčasť programu, ktorého primárnym cieľom je viesť jednotlivých návštevníkov kúpeľov k osvojeniu si zdravých návykov.
- *Medicínske kúpele* - Fungujú pod stálym dohľadom licencovaného zdravotníckeho pracovníka. Primárnym účelom je poskytovanie komplexnej liečebnej a wellness starostlivosti v prostredí integrujúcom kúpeľné služby.
- *Kúpele s minerálnymi prameňmi* - ponúkajú zdroj prírodnej minerálnej, termálnej alebo morskej vody využívanéj pri profesionálne poskytovaných vodoliečebných službách.
- *Hotelové/rezortné kúpele* - kúpele nachádzajúce sa v rezorte alebo hoteli.

*Koncept súčastí kúpeľov* vyvinutý pre ISPA (2021) Robinom Zillom, zakladateľom Touch America ilustruje, ako prvky nachádzajúce sa v kúpeľoch spolupracujú na celkovej pohode. Je to koncept, ktorý opisuje úlohu, ktorú kúpele zohrávajú. Tieto prvky zahŕňajú:

- *Vodu*: Vnútorne a vonkajšie použitie vody v jej mnohých podobách.
- *Výživu*: Čím sa ľudia živia sami, vrátane jedla, bylín, doplnkov a liekov.
- *Pohyb*: Vitalita a energia prostredníctvom pohybu, cvičenia, strečingu a kondície.
- *Dotyk*: Konektivita a komunikácia prostredníctvom dotyku, masáže a práce s telom.
- *Integráciu*: Osobný a sociálny vzťah medzi mysľou, telom, duchom a prostredím.
- *Estetiku*: Naša koncepcia krásy a vzťah botanických látok k biochemickým zložkám tela.
- *Prostredie*: Miesto, umiestnenie, počasie, zloženie vody, prírodné činitele a spoločenská zodpovednosť.
- *Kultúrne vyjadrenie*: Systémy duchovnej viery, hodnota umenia a vedecké a politické názory tej doby.
- *Sociálny prínos*: Obchod, dobrovoľnícke úsilie a zámer, pretože súvisia s blahobytom.
- *Čas, priestor, rytmy*: Vnímanie priestoru a času a jeho vzťah k prírodným cyklom a rytmom.

Od pomerne širokého definovania kúpeľov Medzinárodnou asociáciou kúpeľov sa líši ich jednoznačnejšie určenie v európskom kontexte. *Medicínske kúpele (liečebné kúpele) ponúkajú podľa organizácie EuropeSpa (2023) komplexnú a kontrolovanú liečbu, ktorú zvyčajne predpisuje alebo odporúča lekár. Slúži predovšetkým na zdravotnú prevenciu ako aj na celkové zlepšenie zdravia a posilnenie imunitného systému. Zodpovedá teda najnovšiemu vývoju v zdravotníctve. Kúpeľná liečba je založená na takzvaných prírodných lokálnych liečivách a kúrach.* To všetko sú prírodné liečivá zeme, oceánu a podnebia, ako napríklad termálna voda, liečivé bahno, riasy alebo bylinky. Sú základom rôznych liečebných postupov. Vďaka svojej jedinečnosti často prispievajú k dobrému menu kúpeľov. Ale samotné lieky nerobia kúpeľnú liečbu. Kúpeľnú liečbu možno takto nazývať iba v kombinácii s holistickým liečebným konceptom. Jednotlivé kúpeľné strediská majú často rôzne špecializácie a majú rôzne zamerania: prevencia, rehabilitácia alebo zdravotná starostlivosť, ako aj ústavné alebo ambulantné úkony.

Autori európskej proveniencie špecifikujú rozdiel medzi kúpeľmi a liečebnými/medicínskymi kúpeľmi. Kúpele ponúkajú kompletné kúpeľné zážitky v destinácii, ktoré podporujú zlepšený stav tela a mysle a kvalitné zdravé jedlo. Liečebné kúpele ponúkajú špeciálne chirurgické zákroky, liečebné procedúry a ďalšie súvisiace služby. Tieto miesta by sa nemali zamieňať s tradičnými kúpeľmi, ktoré ponúkajú preventívne liečebné procedúry, ako je vodoliečba. Upriamujú tak pozornosť na „liečbu“ ako základný atribút medicínskych/liečebných kúpeľov (Anaya-Aguilar a kol., 2021). Podmienkou uskutočňovania liečebných postupov je prítomnosť profesionálneho medicínskeho personálu, vrátane lekárov.

Liečebné kúpele sa podľa svojej zdravotnej úlohy zvyčajne nachádzajú v peknom a tichom prostredí. Ponúkajú vysoko kvalifikovanú lekársku starostlivosť, sú odborne organizované a disponujú vhodným vybavením na využitie miestnych liečebných, relaxačných, ale aj športových aktivít.

Kúpeľné podniky sú producentmi služieb kúpeľného cestovného ruchu, ktorý predstavuje súčasť zdravotného cestovného ruchu. „Zdravotný cestovný ruch“ predstavuje produkciu služieb cestovného ruchu, ktorého základným komponentom je produkcia verejných a súkromných zdravotníckych služieb. Zdravotnícke služby pritom uspokojujú základný úžitok zdravotníckeho cestovného ruchu - zlepšenie psychicko-fyzického stavu klienta. Autori

uvádzajú tri podkategórie zdravotníckych služieb, ktoré sa viažu so zdravotníckym cestovným ruchom: chirurgické výkony, liečebná terapia a medicínske wellness (Dini, Pencarelli, 2022).

## 2.2 Zdravotný cestovný ruch

Kúpeľný cestovný ruch je spolu s medicínskym/liečebným a wellness cestovným ruchom súčasťou zdravotného cestovného ruchu, pretože sa zameriava na preventívnu alebo liečebnú terapiu, relaxáciu alebo skrášľovanie tela. Medicínsky cestovný ruch zahŕňa klientov, ktorí cestujú za ošetreniami alebo zákrokmi, ktoré nie sú dostupné v mieste ich bydliska (Šenková a kol., 2021).

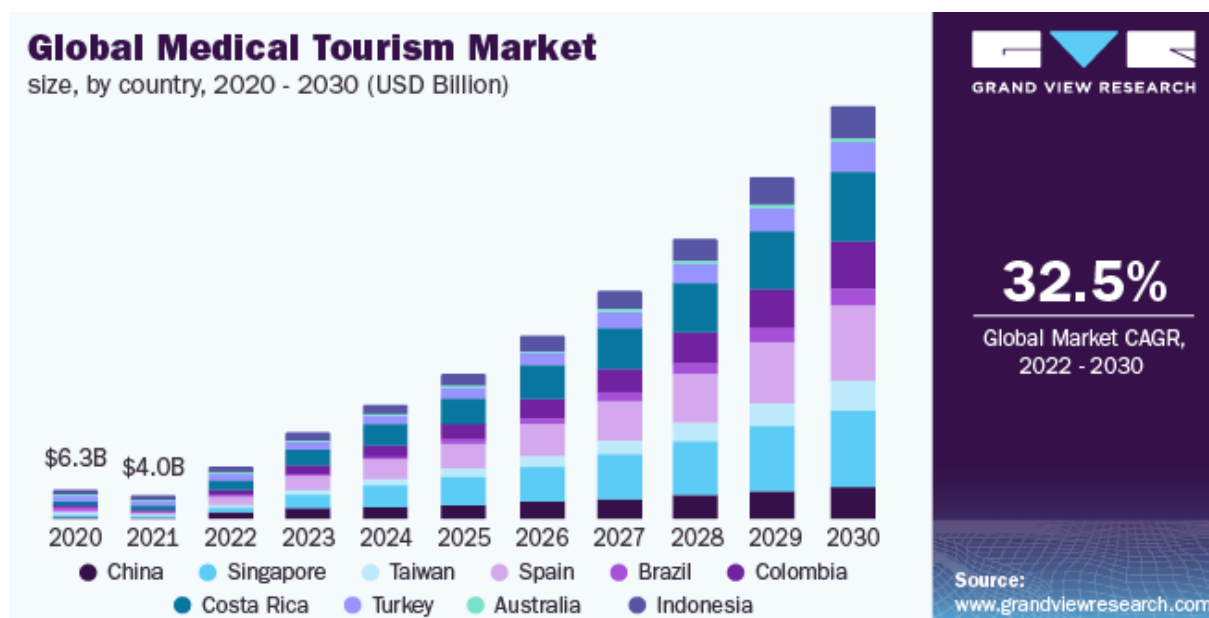
Schéma 1 Zdravotný cestovný ruch a jeho zložky



Zdroj: vlastné spracovanie

O ekonomickej sile medicínskeho cestovného ruchu vypovedá nasledujúci obrázok. Veľkosť globálneho trhu medicínskeho cestovného ruchu bola v roku 2021 ocenená na 4,0 miliardy USD a očakáva sa, že v rokoch 2022 až 2030 sa bude rozširovať pri zloženom ročnom raste (CAGR) 32,51 %. Úspora nákladov a ďalšie výhody pre návštevníkov, ako je lepšia zdravotná starostlivosť, úsporné špičkové technológie, prelomové lieky, sofistikované zariadenia, vynikajúca pohostinnosť a individuálna starostlivosť sú niektoré z hlavných hnacích síl trhu (GVG, 2021).

Obr. 1 Prognóza vývoja medicínskeho cestovného ruchu vo svete, v mld.



Zdroj: GVG, 2021

Počas prognózovaného obdobia sa predpokladá, že trh bude napredovať závratným tempom. Vysoké náklady na zdravotnícke služby v domovských krajinách sú hlavným faktorom, ktorý poháňa rast trhu. Medicínsky cestovný ruch je navyše poháňaný rastúcim dopytom po procedúrach, ktoré nie sú kryté poistením, ako sú operácie na zmenu pohlavia, reprodukčná terapia, rekonštrukcia zubov a estetická chirurgia.

V rozvojových krajinách, ako je Thajsko a Malajzia, je možné využiť vysokokvalitnú liečbu za nižšiu cenu ako vo vyspelých krajinách. Aj keď sú náklady na liečbu v rozvojových krajinách

minimálne, kvalita procedúry nie je ohrozená z dôvodu dostupnosti zdrojov pri relatívne nižších nákladoch. Tento faktor má za následok prílev ľudí, ktorí využívajú zdravotné služby v týchto krajinách. Napríklad angioplastika stojí v USA približne 55 000 USD až 57 000 USD pre jednotlivca v porovnaní s približne 2 500 USD až 3 500 USD v Malajzii. Ľudia cestujú z USA a Európy do Thajska, Singapuru, Indie a Malajzie za lekársym ošetrením, čím ušetria približne 55 % až 70 % svojich nákladov na ošetrenie. Okrem toho je známe, že rozvíjajúce sa krajiny majú renomovaných chirurgov, čo priťahuje milióny pacientov ročne na rôzne liečby. Ceny liečebných procedúr v Malajzii sú o 30 % až 40 % nižšie ako v krajinách ako USA, Veľká Británia a iné európske ekonomiky. Prítomný je tiež vážny problém s dostupnosťou liečby. Napríklad vo vyspelých krajinách, ako je Veľká Británia a Kanada, sa medzi objednaním pacienta a časom, kedy môže navštíviť lekára, čaká najmenej 4 týždne. Kanada má najvyššie percento pacientov (36 %), ktorí musia na stretnutie s lekárom čakať 6 a viac dní. V Spojenom kráľovstve sú čakacie listiny na plánované operácie, ako sú rekonštrukcie kolena, až 18 mesiacov, zatiaľ čo v Austrálii a Kanade môžu trvať až 2 roky (GVG, 2021).

Princípom existencie kúpeľného cestovného ruchu je dopyt po zdravotníckych službách zameraných na zlepšenie zdravotného stavu klienta prostredníctvom aplikácie terapií využívajúcich prírodné liečivé zdroje.

V európskych krajinách, kde sú kúpele väčšinou tradičné a vnímané ako liečebné, prichádzajú návštevníci nielen za zdravím, oddychom a prírodným prostredím, ale aj za spoločenskými kontaktmi a kultúrnymi zážitkami. To viedlo k vývoju wellness produktov, ktoré klasické kúpeľné zariadenia poskytujú v čoraz väčšom množstve (Šenková a kol., 2021).

V Európe boli kúpele dotované národnými zdravotnými systémami, kúpeľných hostí často posielali lekári a návštevy kúpeľov boli z veľkej časti preplácané. Po odstránení vládneho financovania v 80. rokoch 20. storočia museli európske kúpele prehodnotiť seba a svoje destinácie, identifikovať kúpele a kúpeľné mestá ako hybnú silu cestovného ruchu a nasledovať americký model kúpeľného marketingu (ISPA, 2022e). Vo viacerých európskych krajinách zdravotné poisťovne však dotujú liečebné kúpeľné procedúry. V niektorých krajinách, ako napríklad na Slovensku, vo Švajčiarsku alebo v Nemecku, sa dokonca poskytuje finančná podpora na kúpeľnú liečbu v inej európskej krajine. V tejto súvislosti platia podmienky poistenia príslušnej krajiny pôvodu. (EuroSpa, 2023)



Liečebná kúpeľná kúra potrebuje v porovnaní s wellness procedúrami viac času, aby sa naplno prejavili jej blahodarné a liečivé účinky – odporúčajú sa minimálne dva až tri týždne. Takto má, prirodzene, aj kúpeľná liečba výrazne dlhší efekt ako krátka wellness dovolenka.

Európska asociácia kúpeľov predstavuje viac ako 1 400 liečebných kúpeľov ako aj zariadení na liečbu, prevenciu, rehabilitáciu a zdravotnú a wellness cestovný ruch v Európe. Súvisiaci európsky trh obsahuje podľa ESPA približne 10 000 zariadení. Toto odvetvie priamo a nepriamo zamestnáva okolo 850 000 ľudí a má ročný obrat približne 50 miliárd eur. To znamená, že európske zariadenia nie sú len nevyhnutnou súčasťou národných a európskych zdravotníckych služieb, ale sú aj dôležitými ekonomickými prispievateľmi a zamestnávateľmi (ESPA, 2023).

V posledných rokoch sa pojem „Medical Wellness“ stáva čoraz dôležitejším. Medzi rôznymi terapeutickými prístupmi je – ako už názov napovedá – situovaný medzi liečebné kúpele a wellness. *Medical Wellness spája medicínske diagnostické a terapeutické techniky s wellness prvkami. Hlavným rozdielom oproti bežným wellness programom je, že Medical Wellness musí byť medicínsky odôvodnené a opatrenia musia byť individuálne prispôsobené* (ESPA, 2023).

Cieľom Medical Wellness je všeobecné, holistické zlepšenie pohody a subjektívneho vnímania zdravia, ako aj prevencia zdravia. *Prioritou tu nie sú konkrétne opatrenia liečby ako také, ale motivácia udržateľne viesť zdravý životný štýl. Účastníci sa pod kvalifikovaným vedením učia, ako prevziať zodpovednosť za svoje zdravie a posilňovať ho zdravým životným štýlom* (ESPA, 2023).

Medical Wellness je ideálne pre ľudí s rizikovými faktormi alebo chronickými ochoreniami, u ktorých môže mať životný štýl významný vplyv na vznik a priebeh ochorenia. Patria sem ľudia trpiaci bolesťami chrbta, reumatickými ochoreniami, srdcovo-cievnyimi ochoreniami a ich sprievodnými rizikovými faktormi, akými sú cukrovka, vysoký krvný tlak či nadváha, ale aj všetci, ktorí trpia stavmi súvisiacimi so stresom (EuropeSpa, 2023).

Mnoho wellness hotelov, termálnych kúpeľov a kúpeľných hotelov teraz ponúka širokú škálu programov Medical Wellness. Pre tieto ponuky je kľúčové, aby súčasťou programu bola aj kompetentná konzultácia a lekárske vyšetrenie, ako aj relax a cvičenie. To zahŕňa lekárske masáže a typické liečebné kúpeľné procedúry. Príklady pre Medical Wellness sú holistický

koncept ajurvédy, opatrenia na zníženie stresu alebo chudnutie, fitness programy, kardio fitness alebo odvykanie od fajčenia.

V súčasnosti sa wellness stal moderným trendom, ktorý sa odráža takmer v každej oblasti života. Pôvodne sa pojem „wellness“ prvýkrát objavil v USA v 50. rokoch minulého storočia ako heslo pre nové hnutie v oblasti zdravia. Skladá sa zo slov „pohoda“, „fitness“ a „šťastie“. Vtedy ešte novou myšlienkou bolo nenechať v prvom rade vznik chorôb, ale udržiavať a podporovať zdravie uvedomelým životným štýlom. Už to nebolo len o sústredení sa na liečbu chorôb, ale o proaktívne zlepšovanie vlastnej pohody. Wellness teda v podstate opísal vedomý a zdravý životný štýl (EuropeSpa, 2023).

Teraz sa pozornosť trochu posunula. Wellness sa dnes chápe hlavne ako procedúry a aplikácie, ktoré majú rýchlo a krátkodobo zlepšiť pohodu človeka. V každodennom rozhovore wellness zahŕňa všetky aspekty krásy, relaxácie a rekreácie. Patria sem sauny, masáže, kozmetické procedúry ale aj meditácie či špeciálna starostlivosť o telo ako peelingy a zábaly.

Mnoho hotelov a iných poskytovateľov služieb tento trend rozpoznalo a zameriavajú sa na fyzickú a psychickú pohodu svojich hostí. Wellness hotely, hotelové kúpele, termálne a denné kúpele ponúkajú širokú škálu wellness služieb, ktoré hosťom sľubujú intenzívny relax a špeciálny wellness zážitok v relatívne krátkom čase. Patria sem vitalizujúce a relaxačné procedúry, ako sú parné kúpele, sauny, thalasso procedúry, Kneippove vodné procedúry a upokojujúce prvky, ako aj kozmetické a fitness ponuky. Cieľom je rozmaznávanie, relax a odbúranie stresu hostí (EuropeSpa, 2023).

Hranica medzi wellness pre relaxáciu a ponukou medicínskeho wellness je často nejasná. Oproti klasickým liečebným kúpeľným procedúram, procedúry vo wellness nie sú kontrolované profesionálnym lekárskeho výkonom. Tak ako vo všetkých oblastiach, aj kvalita wellness služieb silne závisí od vzdelania a kvalifikácie personálu, ako aj od samotného zariadenia a jeho funkčnosti (EuropeSpa, 2023).

## Úlohy

1. Charakterizujte jednotlivé kategórie kúpeľov.
2. V čom sa odlišujú zdravotný, kúpeľný, wellness a medicínsky cestovný ruch?
3. Aké sú princípy ajurvédy?
4. Ktoré staroveké liečebné procedúry sa využívajú v súčasných kúpeľoch?

### 3 Právne aspekty podnikania v kúpeľníctve a wellness na Slovensku

Kúpeľné podniky, ako aj podniky v oblasti wellness služieb sa musia riadiť všeobecnými právnymi predpismi na Slovensku, ktoré stanovujú podmienky pre podnikanie, vychádzajúce z Obchodného zákonníka a zo Zákona o živnostenskom podnikaní, ako aj ďalších predpisov. Kúpeľné podniky vzhľadom na fakt, že poskytujú najmä zdravotnú starostlivosť a využívajú prírodné liečivé zdroje, musia sa riadiť zákonmi a vyhláškami týkajúcimi sa ich činnosti.

#### 3.1.1 Legislatívne dokumenty v kúpeľníctve

Podľa štatistickej klasifikácie ekonomických činností ŠÚ SR NACE (2023) patria slovenské kúpeľné podniky do sekcie Q – Zdravotníctvo a sociálna pomoc, divízie 89 – Zdravotníctvo a konkrétnej podtriedy 86.909 – Ostatná zdravotná starostlivosť i. n.

Podnikanie v oblasti poskytovania služieb v kúpeľníctve podlieha okrem všeobecných, aj špecifickým právnym predpisom, z ktorých najvýznamnejší je Zákon č. 538/2005 Z. z. o prírodných liečivých vodách, prírodných liečebných kúpeľoch, kúpeľných miestach a prírodných minerálnych vodách a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Kúpele musia mať na prevádzkovaní svojej činnosti a využívanie prírodných liečivých zdrojov povolenie Ministerstva zdravotníctva SR, ktoré vydáva, ale môže aj zrušiť Štátna kúpeľná komisia na Ministerstve zdravotníctva SR, ktorá je správnym orgánom a rozhoduje v prvom stupni. Táto komisia plní úlohy týkajúce sa prírodných minerálnych vôd, prírodných liečivých vôd, prírodných liečebných kúpeľov a klimatických podmienok vhodných na liečenie. Na dodržiavanie podmienok pre využívanie prírodných liečivých zdrojov a na dodržiavanie povinností a opatrení určených podľa tohto zákona bol na Ministerstve zdravotníctva SR zriadený *Inšpektorát kúpeľov a žriediel*.

Zákon č. 538/2005 Z. z. definuje nasledujúce základné pojmy týkajúce sa kúpeľníctva:

- *Kúpeľné miesto je územie obce alebo časť územia obce, na ktorom sa nachádzajú prírodné liečivé zdroje, prírodné liečebné kúpele, kúpeľné liečebne a iné zariadenia potrebné na vykonávanie kúpeľnej starostlivosti a ktoré je uznané podľa tohto zákona.*
- *Kúpeľná liečebňa je samostatné zdravotnícke zariadenie, v ktorom sa poskytuje zdravotná starostlivosť na stabilizáciu zdravotného stavu, regeneráciu zdravia*

*alebo prevenciu chorôb a ktoré využíva prírodné liečivé vody alebo klimatické podmienky vhodné na liečenie uznané podľa tohto zákona na poskytovanie zdravotnej starostlivosti.*

- *Prírodné liečebné kúpele sú viac ako jedno zdravotnícke zariadenie, v ktorých sa poskytuje zdravotná starostlivosť na stabilizáciu zdravotného stavu, regeneráciu zdravia alebo prevenciu chorôb a ktoré využívajú prírodné liečivé vody alebo klimatické podmienky vhodné na liečenie uznané podľa tohto zákona na poskytovanie zdravotnej starostlivosti.*
- *Prírodné klimatické kúpele sú prírodné liečebné kúpele, ktoré využívajú na poskytovanie zdravotnej starostlivosti klimatické podmienky vhodné na liečenie uznané podľa tohto zákona.*
- *Kúpeľná starostlivosť je zdravotná starostlivosť poskytovaná v prírodných liečebných kúpeľoch a kúpeľných liečebniach.*

Kúpeľnú liečbu ako zdravotnú starostlivosť upravuje Zákon o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti 577/2004 Z. z., ktorý definuje kúpeľnú starostlivosť ako zdravotnú starostlivosť poskytovanú v prírodných liečebných kúpeľoch a kúpeľných liečebniach. Upravuje choroby, pri ktorých je kúpeľná starostlivosť plne alebo čiastočne uhrádzaná z verejného zdravotného poistenia, indikačné podmienky, dĺžku liečebného pobytu aj spôsob úhrady kúpeľnej liečby.

Slovenská republika sa riadi tiež smernicou Európskeho parlamentu a Rady 2011/24/EÚ z 9. marca 2011 o uplatňovaní práv pacientov pri cezhraničnej zdravotnej starostlivosti (Ú. v. EÚ L 88, 4. 4. 2011).

Povinnosti kúpeľných podnikov ohľadom využívania prírodných zdrojov stanovujú nasledujúce vyhlášky:

- Vyhláška č. 27/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovuje spôsob platby úhrady za odber vody z prírodného liečivého zdroja alebo z prírodného minerálneho zdroja a sadzby úhrad,

- Vyhláška č. 87/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o požiadavkách na klimatické podmienky vhodné na liečenie a o rozsahu a podmienkach ich monitorovania,
- Vyhláška č. 100/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovujú požiadavky na prírodnú liečivú vodu a prírodnú minerálnu vodu, podrobnosti o balneologickom posudku, rozdelenie, rozsah sledovania a obsah analýz prírodných liečivých vôd a prírodných minerálnych vôd a ich produktov a požiadavky pre zápis akreditovaného laboratória do zoznamu vedeného Štátnou kúpeľnou komisiou,
- Vyhláška č. 101/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovuje minimálne materiálno-technické a personálne vybavenie prírodných liečebných kúpeľov a kúpeľných liečební a ustanovujú indikácie podľa prírodných liečivých vôd a klimatických podmienok vhodných na liečenie,
- Oznámenie č. 175/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o vydaní výnosu, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o spôsobe označovania hraníc kúpeľných území, území s klimatickými podmienkami vhodnými na liečenie a ochranných pásiem prírodných liečivých zdrojov, prírodných minerálnych zdrojov a klimatických podmienok vhodných na liečenie.

Kúpeľné miesta majú na základe Nariadenia vlády Slovenskej republiky č. 446/2006 Z. z. povinnosť vypracovať a dať schváliť Štatút kúpeľného miesta, ktorý stanovuje podmienky, ako sa majú správať podniky, inštitúcie a občania v danej lokalite, aby sa neznížila kvalita prírodných liečivých zdrojov, aby sa zachoval charakter miesta, bez rušivých a škodlivých vplyvov.

### 3.1.2 Podmienky pre podnikanie vo wellness službách

Podnikanie vo wellness službách sa riadi všeobecnými právnymi predpismi – Obchodným zákonníkom a Zákonom č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní, v ktorom sú vymedzené podmienky pre založenie živnosti a v prílohe je uvedený zoznam živností rozdelený na voľné, remeselné a viazané.

V nasledujúcom texte uvedieme niekoľko príkladov živností, ktoré sa týkajú podnikov poskytujúcich wellness služby, alebo ich dodávateľov:

- voľné živnosti
  - plnenie prírodných a minerálnych vôd z prameňov a studní,
  - výrobu minerálnych nápojov ich úprava a stáčanie,
  - ubytovacie služby v zariadeniach bez prevádzkovania pohostinských činností,
  - ubytovacie služby s poskytovaním prípravy a predaja jedál, nápojov a polotovarov ubytovaným hosťom v ubytovacích zariadeniach s kapacitou do 10 lôžok,
- remeselné živnosti
  - pánske, dámske a detské kaderníctvo
  - kozmetické služby
  - pohostinská činnosť a výroba hotových jedál pre výdajne
  - manikúra – pedikúra
- viazané živnosti
  - zubná technika,
  - uskutočňovanie krajinno-architektonických sadovníckych diel,
  - prevádzkovanie cestovnej kancelárie,
  - prevádzkovanie cestovnej agentúry,
  - sprievodca cestovného ruchu,
  - masérske služby,
  - ubytovacie služby v ubytovacích zariadeniach s prevádzkovaním pohostinských činností v týchto zariadeniach a v chatovej osade triedy 3, v kempingoch triedy 3 a 4
  - pracovná zdravotná služba (Zákon o živnostenskom podnikaní).

Každý podnik musí mať stanovené a dostupné Obchodné podmienky, ktoré vychádzajú z Občianskeho zákonníka - Zákon č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v znení neskorších predpisov. Každý podnik ich stanovuje sám. Upravujú vzťahy medzi prevádzkovateľom, objednávateľom a zákazníkom – definovanie pojmov, práva a povinnosti, cenník, reklamácie, storno a riešenie sporov.

Podniky wellness kúpeľných služieb majú možnosť získať ISO 17679 certifikát – medzinárodný štandard pre kúpeľné wellness služby, ktorý stanovuje požiadavky na wellness kúpeľné služby, hlavné podporné procesy a kvalitu služieb poskytovaných klientovi. Môžu ho využívať všetky typy a veľkosti wellness spa, aj keď sú súčasťou inej činnosti (napr. ubytovacie zariadenia, fitness centrá a nemocnice). Nezahŕňa žiadne požiadavky na ubytovanie alebo jedlo a nápoje, nevzťahuje sa na liečebné kúpele a centrá thalasoaterapie a ani na rozhodnutia, ktoré súvisia s lekáorskými profesiami, lekáorským školením alebo akýmikoľvek náboženskými aspektmi.

### Úlohy

1. Preskúmajte ponuku služieb vo vybranom kúpeľnom podniku a zistite, ku akým typom živnosti patria.
2. Preštudujte Vyhlášku č. 101/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky a stručne uveďte, aké povinnosti z nej vyplývajú pre kúpeľné podniky.
3. Preskúmajte obchodné podmienky vo vybranom podniku kúpeľných alebo wellness služieb a ohodnoťte ich z pohľadu zákazníka.

## 4 Typológia prírodných liečivých zdrojov

Prírodné liečivé zdroje sú hlavným predpokladom pre vznik liečebných kúpeľov. Vyskytujú sa v podobách prírodných liečivých vôd, klímy, peloidov (bahna), solí a plynov. Požiadavka Ministerstva zdravotníctva SR č. 100/2006 Z. z. – že balneologické kúpele musia mať zdroje prírodných liečivých vôd, čiže minerálne pramene. O uznaní prírodných liečivých zdrojov rozhoduje Štátna kúpeľná komisia pri Ministerstve zdravotníctva Slovenskej republiky. Základné pojmy v oblasti prírodných liečivých zdrojov definuje zákon 538/2005 Z. z. o prírodných liečivých vodách, prírodných liečivých kúpeľoch, kúpeľných miestach a prírodných minerálnych vodách a o zmene a doplnení niektorých zákonov, z ktorých vyberáme nasledujúce:

- *Prírodná liečivá voda je minerálna voda, ktorá pre svoje zloženie vhodná na liečenie bola uznaná podľa tohto zákona. Prírodný liečivý zdroj na účely tohto zákona je zdroj minerálnej vody, z ktorého voda bola uznaná za prírodnú liečivú vodu podľa tohto zákona.*
- *Prírodný minerálny zdroj je zdroj minerálnej vody, z ktorého bola voda uznaná za prírodnú minerálnu vodu podľa tohto zákona.*
- *Klimatické podmienky vhodné na liečenie sú vonkajšie klimatické ukazovatele a kvalita ovzdušia a mikroklimatické podmienky prírodných podzemných priestorov, ktoré spôsobujú priaznivé zmeny reaktivity alebo iných fyziologických funkcií a biologických funkcií ľudského organizmu, uznané podľa tohto zákona.*
- *Peloidy sú prírodné látky, ktoré vznikli kombináciou geologických, chemických, fyzikálnych, biologických a mikrobiologických procesov a ktoré sa po úprave môžu používať na terapeutické účely ako zdravotnícke pomôcky.*
- *Prírodné liečivé soli a plyny sú prírodné látky, ktoré sú obsiahnuté v prírodných liečivých vodách a iných prírodných zdrojoch a môžu sa používať na terapeutické účely ako zdravotnícke pomôcky.*



#### 4.1 Minerálne pramene

Už staroveké kultúry verili, že voda má zázračnú a duchovnú silu. Ľudský život závisí od vody. Ľudské telo dospelého človeka obsahuje približne 60 % vody a detské telo obsahuje až 85 % vody a zníženie jeho obsahu spôsobuje dehydratáciu, ktorá môže byť smrteľná. Obsah minerálov vo vode mení jej vlastnosti – môže znižovať zápal, svrbenie, môže mať antibakteriálne účinky, byť účinná proti plesniam, môže ovplyvniť metabolizmus buniek. Voda môže obsahovať rôzne minerály a stopové prvky, najčastejšie ide o vápnik, magnézium, draslík, sodík, soľ, železo, mangán, síru, jód, bróm a chlór (Smith, M., Puczko, L., 2014).

Minerálne pramene môžeme začleniť do rôznych kategórií na základe vybraných kritérií:

a) podľa množstva chemických látok:

- *minerálne liečivé vody* – viac ako 1000 mg minerálnych látok v 1 litri vody,
- *slabo mineralizované vody*, menej ako 1000 mg minerálnych látok, ale teplota viac ako 20 °C;

b) podľa osmotického tlaku:

- *hypotonické* – majú nižší osmotický tlak ako bunky ľudského tela a umožňujú lepšie vstrebávanie minerálov do tela, v čreve sa resorbujú a zahusťujú, podporujú vylučovanie moču, čo pomáha pri obličkových a močových chorobách,
- *izotonické* – majú rovnaký osmotický tlak ako bunky ľudského tela, preto sa v črevách najrýchlejšie a najvýdatnejšie resorbujú,
- *hypertonické* – majú vyšší osmotický tlak ako bunky ľudského tela – umožňujú detoxikáciu organizmu, uvoľnenie dýchacích ciest pri nádche (napr. morská voda - inhalácia) a majú rôzne účinky najmä na tráviaci systém človeka – v tenkom čreve viažu na seba tekutinu, čím zvyšujú peristaltiku čriev;

c) podľa zloženia:

- vápenato-horečnaté (zemité) vody,
- alkalické vody – zásadité,
- soľné (slané, muriatické) vody,
- síranové a sulfátové vody,
- sírne vody,

- železnaté vody,
- jódové vody,
- jednoduché kyselky a uhličité vody;

d) podľa teploty:

- *studené* – do 20 °C,
- *termálne* – nad 20 °C,
  - veľmi nízko termálne 20-30°C,
  - nízko termálne 30-40°C,
  - stredne termálne 40-70°C,
  - vysoko termálne 70-100°C,
  - prehriate – nad 100°C (Crebbin-Bailey, J. et al. 2011).

Podrobnejšie ich účinky na ľudský organizmus uvádza Holičková (1999). Medzi najznámejšie balneologické kúpele na Slovensku, ktoré využívajú minerálne vody patria Piešťany, Trenčianske Teplice, Bardejovské kúpele, Bojnice, Dudince a i.. Najteplejší prameň s termálnou vodou teplou 97 °C sa nachádza vo Veľkom Mederi, najchladnejší (5°C) je prameň Klement v Korytnici, najväčšie množstvo termálnej vody využívajú Piešťany. Na kožné problémy – psoriázu a ekzémy je účinná liečivá voda v Smrdákoch. Najstaršou minerálnou vodou plnenou do fliaš je Baldovská, ktorá sa začala plniť do fliaš začiatkom 19. storočia (Relaxos, 2023a).

#### 4.2 Liečivá klíma – klimatické kúpele

Klíma je súbor všetkých meteorologických prvkov, ktoré určujú priemerný stav atmosféry v ľubovoľnom bode na zemskom povrchu. Ide o dlhodobý charakteristický režim počasia, ktorý je podmienený energetickou bilanciou, cirkuláciou atmosféry, vlastnosťami aktívneho povrchu a činnosťou ľudí. O uznaní klimatických podmienok vhodných na liečenie rozhoduje na Slovensku Štátna kúpeľná komisia, predpokladom je splnenie požiadaviek ohľadom kvality ovzdušia a iných klimatických ukazovateľov podľa všeobecne záväzného právneho predpisu, ktorý vydá ministerstvo zdravotníctva (Zákony pre ľudí, 2023a).

Medzi najznámejšie klimatické kúpele na Slovensku patria Lučivná, Štós – speleoterapia v Jasovskej jaskyni, Nový Smokovec, Tatranská Polianka a Kúpeľno-rehabilitačný ústav MV SR Bystrá s Bystrianskou jaskyňou (Kupele.net, 2023).

Medzi klimatické kúpele v zahraničí môžeme zaradiť Bad Hindelang, Berchtesgaden-Konigssee, Harmisch-Partenkirchen (Nemecko), Bad Gastein, Bad Waltersdorf (Rakúsko) a The Alpina Gstaad (Švajčiarsko) (European Spas, 2023).

#### 4.3 Peloidy

Peloidy sú rašeliny a bahná, podľa miesta a podmienok vzniku majú rôzne zloženie, no ich liečivé účinky sú podobné. Využíva sa ich schopnosť udržať stálu teplotu, obsahujú množstvo minerálnych látok, ktoré cez pokožku môžu vniknúť do tela a liečiť. Využívajú sa formou bahenného kúpela alebo zábalov, ktoré sa aplikujú na konkrétne časti tela, alebo aj na celé telo.

Liečba bahnom je vhodná pri reumatických ochoreniach, pri poruchách pohybového systému, v prípade nervových porúch, na regeneráciu, na uvoľnenie duševného napätia, na zmiernenie príznakov celulitídy, pri detoxikácii a pod. Pomáha znižovať duševné a svalové napätie, zlepšuje vyživovanie chrupavky, spojivového tkaniva a medzistavcových platničiek. Priaznivo pôsobí aj pri chronických zápaloch, artróze či vertebrogénnych syndrómoch (problémy s chrbticou), pozitívne ovplyvňuje imunitný systém, spomaľuje úbytok elastínu, kolagénu a hyalurónanu. Zmiešaním peloidu s parafínom vznikne tzv. parafango, ktoré dlhšie udrží teplotu zábalu a zvyšuje účinok procedúry (Vojteková, M., 2013).

Na Slovensku sú najvýznamnejšie kúpele so sírnym liečivým bahnom Piešťany, ktoré sú najväčšími slovenskými kúpeľmi na liečbu chorôb pohybového aparátu. Nachádzajú sa v severnej časti dolného Považia pod výbežkami Považského Inovca. Piešťanské bahno a termálna minerálna voda má mimoriadny liečivý účinok na ochorenia pohybového ústrojenstva a je unikátom nielen v Európe, ale aj na svete (Kúpele Piešťany, 2023)+.

Ďalšie slovenské kúpele s liečivým sírnym bahnom sú Smrdáky. Vzhľadom na mimoriadne vhodné zloženie minerálnej vody a liečivého bahna a dosiahnuté liečebné výsledky sa kúpele už v druhej polovici 20. storočia špecializovali výlučne na liečbu kožných ochorení (psoriáza,

ekzémy, akné). Zloženie smrdáckej liečivej vody je unikátne. Jeden liter obsahuje viac ako 3 100 mg minerálnych zložiek. Neobyčajne vysoký je najmä obsah sírovodíka (viac ako 600 mg/l), vďaka čomu minerálna voda vyvierajúca v Smrdákoch patrí medzi najsírnatejšie vody v Európe (Slovakia Travel, 2023).

Zdroje liečivého bahna sa nachádzajú aj v zahraničí, napríklad Kúpele Hévíz (Maďarsko), Ostrov Pag a Soline na ostrove Krk (Chorvátsko), Mŕtve more (Izrael) a iné. Využívajú sa na liečbu kožných ochorení a ochorení pohybového aparátu, ako aj na rekreačné účely (Smith, M., Puczko, L., 2014).

#### 4.4 Liečivé soli a plyny

Liečivé soli a plyny sa vyskytujú prirodzene rozpustené v liečivých minerálnych vodách. Plyny sa uvoľňujú pri ohrievaní, ochladzovaní alebo aj pri transporte, preto je najvhodnejšie miesto ich aplikácie nad prameňmi, alebo v ich priamej blízkosti. Liečivé plyny – oxid uhličitý, sírovodík (sulfán) prechádzajú cez pokožku do organizmu a rozširujú malé cievy – kapiláry, čo umožňuje lepšie prekrvenie a zníženie bolestí pohybového ústrojenstva (Bartošovičová, M., 2018)..

Síra sa z pokožky vstrebáva do organizmu aj po skončení procedúry, preto sa bezprostredne po kúpeli v termálnej minerálnej vode neodporúča sprchovanie (Bartošovičová, M., 2018). Oxid uhličitý spôsobuje aktivizáciu žliaz s vonkajšou i vnútornou sekréciou, ako aj metabolických, hormonálnych, nervových a psychických procesov, pôsobí liečivo na srdce, aj na potenciu, podporuje zníženie hmotnosti (Zdravie.sk, 2023a).

Procedúry na báze liečivých solí a plynov sú vodné uhličité kúpele, plynové uhličité kúpele a plynové injekcie. Na Slovensku využívajú liečivé plyny najmä kúpele Piešťany, Trenčianske Teplice, Sliač a Dudince.

### Úlohy

1. Ktoré kúpele na Slovensku disponujú liečivou vodou a súčasne aj liečivým bahnom?
2. Vyberte ľubovoľnú stolovú minerálnu vodu, preštudujte jej zloženie a navrhните pre ňu reklamný slogan.

3. Vyberte si ľubovoľné kúpele na Slovensku alebo v zahraničí a nájdite informácie o liečivých zdrojoch, ktoré využívajú, aké je ich zloženie a aké majú liečivé účinky.

## 5 Kúpeľné procedúry a wellness služby

Kúpeľné procedúry a wellness služby vychádzajú z *európskeho* zdravotného a wellness modelu, ktorý obsahuje 4 prvky – voda, oheň, zem a vzduch. Harmonizácia týchto prvkov je základom wellness podľa gréckych filozofov. Jednotlivé prvky pôsobia na ľudské telo nasledovne:

- *voda* – očisťuje, lieči a ukludňuje telo,
- *oheň* – teplo – podporuje pot, zrýchľuje obeh krvi,
- *zem* – bahno, bylinky, kvety a ovocie (aromaterapia – Bachove kvety, esenciálne oleje) dodávajú telu prospešné minerály a prvky, liečia, navodzujú pocit relaxu a odbúravajú stres,
- *vzduch* — hory, pobrežia morí, jaskyne – čerstvý vzduch a kyslík sú základnou esenciou života (Crebbin-Bailey, J. et al. 2011).

### 5.1 Klasifikácia kúpeľných a wellness procedúr

Kúpeľné a wellness procedúry môžeme rozdeliť podľa príbuznosti z hľadiska pôsobenia na telo a spôsobu poskytovania týchto služieb (Smith, M., Puczko, L., 2014):

- voda – balneoterapia, hydroterapia, cvičenie vo vode, sprchy, vírivky, meditácia vo vode, Kneippova terapia, Watsu, Liquid Sound a iné,
- teplo – sauny, para, bylinné kúpele, tepidárium,
- chlad – kryoterapia, ľadová fontána, ľadová miestnosť – frigidárium,
- dotyk – masáže, zábaly, piling,
- relaxácia – tepidárium, meditácia, zvuková terapia, terapia farbami, Zen záhrada a i.
- pohyb – fyzioterapia, individuálne a skupinové cvičenie – jóga, Pilates, aerobic a iné.

#### 5.1.1 Procedúry na báze využívania vody

V tele sa nachádza vo forme tekutín alebo gélu. Je univerzálne rozpúšťadlo. Udržiava teplo v organizme. Voda nadľahčuje, z toho dôvodu uľahčuje pohyb a umožňuje cvičiť ľuďom so zníženou schopnosťou pohybu. Efekty vodného tlaku – Pascalov zákon pôsobia na telo tak, že

voda spôsobuje zníženie opuchov, zlepšenie prekrvenia pokožky, podporuje vylučovanie tekutín z tela a metabolizmus.

Studená voda sťahuje cievy a spolu s pôsobením vodného tlaku spôsobuje presun krvi z nôh smerom ku srdcu, z toho dôvodu je nebezpečné skočiť rozhorúčený priamo do studenej vody, lebo to môže spôsobiť srdcový infarkt a smrť. Pozitívne účinky studenej vody spočívajú v znížení bolesti, v prevencii a zlepšení tzv. metličiek a kŕčových žíl.

Kúpeľ v horúcej minerálnej vode okrem relaxačných účinkov dodá telu cez pokožku aj mnoho dôležitých minerálnych látok, ktoré telo potrebuje na svoju regeneráciu. Terapeuti pri práci s pacientmi vo vode musia dávať pozor aj na ich rovnováhu vo vode, lebo ľudské telo nevie ležať na vode šikmo (preto vieme plávať len na bruchu alebo na chrbte) a tak sa môže stať, že sa pacient pri neopatrnom zaobchádzaní môže prevrátiť smerom tvárou do vody (Crebbin-Bailey, J. et al. 2011).

Medzi procedúry na báze vody patria:

- a) *thalassoterapia* – „morská terapia“ – liečba morskou vodou, morským bahnom, morskými riasami a morským vzduchom. Podporuje mineralizáciu a detoxikáciu tela, podporuje liečbu kožných ochorení, kardiovaskulárnych ochorení, ochorení dýchacieho traktu, ochorení pohybového ústrojenstva a nervového systému. Morský vzduch, ktorý má unikátne zloženie, je prírodným liečivým zdrojom pri klimatoterapii, ktorá je variantom thalassoterapie, lieči rôzne ochorenia dýchacích ciest, najmä alergie a astmu (Backer, L., 2023);
- b) *balneoterapia* - liečba kúpeľmi (voda, bahno, rašelina, morské riasy) obsahuje aj časť hydroterapie (externé a interné využitie vody v liečbe), je súčasťou fyzioterapie (cvičenie vo vode), podporuje telesné aj duševné zdravie, má pozitívne efekty – de-stres – relax, uvoľnenie svalov, zvýšenie obehu krvi v pokožke a pomáha biologickým funkciám (Relaxos, 2023b);
- c) *cvičenie vo vode* - zvyšuje silu svalov a vytrvalosť, pomáha aktivovať kĺby a svaly, je vhodné pre tehotné a na redukciu hmotnosti, znižuje riziko srdcových chorôb a osteoporózy, upokojuje, redukuje stres a obavy, zlepšuje nespavosť, podporuje metabolizmus a krvný obeh;
- d) *hydromasáž* – masáž tela prúdom/prúdmi vody – zvýši tlak a stimuluje svaly bez námahy a stresu pre srdce, pomáha telu odstrániť toxíny dýchaním, stimuláciou svalov

- a lymfodrenážou, pomáha znižovať stres, podporuje relaxáciu, odstraňuje menšie bolesti, omladzuje pleť a podporuje zdravší životný štýl (Crebbin-Bailey, J. et al. 2011);
- e) *Watsu* – forma hydroterapie, začala sa používať v roku 1980 – ide o kombináciu prvkov masáže, strečingu, cvičenia shiatsu a tanca v teplej vode cca 35 °C, kde terapeut je vo vode spolu s pacientom a vykonáva s ním rôzne cviky, navodzuje pocit relaxácie, umožňuje voľnosť pohybu, rozvíja spiritualitu, dochádza ku odblokovaniu kanálov energie a ku obnoveniu životnej energie – chi, naťahuje a posilňuje svaly, zvyšuje ohybnosť, škálu pohybov, zlepšuje dýchanie, nespavosť a redukuje stres a obavy (Nunez, K., 2020),
- f) *Liquid Sound* – tekutý zvuk – farebné svetlo a hudba pod a nad teplou liečivou vodou na relaxáciu a vizualizáciu, pre umocnenie zážitku – na báze praktík starovekých Grékov a Egypťanov, využíva sa vo wellness, napr. v Toskana Therme (Toscanaworld, 2023).

#### 5.1.2 Procedúry na báze tepla

Liečba teplom je metódou fyzikálnej terapie, počas ktorej pôsobia na organizmus termické podnety. Podľa miesta aplikácie procedúry rozlišujeme lokálnu a celkovú termoterapiu. Teploto zvyšuje dychovú frekvenciu, zrýchľuje srdcovú činnosť, rozširuje cievy, čím dochádza ku zlepšeniu a urýchleniu metabolizmu tkanív a ku znižovaniu bolesti vyvolanej svalovým napätím (menštruácia). Využíva sa pri akútnych úrazoch a zápaloch pohybového systému, chronických reumatických ochoreniach a pri reflexných svalových zmenách. V kúpeľoch sa na báze tepla využívajú najmä parafínové zábaly, parafango, rašelinové obklady a sauny (Kúpele.net, 2023b).

*Sauny* sú miestnosti zohriate na teplotu od 60 do 140 °C, ich hlavným účinkom je relax, uvoľnenie napätého svalstva a napätého mozgu. V niektorých krajinách považujú saunovanie za súčasť spoločenského života. V kúpeľoch sa najčastejšie využívajú fínska a parná sauna (Kúpele.net, 2023b).

*Fínska sauna* je suchá, v miestnosti je teplota 80 – 100°C s vlhkosťou vzduchu cca 10 %. Pozitívne pôsobí na činnosť mozgu, zlepšuje pamäť a celkové duševné zdravie.

*Parná sauna* funguje na princípe stlačenej pary, v miestnosti je teplota 40°C a vlhkosť 100 %. Pomáha uvoľňovať dýchacie cesty a póry na pokožke, detoxikuje organizmus.



*Infrasauna* je miestnosť s teplotou 50 – 70 °C a vlhkosťou vzduchu 20-40 % pričom teplo je vytvárané infračerveným žiarením. Priaznivo pôsobí na srdcovú činnosť, vysoký krvný tlak a artritídu (Lefková, D., 2023).

#### 5.1.3 Procedúry využívajúce chlad

Chlad podporuje imunitu, znižuje bolesť a zápal, už Egypťania, ako aj starí Gréci pred 2500 rokmi využívali kúpanie v studenej vode na liečbu zranení a zápalov. Medzi známe procedúry na báze využívania chladu patria:

- a) *kúpeľ v studenej vode* – v mori, v jazere, v rieke, v bazéne, vo vani – znižuje bolesť, podporuje imunitu,
- b) *ľadová fontána* – býva súčasťou saunového komplexu, ľadová drť slúži na ochladenie častí tela, podporuje pružnosť ciev a prekrvenie pokožky,
- c) *pobyt v chladnej miestnosti (frigidarium)* – slúži na ochladenie tela po prehriatí v saunách, uzatvára póry, ktoré boli rozšírené pôsobením tepla, v miestnosti sa môže nachádzať aj ochladzovací bazén s teplotou vody 10 - 12 °C, ochladzovacie sprchy, vedro odvahy so studenou vodou a nádoba s ľadovou drťou alebo ľadová fontána (Saunový ráj, 2023),
- d) *kryoterapia* – je to liečba krátkym pôsobením (1 – 3 minúty) veľmi nízkej teploty na časť tela pomocou rôznych prístrojov, alebo na celé telo v kryokomore, kde teplota dosahuje -100°C až -160°C. Lokálna kryoterapia sa využíva na zníženie bolesti a zápalu na konkrétnom mieste, celotelová kryoterapia slúži na naštartovanie imunitného systému, ktorý spustí vnútornú protizápalovú reakciu (Medihum, 2023).

#### 5.1.4 Procedúry na relaxáciu

Relaxácia znamená hlboké uvoľnenie napätia na telesnej, psychickej, nervovej a emocionálnej úrovni. Pomáha obnoviť rovnováhu v organizme a navodzuje stav pohody a energetickej zásoby pre ďalšiu činnosť. Vedie k zlepšeniu životného štýlu, pomáha zvládať náročné životné situácie, znižuje úzkosť, napätie, obavy a neistotu (Kusá, J., 2023). Každý človek môže aj doma využívať Autogénny tréning a Jacobsonovu relaxáciu. V kúpeľných a wellness podnikoch sú pre relaxáciu využívané viaceré procedúry, z ktorých niektoré uvádzame v nasledujúcom texte.

*Tepidárium* je vyhrievaná miestnosť s teplotou 36 – 40°C, kde sú vyhrievané steny, podlahy aj lôžka, na ktorých sa sedí alebo leží. Solné tepidárium využíva rozprašovanie ionizovaných solných pár z Mŕtveho mora, alebo sú tam umiestnené solné lampy alebo stĺpy. Môže byť vybavené reprodukciami relaxačnej hudby a vizuálnymi efektmi, napr. strop v podobe hviezdnej oblohy, svetlá s meniacimi farbami, obrazy, veľkoplošné obrazovky s obrazmi prírodných scenérií a pod. Tepidárium pomáha pri liečbe chronických ochorení dýchacích ciest, posilňuje imunitu, znižuje stres, pomáha vylučovať škodlivé látky z tela a pozitívne vplýva na pleť (Wellness, 2016).

*Meditácia* sa praktizuje vo viacerých náboženstvách. Znižuje stres, znižuje krvný tlak, znižuje bolesť, pomáha pri astme. Podporuje jasnú myseľ. Cieľom je sústrediť sa na myseľ, oslobodiť od myšlienok, dosiahnuť nirvánu – osvietenie. Používajú sa pri nej mandaly. Trancendentálna meditácia (TM) je relaxácia a uvedomenie si mysle a tela tichým opakovaním mantry (napr. zvuk „óm“). Myšlienky sa posunú do hlbšieho stavu uvedomenia sa a prinesú pokoj a kreativitu.

*Zvuková terapia* vychádza z predpokladu, že všetko na svete vytvára vibrácie, vrátane nášho tela. Ak na človeka vplývajú nepriaznivé faktory, ako napr. stres, znečistenie alebo negatívna energia, porušia rovnováhu a harmóniu, čím vznikne choroba. Zvuková terapia sa využíva skôr preventívne, využívajú sa starodávne aj moderné nástroje vydávajúce zvuky prinášajúce harmóniu. Pozitívne účinky zvukovej terapie boli zaznamenané pri chronických bolestiach, depresii, endokrinologických ochoreniach, poruchách spánku a migrénach (Zdravie.sk, 2023b).

*Liečba farbami – colour therapy* je formou energetickej medicíny, pochádza z dávnej minulosti, z Indie, kde súbory náboženských textov – Védy vysvetľovali, že ľudské telo je obklopené čakrami (farebnými energetickými kruhmi), z ktorých každá má svoju farbu a ak niektorá farba chýba, dochádza ku chorobe a preto treba chýbajúcu farbu doplniť. Táto terapia bola obnovená v 50. rokoch 20. storočia – podporuje pozitívne energie v tele. Liečba spočíva v tom, že pacient v bielom odevu je v miestnosti osvetlenej tou farbou, ktorú potrebuje doplniť, spolu s podpornými farbami. Ďalšou možnosťou je, že pacient si oblečie odev vo svojej farbe. Liečba farbami pomáha liečiť závislosti, depresie a únavu, nespavosť a nervové napätie.

*Joga* je hinduistická disciplína starej védickej civilizácie 2800 p. n. l.. Predstavuje súbor vedomostí na zjednotenie vedomia jednotlivca s univerzálnym vedomím. Jogíni verili, že

človek má byť v harmónii sám so sebou a so svojím prostredím, ide im o dosiahnutie rovnováhy tela, mysle a ducha (Joga-ajurvéda, 2023).

Prostriedkom na dosiahnutie tejto rovnováhy je 5 pilierov – hlboké dýchanie – pranayama, strečing a spevňovanie tela rôznymi pozíciami na zlepšenie obehu, pružnosti a sily asány, výživa, meditácia a relaxácia. Joga má rôzne variácie podľa zamerania:

- relax a upokojenie mysle (hatha joga, vinyasa flow joga),
- posilnenie (ashtanga joga, power joga),
- uvoľnenie svalov (bikram joga, hot joga),
- vnútorná rovnováha (hormonálna joga),
- netradičný zážitok (aero joga) (Domium, 2020).

#### 5.1.5 Doplnkové terapie a procedúry využívané v kúpeľníctve a wellness

Okrem horeuvedených procedúr, súčasťou liečby a podpory zdravého životného štýlu sú aj nasledujúce terapie a procedúry:

- dietoterapia - liečba jedlom, dodržiavanie diéty s ohľadom na diagnózu,
- elektroliečba – liečba slabým elektrickým prúdom,
- fototerapia – liečba svetlom,
- hippoterapia – liečba jazdou na koni,
- inhalácie – vdychovanie aerosolov, čiže jemnej hmloviny, ktorú vytvárajú inhalátory z tekutého liečiva, umožňuje aplikáciu liekov priamo na požadované miesto dýchacieho ústrojenstva,
- magnetoterapia – liečba prikladaním magnetických pásov na postihnuté miesta,
- muzikoterapia – liečba hudbou.

V kúpeľoch na Slovensku v prípadoch kúpeľnej liečby hradenej zdravotnou poisťovňou predpisuje jednotlivé procedúry lekár. V prípade samoplatcov v kúpeľoch a vo wellness centrách si môžu klienti vybrať procedúry podľa svojho vlastného uváženia s ohľadom na ich zdravotný stav, preferencie a finančné možnosti.

## 5.2 Zdravotné indikácie a kontraindikácie pri kúpeľných a wellness službách

Zdravotné indikácie sú diagnózy, pri ktorých má pacient nárok na liečbu v kúpeľoch hradenú z verejného zdravotného poistenia. Sú zapísané v Indikačnom zozname pre kúpeľnú liečbu – riadia sa ním vyšetrujúci lekári, zdravotné poisťovne aj jednotlivé kúpele.

### 5.2.1 Zdravotné indikácie a kontraindikácie pre kúpeľnú liečbu

Indikačný zoznam pre kúpeľnú liečbu tvorí súčasť zákona 577/2004 Z.z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia. Indikačný zoznam stanovuje aj presné podmienky, ktoré musí poistenec spĺňať pre vznik nároku na úhradu kúpeľnej liečby. Indikačný zoznam obsahuje 92 indikácií pre dospelých a 52 pre poistencov do 18 rokov veku. Indikácie sú rozdelené na indikačné skupiny podľa medicínskeho odboru. Máme 12 indikačných skupín pre dospelých a 10 pre deti a mládež do 18 rokov veku (Kupele.net, 2023b). Indikačné skupiny pre kúpeľnú liečbu – deti a mládež sú takmer rovnaké, ale rozdiel od dospelých neobsahujú duševné choroby a choroby z povolania.

Indikačné skupiny pre kúpeľnú liečbu – dospelí:

1. *onkologické choroby,*
2. *choroby obehového ústrojenstva,*
3. *choroby tráviaceho ústrojenstva,*
4. *choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou,*
5. *neuberkulózne choroby dýchacích ciest,*
6. *nervové choroby,*
7. *choroby pohybového ústrojenstva,*
8. *choroby obličiek a močových ciest,*
9. *duševné choroby,*
10. *kožné choroby,*
11. *ženské choroby,*
12. *choroby z povolania (Kupele.net, 2023b).*

Indikačný zoznam pre kúpeľnú starostlivosť špecifikuje typ úhrady z verejného zdravotného poistenia – typ A (zdravotná poisťovňa hradí liečbu, stravu, aj ubytovanie, klient hradí len symbolický poplatok a prípadne príplatok za požadovanú jednolôžkovú izbu), typ B (zdravotná

poisťovňa hradí len kúpeľnú liečbu, ostatné náklady si hradí klient sám). Stanovuje dĺžku trvania liečebného pobytu – väčšinou 21 alebo 28 dní, niekde je obmedzenie – najviac raz za dva roky, všeobecné kontraindikácie kúpeľnej liečby, kontraindikácie kúpeľnej liečby podľa jednotlivých diagnóz a odbornosť lekára, kto je oprávnený vypísať Návrh na kúpeľnú liečbu.

Všetky zmeny v zozname sú v kompetencii Ministerstva zdravotníctva SR. Potrebné vyšetrenia pre kúpeľný pobyt cez poisťovňu sú uvedené v indikačnom zozname na kúpeľnú liečbu. Každý *Návrh na kúpeľnú liečbu* musí povinne obsahovať:

- *súhrn klinických a laboratórnych výsledkov,*
- *výsledky vyšetrení nesmú byť staršie ako 3 mesiace, pri každom musí byť uvedený dátum ich uskutočnenia,*
- *u pacientov nad 70 rokov sa vyžaduje aj interné vyšetrenie,*
- *ďalšie povinné vyšetrenia sú prispôbené špecifikám jednotlivých indikačných skupín kúpeľnej liečby (Kúpele.net, 2023).*

*Doba indikácie kúpeľnej liečby* vymedzuje časové obdobie od vzniku indikácie, do ktorého je nutné stihnúť a absolvovať kúpeľnú liečbu. Najčastejšie je uvádzaná pri indikáciách súvisiacich s operáciami, úrazovými stavmi a akútnymi ochoreniami. Dĺžka indikácie môže byť stanovená na niekoľko mesiacov až po 2 roky. Stanovuje sa individuálne tak, aby kúpeľná liečba priniesla čo najvyšší úžitok. *Návrh na kúpeľnú starostlivosť* musí byť podpísaný a doručený zdravotnej poisťovni najneskôr 6 týždňov pred uplynutím doby indikácie.

Všeobecné kontraindikácie kúpeľnej liečby znemožňujú kúpeľnú liečbu. Sú to:

- *infekčné choroby prenosné na človeka a bacilonosičstvo, najmä o brušný týfus a paratýfus. Ak je niektorá choroba indikovaná na kúpeľnú starostlivosť združená s tbc dýchacieho ústrojenstva alebo inou formou tbc, môže sa kúpeľná starostlivosť navrhnuť a povoliť len takej osobe, ktorá už bola vyradená z dispenzárných skupín aktívnej tuberkulózy,*
- *všetky choroby v akútnom štádiu,*
- *klinické známky obehového zlyhania,*
- *stavy po hlbokej tromboze do troch mesiacov po doznení choroby, stavy po povrchovej tromboflebitíde do šiestich týždňov po doznení choroby,*
- *labilný alebo dekompenzovaný diabetes mellitus,*

- často sa opakujúce profúzne krvácanie každého druhu,
- kachexie každého druhu (nekontrolovateľný úbytok hmotnosti),
- zhubné nádory počas liečby a po nej s klinicky zistenými známkami pokračovania choroby,
- epilepsia okrem prípadov, pri ktorých sa v posledných troch rokoch nevyskytol žiaden záchvat a ktorých EEG záznam nemá epileptické grafoelementy. Ak pretrvávajú v EEG záznamoch patologické zmeny, môže sa kúpeľná liečba navrhnúť iba na základe kladného vyjadrenia neurológa, ktorý má pacienta v dispenzárnej starostlivosti. Pre indikačnú skupinu XXVI nie je epilepsia kontraindikáciou,
- aktívne ataky alebo fázy psychóz a duševné poruchy s asociálnymi prejavmi a zníženou možnosťou komunikácie,
- závislosť od alkoholu, závislosť od návykových látok,
- fajčenie pri vyznačených diagnózach - navrhujúci lekár je povinný túto skutočnosť v návrhu vždy potvrdiť,
- inkontinencia moču a stolice, enuresis nocturna - neplatí pre indikačnú skupinu XXVI - výnimku z tejto kontraindikácie pre dospelých pacientov s inkontinenciou moču a stolice môže povoliť vedúci lekár liečebne,
- demencia,
- tehotenstvo,
- nehojace sa kožné defekty akéhokoľvek pôvodu,
- hypertenzia nad 16 kPa diastolického tlaku (120 mm Hg) (Kupele.net, 2023b).

#### 5.2.2 Indikácie a kontraindikácie vo vybraných wellness službách

Wellness procedúry sú podobné kúpeľnej liečbe, no nie sú predpísané lekárom, nehradí ich zdravotná poisťovňa a klient si ich vyberá podľa svojho želania a hradí z vlastných prostriedkov.

#### **Balneoterapia, hydroterapia, cvičenie vo vode – indikácie**

- obehový systém – posilňujú srdce, krvný obeh, okysličenie, výživa buniek, odstránenie metabolického odpadu, znižujú opuch nôh, zníženie krvného tlaku,
- tráviaci systém – uvoľňuje brušné a črevné svaly, zmiernuje úzkosť, stimuluje pečeň, odstránenie odpadu,

- metabolizmus – zrýchlenie metabolizmu, redukcia obezity – strava a pohyb,
- činnosť obličkového systému – zvyšuje fungovanie obličiek, podporuje vylučovanie vody a odpadu z tela,
- svalový systém – uvoľňuje, stimuluje a posilňuje svaly, znižuje bolesť, napätie a stuhnutosť – bolesť ramien, krku a chrbta spôsobených napätím a zlým držaním tela,
- nervový systém – stimuluje zmyslové nervy, zmierňuje nepokoj, stres a nespavosť, potlačenie sympatického nervového systému,
- respiračný systém – cvičenie a stimulácia dýchacích svalov, správne dýchanie,
- lymfatický systém – stimulácia obehu lymfy v celom tele,
- imunitný systém – stimulácia t- lymfocytov a iných bielych krviniek,
- pleť – stimulácia – tonus, farba, elasticita a textúra,
- kostra – pohyblivosť kĺbov, odstránenie prebytočnej tekutiny z kĺbov, správne držanie tela, rovnováha,
- psychologické zmeny – uvoľnenie mysle a tela, pocit pohody a eufórie, zníženie duševnej a telesnej únavy a získanie energie (Crebbin-Bailey, J. et al., 2011, Medicine Helpful.com, 2023).

### *Kontraindikácie*

- infekcie močového traktu,
- katéter – pacienti môžu ísť do vody, keď bude vyprázdnený,
- inkontinencia,
- otvorené rany,
- kožné choroby,
- vodou a vzduchom prenosné infekčné choroby,
- absencia vykašliavacieho reflexu – mohli by sa utopiť,
- alergie na bazénovú chémiu,
- epilepsia – ak nie je liečená liekmi – odraz vody môže vyvolať záchvat,
- aktívne cerebrálne krvácanie – počkať 3 týždne,
- zhoršená citlivosť kože – po infarkte, poranení mozgu, chrbtice, neuropatii, cievnych ochoreniach a pod.,
- deravé ušné bubienky – treba upchať uši, aby sa tam nedostala voda,
- ochorenia obličiek – kde je problém s prispôbením na stratu tekutín,

- poruchy udržania telesnej teploty v dôsledku poškodenia mozgu,
- citlivosť na teplo,
- skleróza multiplex – môže spôsobiť vysokú citlivosť na teplo,
- po radiačnej terapii a dlhodobom užívaní steroidov – spôsobujú citlivosť pokožky (Crebbin-Bailey, J. et al., 2011).

### ***Sauna a procedúry na báze tepla***

Indikácie: podporuje potenie – očistenie tela, podpora krvného obehu, ktorý stimuluje očistné a detoxikačné procesy.

Kontraindikácie:

- kožné choroby – ekzémy, psoriáza,
- kardiovaskulárne choroby (zlyhanie srdca, infarkty, koronárne ochorenia),
- respiračné choroby – astma s potrebou inhalátora,
- tehotenstvo – prvé 4 mesiace,
- klienti ktorí sa necítia dobre s horúčkou,
- vysoký/nízky tlak krvi,
- infikované kožné rany,
- nekontrolovaná epilepsia (Crebbin-Bailey, J. et al., 2011).

### ***Masáže***

Účinky masáže:

- miestne účinky: odlupovanie zrohovatelej pokožky, prekrvenie pokožky a svalov, zmena svalového napätia, odplavovanie negatívnych látok z tela a produkcia endorfínov,
- vzdialené účinky, reflexné: po energetických nervových dráhach,
- celkové účinky: zmena psychického stavu.

Prínosy masáže – indikácie:

- stimuluje krvný obeh a urýchľuje vylučovanie odpadových látok,
- znižuje psychické napätie a zvyšuje pohodu,
- zmierňuje bolesť a napätie svalov - napr. v oblasti šije, medzi lopatkami a v krížoch,



- podporuje pravidelný spánok,
- pôsobí proti stresu, zmierňuje depresiu a úzkosť,
- napomáha pri odstránení bolesti hlavy, nespavosti, vysokom krvnom tlaku,
- uľahčuje celkovú telesnú relaxáciu,
- pomáha pri rekonvalescencii svalov a kĺbov po dlhom znehybnení v dôsledku zlomeniny.

Kontraindikácie masáže:

- horúčkovitý, infekčný alebo akútne zápalový ochorenia, zvýšená teplota,
- zápaly, menštruácie, tehotenstvo, varixy, opuchy, žlčové, močové kamene,
- bezprostredne po jedle (odporúča sa min. 30 minút po jedle),
- celková telesná vyčerpanosť, nádorové ochorenia, leukémia, hemofília,
- opitnosť, stavy pod vplyvom psychotropných látok, akútne psychózy,
- osteoporóza, v miestach zapálených kĺbov (akútne reumatizmus, artrózy,
- poranené miesta na koži a kožné choroby všeobecne infikované miesta od hmyzu HP (Šport a relax, 2023).

Kontraindikácie pobytu vo wellness zariadeniach stanovuje návštevny poriadok, ako príklad uvádzame Termálne kúpalisko Dunajská Streda (Thermalpark Dunajská Streda, 2023):

## *II. VYLÚČENIE Z NÁVŠTEVY AREÁLU THERMALPARKU*

- 1. Osoby postihnuté akoukoľvek chorobou ohrozujúcou zdravie ostatných návštevníkov, t. j. osoby postihnuté horúčkou, kašľom, zápalom očných spojiviek, osoby s nakažlivými alebo odpor budiacimi chorobami, bacilonosiči črevných a iných chorôb, rodinní príslušníci osôb postihnutých nakažlivou infekčnou chorobou, ktorí sú od rodiny izolovaní, osoby postihnuté chorobami sprevádzanými výtokom, osoby s kožnými parazitmi, vyrážkami a obväzmi na tele a rovnako osoby špinavé, v špinavom oblečení a zahmyzené majú zakázaný vstup do areálu Thermalparku. Zamestnanci Thermalparku sú oprávnení takýmto osobám odoprieť vstup do areálu.*
- 2. Zákaz vstupu, resp. pobytu v areáli Thermalparku platí aj pre osoby pod vplyvom alkoholu, drog a iných psychotropných a omamných látok.*

3. *Vstup do areálu Thermalparku môže byť odopretý osobám, ktorých návšteva by mohla dokázateľne narušiť poriadok, bezpečnosť a čistotu areálu a ich chovanie je v rozpore s mravnými a spoločenskými zásadami.*
4. *Akékoľvek fyzické či verbálne obťažovanie zamestnanca alebo spolu – pracovníka prevádzkovateľa Thermalparku, so špeciálnym dôrazom na rasistické, šovinistické a sexistické pripomienky, môže mať za následok okamžité vykázanie návštevníka z areálu bez nároku na odškodné.*
5. *Návštevník, ktorý na výzvu zamestnanca alebo spolupracovníka prevádzkovateľa Thermalparku sa nevie preukázať platným náramkom a pokladničným dokladom o nákupe platnej vstupenky sa považuje za osobu s neoprávneným vstupom. Každá takáto osoba je povinná zaplatiť pokutu vo výške 30,- EUR ( slovom: tridsať ) a bezodkladne opustiť areál Thermalparku.*

## **Úlohy**

1. Navrhňte balík služieb pre návštevníka kúpeľov počas víkendového pobytu. Zvoľte si vekovú skupinu a zdravotný stav v dvoch variantoch a prispôbte ponuku jeho potrebám a možnostiam.
2. Nájdite tri procedúry, ktoré sú bezpečné pre všetkých.
3. Ktoré tri procedúry by ste navrhli na odstránenie napätia zo stresu?

## 6 Wellness a wellness ekonomika

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako *stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody*. Wellness predstavuje využívanie aktivít, prístupov a životného štýlu, ktoré vedú k stavu holistického zdravia. Je synergiou fyzického zdravia, mentálneho zdravia, duchovného prežívania, emocionálneho prežívania, sociálneho prežívania a environmentálneho zázemia (Obr. 2).

Obr. 2 Súčasti wellness prístupu



Zdroj: Global wellness institute: The Global Wellness Economy: Country Rankings FEBRUARY 2022

Úloha kúpeľníctva a wellness pri zvyšovaní kvality života obyvateľov:

- Fyzická dimenzia – liečba rôznych ochorení, regenerácia, rehabilitácia, prevencia – zlepšenie fyzickej kondície
- Materiálna dimenzia – uspokojenie základných materiálnych potrieb – ubytovacie, stravovacie a doplnkové služby, liečba hradená zdravotnou poisťovňou, čerpanie PN počas kúpeľnej liečby – zdravší človek môže viac pracovať...
- Spoločenská dimenzia – úcta, rešpekt ku klientom, spoločenský život – priateľstvá, vzťahy. Zdravie – partnerský život, reprodukčné zdravie ...
- Emocionálna dimenzia – liečba duševných chorôb a zdravotných problémov v dôsledku stresu, uvoľnenie napätia, relax, zážitok.

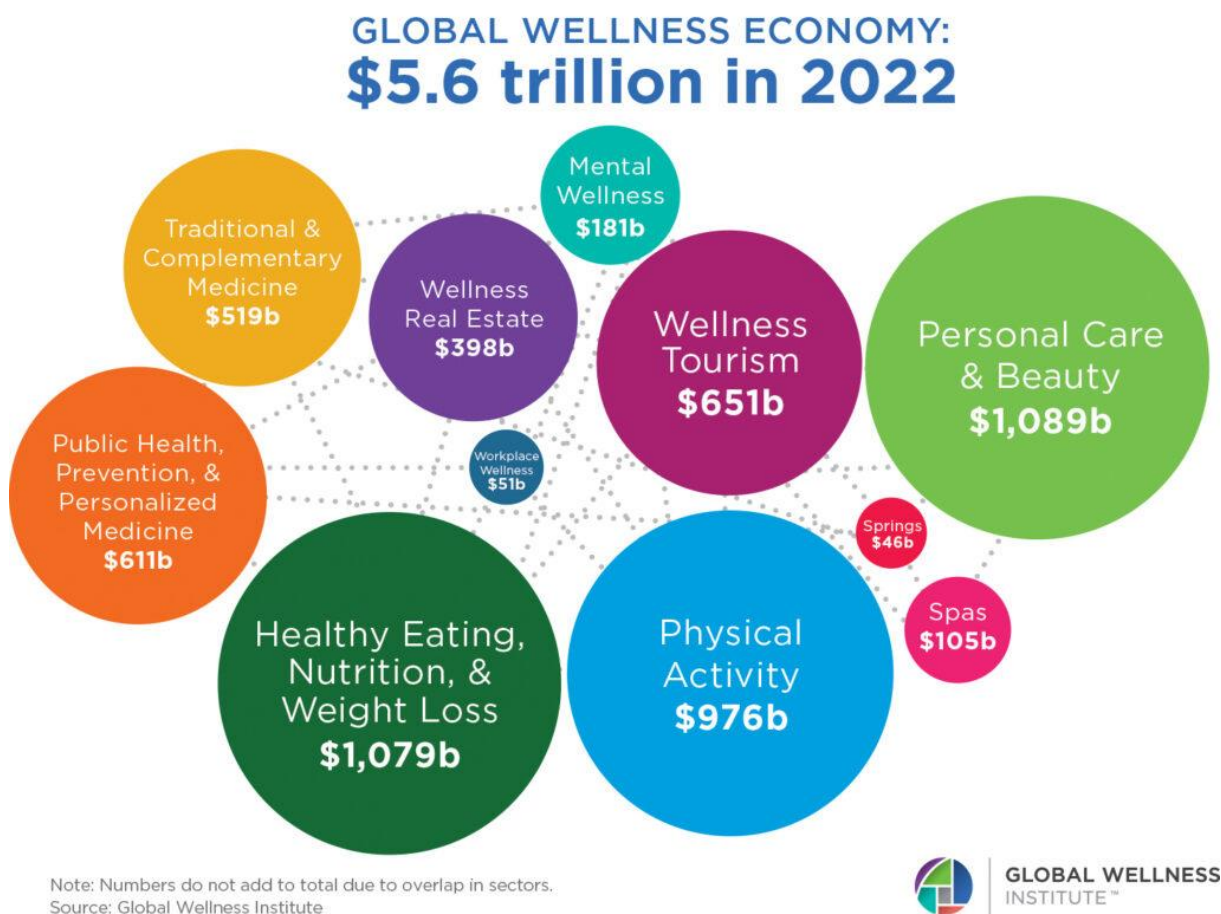
- Rozvoj a aktivita – poznávanie zdravého životného štýlu, cvičenia, odporúčania lekárov a iných odborníkov, rôzne aktivity v rámci pobytu v kúpeľoch.

Wellness ekonomika zahŕňa 11 odvetví, ktoré pre spotrebiteľov zabezpečujú prístupnosť produktov zdravého životného štýlu (Global Wellness Institute, 2022). Ide o nasledovné odvetvia:

1. *Wellness nehnuteľnosti* – reprezentujú výdavky na výstavbu rezidenčných a komerčných/inštitucionálnych (kancelárskych, pohostinských, viacúčelových/viacrodinných, liečebných, rekreačných atď.) nehnuteľností, ktoré majú zakomponované wellness prvky do dizajnu, materiálov a budov, ako aj ich vybavenia, služieb a/alebo programu.
2. *Fyzické aktivity – cvičenie* – vyjadrené spotrebiteľskými výdavkami spojenými so zámernými fyzickými aktivitami vykonávanými počas voľného času a rekreácie vrátane troch podsektorov rekreačných aktivít (šport a aktívny oddych, fitness, zámerný pohyb) a troch podporných podsektorov (technológie, vybavenie a potreby, odevy a obuv).
3. *Zdravé stravovanie, výživa a chudnutie* - zahŕňa spotrebiteľské výdavky na:
  - a. *Vitamíny a doplnky stravy* (vrátane rastlinných/tradičných produktov) a športovú výživu.
  - b. *Produkty a služby na chudnutie/diéty*, vrátane balených potravín/nápojov konkrétne určené na cielené riadenie hmotnosti; voľnopredajné doplnky a liečivá na reguláciu hmotnosti (bez lekárskeho predpisu); služby a programy na chudnutie (napr. fyzické alebo online dietetické centrá, workshopy, poradenstvo; odborníci na výživu a dietológovia).
  - c. *Tzv. zdravé potraviny* (nízky obsah cukru, vysoký obsah živín a pod.).
4. *Mentálne zdravie a pohoda* - zahŕňa výdavky spotrebiteľov na štyri kategórie produktov, služieb súvisiacich s duševnou pohodou: 1) sebazdokonaľovanie; 2) meditácia a myseľ; 3) nutraceutiká a rastlinné látky podporujúce mozog; 4) zmysly, priestory a spánok.
5. *Zamestnanecká wellness starostlivosť* - zahŕňa výdavky zamestnávateľov na programy, služby, aktivity a vybavenie zamerané na zlepšenie zdravia a pohody svojich zamestnancov. Cieľom týchto výdavkov je zvýšiť povedomie, poskytovať vzdelávanie a ponúkať stimuly, ktoré sa zaoberajú špecifickými zdravotnými rizikovými faktormi a

- správaním (napr. nedostatok pohybu, zlé stravovacie návyky, stres, obezita, fajčenie) a povzbudzovať zamestnancov, aby si osvojili zdravší životný štýl.
6. *Verejné zdravie, prevencia a personalizovaná medicína* - zahŕňa výdavky na lekárske služby, ktoré sa zameriavajú na prevenciu chorôb alebo zisťovanie rizikových faktorov – napríklad rutinné fyzické vyšetrenia, diagnostické a skriningové testy, genetické testovanie atď. Personalizované zdravotníctvo využíva pokročilé diagnostické nástroje pre jednotlivých pacientov (vrátane genetického, molekulárneho a environmentálneho skriningu a analýzy) na poskytovanie prispôsobených prístupov na prevenciu chorôb, diagnostiku a riadenie rizikových faktorov alebo riadenie a liečbu stavov.
  7. *Tradičná a doplnková medicína (nie konvenčná)* - zahŕňa výdavky na rôznorodú holistickú, tradičnú, lokálnu a duševne alebo duchovne založenú zdravotnú starostlivosť a praktiky životného štýlu, systémy, služby a produkty, ktoré sa vo všeobecnosti nepovažujú za súčasť konvenčnej medicíny alebo dominujúceho systému zdravotnej starostlivosti – vrátane homeopatie, naturopatie, osteopatie, chiropraktiky, akupunktúry, tradičnej čínskej medicíny, ajurvedy, medicíny Unani, energetického liečenia, tradičných/rastlinných liekov a doplnkov.
  8. *Osobná starostlivosť a krása* - zahŕňa spotrebiteľské výdavky na kozmetické a salónne služby (okrem kúpeľov); služby a produkty starostlivosti o pleť, vlasy a nechty; kozmetika, toaletné potreby a iné výrobky osobnej starostlivosti; dermatológia; lieky na predpis na starostlivosť o pleť; ako aj produkty a služby, ktoré špecificky riešia problémy týkajúce sa zdravia a vzhľadu súvisiace s vekom.
  9. *Wellness cestovný ruch* - súhrn všetkých výdavkov wellness turistov – primárnych a sekundárnych, medzinárodných a domácich – vrátane výdavkov na ubytovanie, stravu a nápoje, aktivity a výlety, nákupy a vnútroštátnu dopravu.
  10. *Kúpele* - agreguje príjmy rôznych typov kúpeľných zariadení, vrátane denných/klubových/salónnych kúpeľov, hotelových/rekreačných kúpeľov, cieľových kúpeľov a liečebných/wellness stredísk, liečebných kúpeľov, termálnych/minerálnych kúpeľov, výletných lodí a iných typov.
  11. *Termálne a minerálne pramene* - zahŕňa výnosy podnikateľských subjektov spojených s wellness, rekreačným a liečebným využitím vody so špeciálnymi vlastnosťami, vrátane termálnej vody, minerálnej vody a morskej vody (Obr. 3).

Obr. 3 Globálna wellness ekonomika a jej súčasti



Zdroj: Global wellness institute: The Global Wellness Economy: Country Rankings FEBRUARY 2023

### 6.1 Postavenie Slovenska v rámci globálnej wellness ekonomiky

Postavenie Slovenska v rámci globálnej wellness ekonomiky vyjadruje tabuľka 1 vyjadrujúca výšku tržieb wellness služieb a poradie jednotlivých krajín v rokoch 2017, 2019 a 2020. Z nej vyplýva, že Slovensko sa nachádzalo v roku 2020 na 54. mieste z hľadiska wellness ekonomiky. Na prvých miestach boli USA, Čína, Japonsko, Nemecko a Veľká Británia.

Tab. 1 Vývoj wellness ekonomiky vo vybraných krajinách, v mld. USD

	Wellness Economy Size and Rankings Time Series					
	2017*		2019		2020	
	US\$ billions	Rank	US\$ billions	Rank	US\$ billions	Rank
United States	\$1,198.1	1	\$1,409.7	1	\$1,215.7	1
China	\$583.2	2	\$700.2	2	\$682.7	2
Japan	\$288.6	3	\$323.0	3	\$303.6	3
Germany	\$224.4	4	\$244.4	4	\$223.9	4
United Kingdom	\$149.6	5	\$167.8	5	\$158.4	5
France	\$136.9	6	\$150.5	6	\$133.1	6
Canada	\$90.0	10	\$104.2	9	\$95.1	7
South Korea	\$90.0	9	\$101.8	10	\$94.1	8
Italy	\$100.9	8	\$107.5	8	\$91.8	9
Australia	\$81.3	11	\$91.0	11	\$84.4	10
Brazil	\$122.9	7	\$112.6	7	\$82.6	11
India	\$69.9	13	\$87.3	12	\$77.6	12
Russia	\$78.6	12	\$86.8	13	\$71.4	13
Spain	\$69.9	14	\$74.9	14	\$62.6	14
Mexico	\$52.9	15	\$60.4	15	\$46.5	15
Netherlands	\$36.4	20	\$40.3	20	\$41.0	16
Taiwan	\$36.8	19	\$39.1	22	\$38.4	17
Switzerland	\$39.6	16	\$44.6	16	\$38.2	18
Indonesia	\$34.9	21	\$40.6	18	\$36.4	19
Portugal	\$14.3	39	\$16.4	37	\$13.8	39
Chile	\$17.1	31	\$16.8	36	\$13.3	40
Peru	\$13.8	40	\$15.2	41	\$13.1	41
Ireland	\$13.4	42	\$14.3	43	\$12.3	42
Egypt	\$9.2	49	\$13.7	46	\$12.0	43
Singapore	\$12.9	44	\$15.1	42	\$12.0	44
Iran	\$9.9	48	\$11.5	50	\$11.9	45
Colombia	\$13.4	41	\$14.1	45	\$11.6	46
Nigeria	\$10.1	47	\$12.6	48	\$11.4	47
Greece	\$12.0	45	\$14.2	44	\$11.1	48
Czech Republic	\$11.7	46	\$13.7	47	\$10.8	49
Ukraine	\$7.8	53	\$11.5	49	\$10.0	50
Romania	\$8.7	50	\$10.7	51	\$9.8	51
Costa Rica	\$8.0	51	\$8.6	53	\$7.2	52
Ecuador	\$7.6	54	\$8.4	55	\$7.2	53
Slovakia	\$7.0	56	\$8.6	54	\$7.1	54
Hungary	\$8.0	52	\$9.1	52	\$7.0	55
Algeria	\$6.9	57	\$7.1	57	\$6.4	56
Bangladesh	\$5.0	64	\$6.2	63	\$6.2	57
Kazakhstan	\$6.3	58	\$7.1	58	\$6.2	58

Zdroj: Global wellness institute: The Global Wellness Economy: Country Rankings FEBRUARY

2022

V tabuľke 2 sú uvádzané úroveň wellness ekonomiky a HDP na obyvateľa, z ktorej vyplýva, že na Slovensku v roku 2022 dosiahli tržby za wellness služby na jedného obyvateľa hodnotu 1 274,- USD (39. miesto) a HDP 17 554,- USD (49. miesto).

Tab. 2 Úroveň wellness ekonomiky a HDP vo vybraných krajinách, v USD, prepočítané na obyvateľa v roku 2022

	Wellness Economy Per Capita		GDP Per Capita	
	US\$	Rank	Current US\$	Rank
Switzerland	\$4,372	1	\$83,700	2
Iceland	\$3,728	2	\$73,085	5
United States	\$3,685	3	\$59,886	8
Austria	\$3,568	4	\$47,318	14
Norway	\$3,346	5	\$75,307	4
Australia	\$3,271	6	\$55,915	11
New Zealand	\$2,969	7	\$42,335	20
Denmark	\$2,958	8	\$57,773	10
Hong Kong	\$2,943	9	\$46,032	16
Aruba	\$2,792	10	\$27,897	35
Finland	\$2,707	11	\$46,437	15
Luxembourg	\$2,658	12	\$108,622	1
Germany	\$2,651	13	\$44,637	18
Canada	\$2,498	14	\$45,192	17
Sweden	\$2,464	15	\$53,459	12
Ireland	\$2,448	16	\$69,487	6
Japan	\$2,396	17	\$38,903	25
Macau	\$2,365	18	\$77,257	3
United Kingdom	\$2,350	19	\$40,350	23
Netherlands	\$2,348	20	\$48,800	13
U.S. Virgin Islands	\$2,224	21	\$37,233	26
Singapore	\$2,106	22	\$61,175	7



Slovakia	\$1,274	<b>39</b>	\$17,554	<b>49</b>
Slovenia	\$1,259	<b>40</b>	\$23,511	<b>40</b>
Cyprus	\$1,191	<b>41</b>	\$26,580	<b>37</b>
Puerto Rico	\$1,178	<b>42</b>	\$31,347	<b>31</b>
Panama	\$1,165	<b>43</b>	\$15,178	<b>56</b>
French Polynesia	\$1,127	<b>44</b>	\$21,197	<b>42</b>
Estonia	\$1,115	<b>45</b>	\$20,431	<b>45</b>
Barbados	\$1,061	<b>46</b>	\$17,423	<b>50</b>
Greece	\$1,036	<b>47</b>	\$18,578	<b>47</b>
Maldives	\$1,001	<b>48</b>	\$13,201	<b>62</b>
Czech Republic	\$995	<b>49</b>	\$20,667	<b>44</b>
Croatia	\$964	<b>50</b>	\$13,450	<b>61</b>
Qatar	\$944	<b>51</b>	\$59,128	<b>9</b>
Lithuania	\$938	<b>52</b>	\$16,879	<b>51</b>
Uruguay	\$900	<b>53</b>	\$18,388	<b>48</b>
Latvia	\$877	<b>54</b>	\$15,613	<b>54</b>
Bahrain	\$868	<b>55</b>	\$23,632	<b>39</b>
St. Lucia	\$842	<b>56</b>	\$11,262	<b>64</b>
Poland	\$831	<b>57</b>	\$13,869	<b>60</b>
Malaysia	\$754	<b>58</b>	\$9,965	<b>71</b>
Hungary	\$715	<b>59</b>	\$14,591	<b>59</b>

Zdroj: Global wellness institute: The Global Wellness Economy: Country Rankings FEBRUARY 2022

Tabuľka 3 vyjadruje podiel wellness ekonomiky na celkovom HDP, Slovensko sa s podielom 6,7 % na HDP zaraďuje na 25. miesto, na prvých miestach sa nachádzajú obľúbené turistické destinácie Seychelly s podielom 16,8 % na HDP, Maldivy, Aruba a Costa Rica.

Tab. 3 Podiel wellness ekonomiky a cestovného ruchu na celkovom HDP vo vybraných krajinách

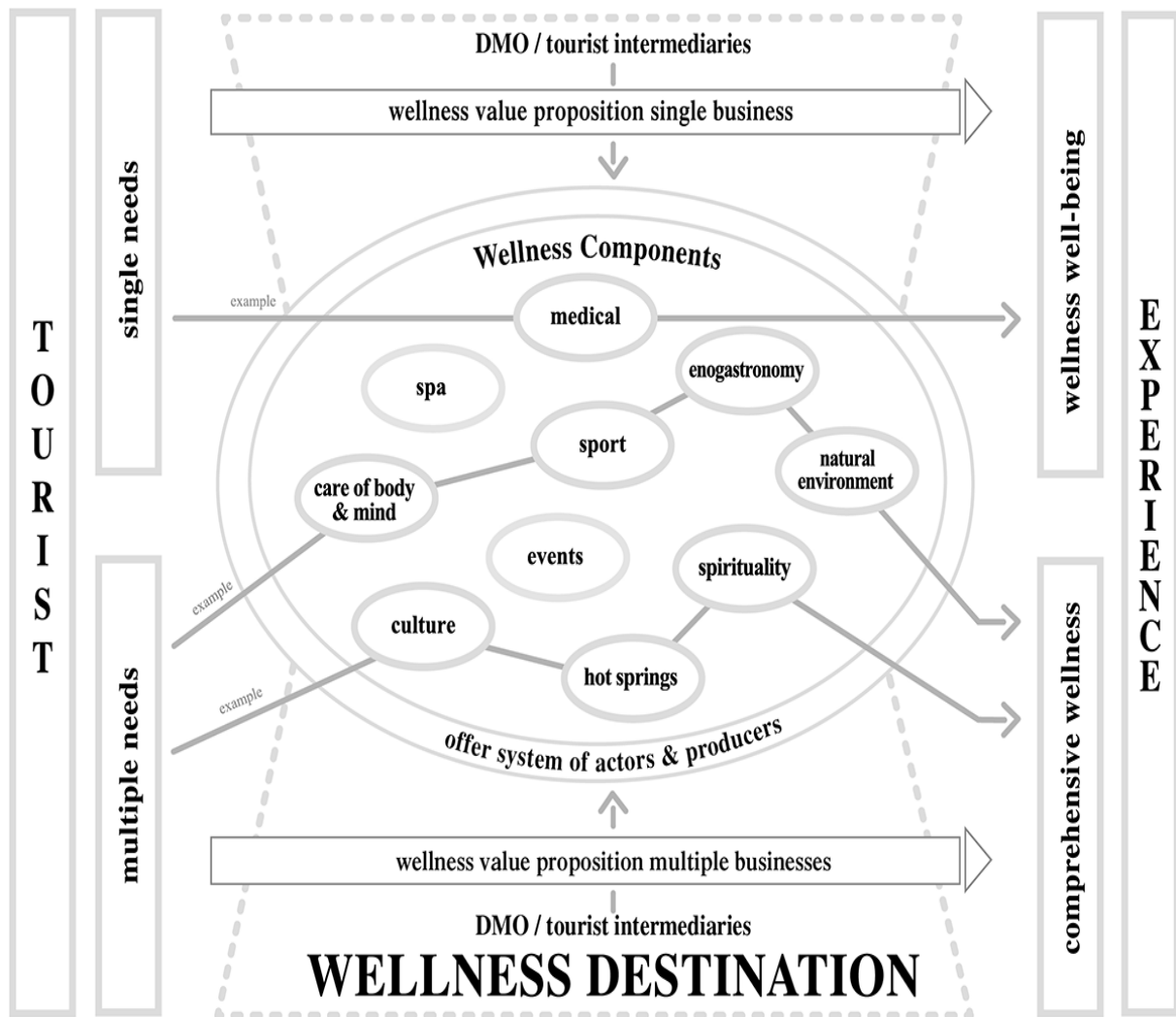
	Wellness Economy as a % of GDP		Overall Tourism as a % of GDP	
	% of GDP	Rank	% of GDP	Rank
Seychelles	16.8%	<b>1</b>	28.3%	<b>3</b>
Maldives	14.5%	<b>2</b>	55.9%	<b>1</b>
Aruba	11.9%	<b>3</b>	50.1%	<b>2</b>
Costa Rica	11.4%	<b>4</b>	4.2%	<b>54</b>
St. Lucia	9.6%	<b>5</b>	20.3%	<b>6</b>
Panama	9.5%	<b>6</b>	4.6%	<b>48</b>
Belize	9.4%	<b>7</b>	13.1%	<b>11</b>
Philippines	9.1%	<b>8</b>	9.7%	<b>19</b>
Montenegro	9.0%	<b>9</b>	12.8%	<b>12</b>
Zimbabwe	8.5%	<b>10</b>	1.6%	<b>109</b>
Austria	7.4%	<b>11</b>	4.6%	<b>47</b>
Cambodia	7.3%	<b>12</b>	11.2%	<b>15</b>
Ecuador	7.2%	<b>13</b>	5.4%	<b>42</b>
St. Vincent & the Grenadines	7.2%	<b>14</b>	11.2%	<b>14</b>
Malaysia	7.2%	<b>15</b>	7.2%	<b>31</b>
Curacao	7.2%	<b>16</b>	14.7%	<b>9</b>
New Zealand	7.2%	<b>17</b>	8.0%	<b>25</b>
Albania	7.1%	<b>18</b>	11.4%	<b>13</b>
Bahamas	7.1%	<b>19</b>	19.2%	<b>7</b>
Tunisia	7.1%	<b>20</b>	3.5%	<b>59</b>
Croatia	6.9%	<b>21</b>	9.0%	<b>21</b>
U.S. Virgin Islands	6.9%	<b>22</b>	22.9%	<b>4</b>
Barbados	6.9%	<b>23</b>	8.1%	<b>23</b>
Kyrgyzstan	6.8%	<b>24</b>	10.8%	<b>16</b>
Slovakia	6.7%	<b>25</b>	5.0%	<b>45</b>
Georgia	6.5%	<b>26</b>	7.6%	<b>29</b>
South Africa	6.4%	<b>27</b>	2.0%	<b>99</b>
Nicaragua	6.4%	<b>28</b>	1.5%	<b>112</b>
Ukraine	6.4%	<b>29</b>	7.1%	<b>34</b>
Bosnia Herzegovina	6.4%	<b>30</b>	1.1%	<b>127</b>
Jamaica	6.4%	<b>31</b>	16.6%	<b>8</b>
Hong Kong	6.4%	<b>32</b>	5.0%	<b>46</b>
Peru	6.3%	<b>33</b>	2.5%	<b>75</b>
Macau	6.3%	<b>34</b>	21.5%	<b>5</b>
Iceland	6.3%	<b>35</b>	9.5%	<b>20</b>
Australia	6.2%	<b>36</b>	4.3%	<b>52</b>
Cyprus	6.0%	<b>37</b>	6.0%	<b>39</b>

Zdroj: Global wellness institute: The Global Wellness Economy: Country Rankings FEBRUARY 2022

Uplatnením wellness cestovného ruchu v destinácii sa zaoberajú viacerí autori (napr. Dini, Pencarelli, 2022). Uvádzajú systém wellness destinácie, ktorý upriamuje pozornosť na holistický prístup k produktu cestovného ruchu. Wellness produkt má priniesť spotrebiteľovi zážitok a pohodu, pričom je dôležité, aby destinácia ponúkala také kombinácie produktových komponentov, ktoré tieto spotrebiteľské očakávania naplnia. Destinácia sa tak vyvíja prirodzene k systému poskytovateľov rôznych služieb, ktoré sa na holistickom prístupe zúčastňujú (zdravotnícke, stravovacie, športové, kúpeľné, kultúrne služby... vid' obr. 4) ako aj k systému rôznych potrieb účastníkov cestovného ruchu v destinácii.

Synergia týchto dvoch systémov (systému poskytovateľov služieb a systému spotrebiteľov cestovného ruchu a ich potrieb) ústi do skúseností návštevníkov destinácie. Systém wellness cestovného ruchu v destinácii uvádzame predovšetkým pre nutnosť uvedomiť si zložitosť prvkov a vzťahov medzi nimi, ktoré sa podpisujú pod skúsenosť spotrebiteľa wellness služieb v destinácii. Tento systém samozrejme nie je statický, jeho modifikácie sú možné v závislosti od rôznych lokalizačných predpokladov destinácie.

Obr. 4 Systém wellness cestovného ruchu v destinácii



**Zdroj:** DINI, M., Pencarelli, T. 2022. Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394-412. <https://doi.org/10.1108/TR-08-2020-0373>.

## Úlohy

1. Preštudujte jednotlivé tabuľky a na ich základe porovnajte vybrané dve krajiny z hľadiska ekonomiky wellness. V čom vidíte príčiny týchto rozdielov?
2. Ktoré sektory globálnej wellness ekonomiky považujete za najatraktívnejšie z pozície investora? Svoje riešenie zdôvodnite.
3. V čom spočíva holistický prístup ku produktu cestovnému ruchu?

## 7 Kvalita života – meranie, ukazovatele

Kvalita života je vysoko subjektívnym meradlom šťastia, ktoré je dôležitou súčasťou mnohých finančných rozhodnutí. Faktory, ktoré zohrávajú úlohu v kvalite života, sa líšia podľa osobných preferencií, ale často medzi ne patrí finančná istota, spokojnosť s prácou, rodinný život, zdravie a bezpečnosť. Antalová a kolektív (2013) vymedzujú kvalitu života ako historicky podmienenú úroveň životných procesov, v rámci ktorých človek a spoločnosť reprodukuje a rozvíjajú svoju existenciu. Kvalitu života jednotlivcov možno merať pomocou dotazníkov, ktorých základ vytvoril John Flanagan. Týkajú sa všetkých dimenzií života, ktoré sme už uviedli v predchádzajúcej kapitole. Rôzne medzinárodné inštitúcie merajú pravidelne kvalitu života obyvateľov rôznych územných celkov (miest, regiónov, štátov) objektívne, pomocou sústav rôznych indikátorov, ktoré uvádzame v druhej časti tejto kapitoly.

### 7.1 Meranie kvality života vo vzťahu ku kúpeľníctvu a wellness

Merania kvality života (QOL) sa stali dôležitou a často vyžadovanou súčasťou hodnotenia zdravotných výsledkov. Pre populáciu s chronickým ochorením poskytuje meranie QOL zmysluplný spôsob, ako určiť vplyv zdravotnej starostlivosti, aj v prípadoch, keď úplné vyliečenie nie je možné. Implikuje hodnotu založenú na subjektívnom fungovaní v porovnaní s osobnými očakávaniami a je definovaná subjektívnymi skúsenosťami, stavmi. Priekopníkom v oblasti merania kvality života bol John Flanagan, ktorý v roku 1970 vytvoril dotazník na meranie kvality života (Tab. 4).

Tab. 4 Pôvodné koncepčné kategórie a položky stupnice Flanagan Quality of Life Scale (QOLS) (1970)

Kategória	Položky
Materiálny a fyzický blahobyť	Materiálny blahobyť a finančné zabezpečenie, Zdravie a osobná bezpečnosť

Vzťahy s inými ľuďmi	Vzťah s rodičmi, súrodencami, ostatnými príbuznými, Mať a vychovávať deti, Vzťahy s manželom/kou a pod. Vzťahy s priateľmi
Spoločenská komunita a občianske aktivity	Aktivity vo vzťahu k pomoci a podpore iných Aktivity vo vzťahu ku lokálnej a národnej vláde
Osobný rozvoj a naplnenie	Intelektuálny rozvoj Osobné pochopenie Pracovné zaradenie Kreativita a osobné vyjadrenie
Rekreácia	Socializácia, Pasívne a pozorovacie rekreačné aktivity, Aktívne a participatívne rekreačné aktivity
Meranie QOLS	Týchto sedem odpovedí bolo možných: <ul style="list-style-type: none"> <li>– „nadšený“(7),</li> <li>– „spokojný“(6),</li> <li>– „väčšinou spokojný“(5),</li> <li>– „zmiešane“(4),</li> <li>– „väčšinou nespokojný“(3),</li> <li>– „nešťastný“(2),</li> <li>– „strašné“(1).</li> </ul>

Zdroj: Burckhardt, C. S, Anderson, K. L., 2003.

Priemerné skóre sa mení v závislosti od rôznych okolností. Priemer v zdravej populácii je okolo 90 bodov. Pri reumatických chorobách bol priemer 83 bodov, 84 bodov u pacientov s lupusom, 87 bodov u pacientov s osteoporózou, 92 bodov mali v priemere mladí ľudia s juvenilnou reumatoidnou artritídou, 61 bodov u pacientov s posttraumatickou stresovou poruchou. Neskôr do dotazníka pribudla nová kategória – Nezávislosť, schopnosť postarať sa o seba.

WHO – Svetová zdravotnícka organizácia využíva dotazníky Quality of Life na individuálne hodnotenie kvality života pacientov WHOQOL 100, ktorý obsahuje 100 otázok, a WHOQOL BREF, ktorý je stručný a obsahuje len 26 otázok. V oboch dotazníkoch sú na jednotlivé otázky možné odpovede v škále od 1 do 5 (Klinika adiktologie, 2019).

## 7.2 Meranie kvality života na úrovni krajín a regiónov

Kvalitu života v členských krajinách a v rámci nich aj v regiónoch (krajoch) meria aj OECD s pomocou nástroja Better Life Index (2023a,2023b,2023c). Formulár obsahuje 11 kritérií, je možné dosiahnuť 1 – 10 bodov za každé, je možné porovnávanie s ostatnými krajinami. Ide o nasledujúce kritériá:

1. prístup ku službám – prístup ku širokopásmovému pripojeniu,
2. občianska angažovanosť – % účasti vo voľbách,
3. vzdelanie – podiel pracovnej sily s minimálne stredoškolským vzdelaním,
4. zamestnanie – miera zamestnanosti, miera nezamestnanosti,
5. komunita – vnímaná sieť sociálnej podpory,
6. prostredie – o nerovnosti,
7. príjem – disponibilný príjem na obyvateľa,
8. zdravie – miera úmrtnosti (počet úmrtí na 100 obyv.), očakávaná dĺžka života,
9. bezpečnosť – počet vražd na 100 tis. Obyvateľov,
10. bývanie – počet izieb na osobu,
11. spokojnosť so životom (OECD, 2023c).

Slovensko je z hľadiska merania kvality života rozdelené na 4 regióny – Bratislava, Západné Slovensko, Stredné Slovensko a Východné Slovensko. V ukazovateli celkovej spokojnosti so životom dosahuje Slovensko úroveň 6,5, pričom priemer krajín OECD je 6,7, najvyššie hodnoty dosahuje v kategóriách bezpečnosť, komunita a občianska angažovanosť, najnižšie v kategóriách príjem, bývanie a prostredie (OECD, 2023c). Pozíciu Bratislavy vyjadruje obrázok 5. Bratislava dosahuje podobné výsledky, ako Praha, Varšava a Budapešť. Najvyššiu kvalitu života dosahuje Bratislava v oblastiach vzdelane, bezpečnosť a zamestnanosť, najnižšiu spokojnosť s kvalitou života dosahuje v oblastiach bývanie, zdravie a príjem (OECD, 2023a).

Obr. 5 Hodnotenie kvality života v Bratislave podľa Better Life Index



Zdroj: OECD. 2023a.

Meranie kvality života v EÚ zabezpečuje Eurostat (2023), ktorý zbiera údaje týkajúce sa rôznych aspektov života občanov v členských štátoch Európskej únie. Tieto údaje sú spracované v tabuľkách a v grafoch. Hlavné kategórie a ukazovatele, ktoré sú v rámci nich hodnotené sú nasledujúce:

1. *materiálne životné podmienky* – príjem, rozdelenie príjmov a nerovnosť, riziko chudoby, materiálna a spoločenská deprivácia, spokojnosť s finančnou situáciou, podmienky bývania;
2. *produktívna alebo hlavná činnosť* – celková zamestnanosť, kvalita zamestnanosti a iných činností (neaktívna populácia, neplatená práca, pracovná doba, rovnováha pracovného a súkromného života, bezpečnosť a etika pri práci, atd.);



3. *zdravie* – očakávaná dĺžka života, počet rokov života v plnom zdraví, subjektívne hodnotenie vlastného zdravia, chronické ochorenia a zdravotné obmedzenia, dostupnosť zdravotnej starostlivosti;

4. *vzdelávanie* – dosiahnutý stupeň vzdelania, sebahodnotenie a hodnotenie zručností, účasť na celoživotnom vzdelávaní, príležitosti pre vzdelávanie (podiel začlenenia detí do predškolského vzdelávania);

5. *voľný čas a sociálne interakcie* – 1. voľný čas – kvantitatívne – ako často obyvatelia trávia čas s ľuďmi na športových a kultúrnych podujatiach, kvalitatívne – ich spokojnosť s využitým časom, ako aj prístupnosť ku týmto typom aktivít vzhľadom na nedostatok zdrojov alebo možností, 2. sociálne interakcie – frekvencia sociálnych kontaktov, spokojnosť s osobnými vzťahmi, dobrovoľníctvo, vnímanie dostupnosti pomoci od druhých ľudí, dôvera v ľudí;

6. *ekonomická bezpečnosť a fyzická bezpečnosť* – ekonomická bezpečnosť vyjadruje schopnosť zvládnuť nečakané výdavky, fyzická bezpečnosť je meraná počtom vražd na základe policajných záznamov a podielom osôb, ktoré vnímajú, že v ich okolí dochádza ku kriminalite, násiliu a vandalizmu;

7. *správa vecí verejných a základné práva* – dôvera v inštitúcie a verejné služby, diskriminácia a rovnosť príležitostí (ženy, migranti) a aktívne občianstvo (účasť na voľbách, petíciách, demonštráciách);

8. *prírodné a životné prostredie* – subjektívne vnímanie úrovne hluku alebo znečistenia vzduchu a špiny v ich okolí, objektívne indikátory sú množstvo škodlivých látok v ovzduší za stanovených podmienok kvôli objektívnosti;

9. *celková životná skúsenosť* – má tri subdimenzie: 1. spokojnosť so životom, 2. pocity a emocionálny stav a 3. mať zmysel života, čiže dobré fungovania psychiky. Meranie týchto indikátorov je v súlade s odporúčaniami OECD ohľadom merania subjektívnej pohody (Eurostat, 2023).

Cieľom Európskej únie je vytvoriť legislatívny rámec na zabezpečenie komparability dát medzi krajinami Európskej únie, EFTA a kandidátskymi krajinami, výsledkom čoho je EU-SILC metodológia. Každá krajina môže implementovať najefektívnejšie riešenia

z národnej perspektívy, aby dodala kompletne požadované dáta, ktoré sa zbierajú priamo od respondentov prostredníctvom interview alebo prieskumom na internete.

### **Úlohy**

1. Nájdite v zdrojoch test kvality života a otestujte sa. V ktorých kategóriách ste dosiahli najlepšie hodnoty? Ako by ste dosiahli zvýšenú spokojnosť v ostatných kategóriách?
2. Porovnajete kvalitu života v dvoch vybraných krajinách podľa OECD a Eurostatu.
3. Nájdite informácie o kvalite života vo Vašom krajskom meste a porovnajete ho s iným krajským mestom na Slovensku alebo v zahraničí.

## 8 Európske kúpeľníctvo

Rozvoj kúpeľníctva v Európe je založený na záujme ľudí od najstarších čias o minerálne pramene, ktoré sa od bežných prameňov odlišovali vzhľadom, chuťou a teplotou. Tieto „zázračné“ pramene využívali na liečenie predovšetkým Rimania, ktorí na ne narazili pri svojich vojenských ťaženiach najmä na území dnešného Francúzska, ale aj v iných častiach Európy (súčasné Nemecko, Chorvátsko, Maďarsko atď.).

### 8.1 Pozícia kúpeľníctva v Európe z globálneho hľadiska

V nadväznosti na európsku tradíciu sa kúpeľníctvo v minulosti a najmä v prvej polovici minulého storočia rozvíjalo vo vzájomnej previazanosti so štátom celkovo, ako sa vyvíjala spoločnosť v jednotlivých krajinách (Obr. 6). Základný rámec kúpeľníctva je založený najmä na využívaní prírodných zdrojov (vrátane zdravej klímy) s významným prínosom lekárskej starostlivosti a komplexného prístupu k liečebným pobytom.

Obr. 6 Európske krajiny s kúpeľmi



Zdroj: vlastné spracovanie

Ázia a Tichomorie naďalej hostí najväčší počet kúpeľov, zatiaľ čo Európa má najvyššie príjmy z kúpeľov. Celkové príjmy z kúpeľov v Latinskej Amerike, na Strednom východe a v Afrike zaznamenali v roku 2020 najväčší pokles (-44 %, -50 % a -47 %), pretože kúpeľný sektor v týchto regiónoch má väčšiu váhu v porovnaní s hotelmi (rezortné kúpele, na ktoré mali pandemické obmedzenia negatívny vplyv). Príjmy kúpeľov v Európe, Ázii a Severnej Amerike boli tiež tvrdo zasiahnuté (-36 % až -40 %), ale niektoré krajiny v týchto regiónoch majú veľký počet denných kúpeľov slúžiacich miestnym zákazníkom a/alebo veľký domáci turistický trh, čo pomohlo poskytnúť určitý nárazník proti poklesu súvisiacemu s pandémiou (Global Wellness Institute, 2022).

Kúpele, ktoré sú primárne závislé od cestovného ruchu, zaznamenali v roku 2020 najväčší pokles príjmov, vrátane hotelových/rekreačných kúpeľov (-42 %), termálnych kúpeľov/kúpeľov s minerálnymi prameňmi (-40 %), cieľových kúpeľov (-37 %) a „iných“ kúpele“, ktorý zahŕňa výletné lode (-51 % pre celú kategóriu a -78 % pre samotné kúpele s výletnými loďami). Segment denných/klubových/salónových kúpeľov bol pandémiou najviac zasiahnutý, pokiaľ ide o zatváranie kúpeľov, s čistou stratou viac ako 4 000 kúpeľov v tejto kategórii (Global Wellness Institute, 2022).

Vývoj tržieb kúpeľných zariadení vo svete sa v posledných rokoch postupne vracia do hodnôt pred pandémie (tabuľka 5), pričom najvýraznejšiu priemernú ročnú mieru rastu za roky 2020-2023 majú regióny Stredný východ – Severná Afrika (49,2 %), Subsaharská Afrika (36,8 %) a Severná Amerika (30,9 %) (Global Wellness Institute, 2023).

Z hľadiska celkových tržieb kúpeľných zariadení, na prvom mieste je Európa s hodnotou 41 mld. USD, nasleduje Severná Amerika s 28,2 mld. USD a Ázia-Pacifik s 22,1 mld. USD tržieb (Global Wellness Institute, 2023). V prípade regiónu Ázia-Pacifik je viditeľné, že tento región má najviac problémov vyrovnáť sa so stratami z obdobia pandémie a následne dopyt po tejto destinácii sa znížil z dôvodu zmien preferencií zákazníkov zo zahraničia.

Tabuľka 5 Tržby kúpeľných zariadení vo svete za roky 2019-2023

Región	Celkové tržby kúpeľných zariadení* (v mld. USD)				Tržby na osobu (v USD)	Priemerná ročná miera rastu v %	
	2019	2020	2021	2022	2022	2019-2020	2020-2023
Európa	42,7	27,0	29,9	41,0	44,56	-36,8	23,3
Severná Amerika	26,1	16,5	24,4	28,2	75,85	-36,9	30,9
Ázia - Pacifik	31,5	19,1	20,2	22,1	5,20	-39,2	7,6
Latinská Amerika - Karibik	7,4	4,2	3,6	6,7	10,11	-43,8	26,74
Stredný východ - Severná Afrika	4,0	2,0	2,9	4,4	8,30	-49,8	49,2
Subsaharská Afrika	2,1	1,1	1,1	2,0	1,67	-47,4	36,8
Svet celkom	113,8	69,9	82,1	104,5	13,14	-38,6	22,3

\*zahŕňajú cieľové kúpele a ozdravovne, kúpele hotelového typu, kúpele využívajúce minerálne a termálne pramene, zdravotné kúpele, a iné

Zdroj: spracované podľa Global Wellness Institute, 2023

Globálny kúpeľný priemysel je silne sústredený v Európe, Ázii a Severnej Amerike, pričom prvých päť krajín (Spojené štáty americké, Nemecko, Francúzsko, Japonsko a Čína) predstavovalo 50 % celosvetových príjmov v roku 2022, pričom prvých dvadsať krajín reprezentovalo 78 % svetového trhu (Global Wellness Institute, 2023).

Vývoj počtu kúpeľných zariadení vo svete je zobrazený v tabuľke 6, z ktorej je zrejmé, že najvyšší počet kúpeľných zariadení sa nachádza v Európe a v Ázii-Pacifiku.

Tab. 6 Počet kúpeľných zariadení vo svete v rokoch 1919 - 2022

Región	Počet kúpeľných zariadení	
	2019	2022
Európa	57 399	63 194
Ázia- Pacifik	51 835	53 627
Severná Amerika	31 935	31 841
Latinská Amerika-Karibik	15 768	16 926
Stredný východ-Severná Afrika	7 491	8 762
Subsaharská Afrika	4 939	6 825
Svet celkom	169 369	181 175

Zdroj: spracované podľa Global Wellness Institute, 2023.

Termálne/minerálne pramene patrili medzi najrýchlejšie rastúce wellness sektory v rokoch 2017-2019, pričom tržby počas tohto obdobia rástli ročne o 6,8 %. Výnosy potom od roku 2019 do roku 2020 klesli o 39,2 % v dôsledku nespočetných vplyvov COVID-19 (napr. uzavreté hranice, odstávky podnikov, príkazy na pobyt doma atď.). Tento pokles bol dočasný a GWI predpovedá pokračujúci stabilný a silný rast v tomto sektore po pandémie. Pred rokom 2020 zažívali termálne/minerálne pramene veľmi silný rast v krajinách po celom svete, pričom stavali na rýchlo rastúcom záujme spotrebiteľov, podnikov a vlád o tento sektor. Zážitky z kúpania v termálnych/minerálnych prameňoch oslovujú rozširujúci sa segment spotrebiteľov, ktorí hľadajú spojenie s prírodou; zažiť kultúrne tradície; a usilovať sa o alternatívne spôsoby liečenia, rehabilitácie a prevencie (Global Wellness Institute, 2020; UNWTO, 2022). O súčasnom oživení svedčia údaje Global Wellness Institute z roku 2023, uvedené v tabuľke 7, ktorá ukazuje, že priemerný ročný nárast tržieb podnikov s termálnymi a minerálnymi prameňmi dosiahol v rokoch 2020 - 2022 v Európe 22,7% zatiaľ čo vo svete bola jeho hodnota 7,7 %.

Tab. 7 Tržby kúpeľných zariadení s termálnymi a minerálnymi prameňmi vo svete podľa regiónov za obdobie 2019-2022

Región	Tržby kúpeľných zariadení s minerálnymi a termálnymi prameňmi (v mld. USD)				Tržby na osobu (v USD)	Priemerná ročná miera rastu v %	
	2019	2020	2021	2022	2022	2019 - 2020	2020 - 2022
Európa	25,15	14,97	19,61	22,55	24,49	-40,5	22,7
Ázia - Pacifik	37,34	23,16	24,45	20,95	4,90	-38,0	-5,19
Latinská Amerika - Karibik	1,7	0,86	1,06	1,38	2,09	-49,2	26,6
Severná Amerika	0,98	0,73	0,99	1,14	3,06	-25,4	24,9
Stredný východ - Severná Afrika	0,42	0,17	0,24	0,35	0,65	-60,2	44,2
Subsaharská Afrika	0,09	0,05	0,06	0,06	0,05	-49,2	19,3
Svet celkom	65,67	39,93	45,39	46,33	5,82	-39,2	7,7
Svet bez Európy, Číny a Japonska	5,28	3,42	4,24	5,02	x	-35,3	21,2

Zdroj: spracované podľa Global Wellness Institute, 2023

Global Wellness Institute zostavil zoznam top 20 krajín sveta s termálnymi a minerálnymi prameňmi za rok 2022. Slovensko sa umiestnilo na 19. mieste s tržbami 0,46 miliardy Eur (Global Wellness Institute, 2023). Najvyššie z európskych krajín sa umiestnili Nemecko, Rusko, Taliansko a Maďarsko (tabuľka 8).

Tabuľka 8 Rebríček 20 najlepších kúpeľných destinácií s termálnymi a minerálnymi prameňmi na svete v roku 2022 (v mld. Eur)

Krajina	Tržby				Hodnotenie	Priemerný ročný nárast (v %)	
	2019	2020	2021	2022		2022	2019 - 2020
Čína	21,03	12,32	13,95	10,17	1	-41,4	-9,1
Japonsko	14,21	9,22	8,60	8,59	2	-35,1	-3,5
Nemecko	7,79	5,19	5,29	6,79	3	-33,3	14,3
Rusko	4,14	2,41	4,26	4,46	4	-41,8	36,1
Taliansko	1,79	1,01	1,33	1,49	5	-44,0	21,6
USA	0,87	0,67	0,92	1,04	6	-23,0	24,1
Maďarsko	1,19	0,53	0,67	0,93	7	-55,2	32,2
Brazília	0,88	0,46	0,55	0,81	8	-48,5	33,3
Taiwan	0,79	0,73	0,72	0,79	9	-7,9	4,0
Turecko	0,84	0,34	0,62	0,75	10	-59,3	48,2
Rakúsko	0,99	0,66	0,61	0,75	11	-33,3	6,5
Česká republika	0,75	0,42	0,57	0,72	12	-44,0	31,1
Poľsko	0,71	0,47	0,57	0,70	13	-33,3	21,3
Španielsko	0,80	0,41	0,49	0,67	14	-49,0	28,4
Južná Kórea	0,65	0,45	0,54	0,58	15	-31,3	13,3
Island	0,57	0,38	0,48	0,55	16	-34,1	21,3
Švajčiarsko	0,54	0,35	0,41	0,54	17	-34,8	23,4
Francúzsko	0,67	0,26	0,44	0,53	18	-61,5	42,5
Slovensko	0,53	0,35	0,36	0,46	19	-33,0	14,3



Slovinsko	0,48	0,28	0,35	0,44	20	-41,9	25,5
-----------	------	------	------	------	----	-------	------

Zdroj : spracované podľa Global Wellness Institute, 2023

Európske krajiny s termálnymi a minerálnymi prameňmi patria medzi najlepšie krajiny sveta. Nie sú najlepšie len v rámci tržieb, ale aj kvôli histórii, ponúkaným kúpeľným službám a ubytovaniu.

8.2 Západná Európa – Rakúsko, Belgicko, severné Francúzsko, Nemecko, Luxembursko, Holandsko, Švajčiarsko

Kúpele v západnej Európe ponúkajú vysoko kvalitné termálne kúpele, rezorty a kúpaliská. Sú vyhľadávané kvôli prvotriednemu vybaveniu v kúpeľných zariadeniach a profesionálnemu personálu. Až 6 kúpeľov je zaradených do UNESCO v Great SPA of Europe.

8.2.1 Nemecko

V Nemecku je viac ako 350 liečebných a rekreačných kúpeľov. Dnes má Nemecko jednu z najkomplexnejších kúpeľných kultúr v Európe, navyše s podporou nemeckého federálneho systému zdravotnej starostlivosti. Nemecký ekvivalent pre kúpele je Heilbad alebo „liečebný kúpeľ“ alebo Kurort, čo doslova znamená „liečebné miesto“. Akékoľvek mesto v Nemecku sa môže kvalifikovať a zvoliť si používanie predpony „Bad“ alebo kúpeľ pred názvom mesta, napr. Bad Soden. Nemecko rozlišuje:

- *Kneippove kúpele*, vyznávajúce hydroterapeutické liečebné metódy vyvinuté Sebastianom Kneippom,
- *minerálne kúpele*, predplatné na používanie liečebných metód na báze minerálov,
- *kúpele Marsh alebo Moor*, využívajúce liečebné techniky a produkty založené na močiaroch,
- *morské kúpele*, zamerané na liečebné metódy okolitého prostredia alebo prímorskej krajiny,
- *kúpele so slanou vodou*, využívajúce hydroterapeutické liečebné metódy na báze soli (Germany travel.org,2023).

### *Významné kúpele v Nemecku*

Najväčšie kúpeľné stredisko v Nemecku sa nazýva Bad Füssing, ktoré sa nachádza pri rakúskych hraniciach. Ponúka viac ako 80 termálnych vonkajších aj vnútorných bazénov s rôznymi vodnými atrakciami. Nemecké kúpeľné mesto *Bad Ems* sa nachádza v spolkovej krajine Porýnie-Falc, medzi mestami Frankfurt a Kolín. Jeho hlavná historická kúpeľná štvrť je sústredená na zhľuku termálnych prameňov na pravom brehu rieky, vyvierajúcich tam, kde Lahn vyrýl svoje koryto najhlbšie do kremenca Ems. Nachádzajú sa tu 4 kúpeľné domy a to Kurhaus, Vier Türme bathhouse, Altes Kurmittelhaus a Quellenturm. Využíva 15 horúcich prameňov s teplotou od 27° C do 57°C. Ďalšie známe kúpeľné mestá sú Baden-Baden, Baden-Württemberg a Stuttgart (Germany Travel, 2023).

### 8.2.2 Rakúsko

Rakúsko je obdarené celým radom bývalých vulkanických zón. Horúce pramene zásobujú minerálne vody a kúpele s pridruženými odvetviami wellness cestovného ruchu. Prevažne v 90. rokoch Rakúsko prešlo od masovej turistiky ku kvalitnej turistike, čo zahŕňalo výstavbu niekoľkých kúpeľov, najmä na juhovýchode Álp, ale aj v južnom Salzburgu a Hornom Rakúsku (Austria.org, 2022).

### *Burgenland*

Termálne kúpele patria medzi najstaršie a majú najbohatšiu históriu v celom Rakúsku. Nachádza sa v slnečnej časti východného Rakúska a má teplé podnebie. Na jeho území je viacero minerálnych a termálnych kúpeľov, pričom medzi najlepšie patria:

- *St. Martins Therme & Lodge* - nachádza sa v blízkosti národného parku Neziderské jazero - Seewinkel a jeho štvorhviezdičková ponuka zahŕňa priestraný wellness a termálny kúpeľný komplex, päť rôznych sáun a parné kúpele.
- *Loipersdorf Spa* - je domovom rodinnej kúpeľnej a saunovej dedinky, rekreačnej oblasti pre športy, ako je volejbal, pieskoviská a lezecké prvky.
- 1. *Stegersbach Allegria Thermal Spa* - rodinný typ kúpeľného zariadenia. Má 14 bazénov rôznych hĺbok a teplôt, vrátane samostatných bazénov pre bábätká, batoláta a deti (Austria.org, 2022).

### 8.2.3 Významné kúpele v ostatných krajinách Západnej Európy

#### *Thermes de Spa ( Belgicko)*

Spa sú malebná malá enkláva v provincii Liège v pohorí Ardeny. Ležia v západnom ramene najväčšej belgickej prírodnej rezervácie známej ako Hautes Fagnes alebo High Fens. Mesto je domovom asi šesťdesiatich liečivých prameňov, o ktorých sa predpokladá, že sú bohaté na minerály vrátane železa, vápnika, medi a horčíka. Návštevníci môžu využiť rôzne druhy balneoterapie či kúpeľných procedúr v minerálnych vodách. Pre cenovo dostupnejšie termálne kúpalisko sú v stredisku k dispozícii vnútorné a vonkajšie bazény. Minerálne vody Thermes de Spa vyvierajú z troch rôznych zdrojov: prameňov Marie Henriette, Clementine a Reine ( Thermes de Spa.com).

#### *Fontana Resort Bad Nieuweschans ( Holandsko)*

Pramenitá voda z Fontany Bad Nieuweschans pochádza z hĺbky 600 metrov a je základom kúpeľného strediska Fontana Bad Nieuweschans. Voda v zdroji má teplotu 29°C a počas čerpania sa ochladzuje na 22,6°C. Zdravá voda sa v termálnom kúpeli ohrieva až na 36 stupňov pre celkovú relaxáciu. Termálna voda je bohatá na minerály ako soľ, jód, horčík a bromid. Obsah týchto minerálov je 116 gramov na liter, čo je veľmi vysoký obsah. Z tohto dôvodu sa pôvodná pramenitá voda mieša so sladkou vodou na kúpanie. Vysoký obsah minerálov v spojení s príjemnou teplotou pôsobí relaxačne na telo i myseľ. Oficiálna kvalifikácia termálnej vody je: „Termálna voda s obsahom železa a jódu s vysokým stupňom vápnika a síranových iónov“. Nachádza sa tam 4\* hotel s rôznymi typmi bazénov s termálnou vodou ako napr. parkový bazén, panoramatický bazén, termálne kúpalisko a bazén s masážnymi tryskami (Thermen Bad Nieuweschans, 2023).

#### *Mondorf Domainethermal (Luxembursko)*

Termálne počiatky zdravotného strediska Mondorf-les-Bains sa datujú od objavenia prameňa Kind v roku 1841, ktorého zdravotné prednosti boli uznané od roku 1847. Počet ľudí, ktorí prišli z Luxemburského veľkovoľvodstva, ale aj zo susedných krajín naberať vody a využívať výhody týchto termálnych vôd odvtedy neustále rastie. Od roku 1988 sú súčasťou zariadenia dva hotely, SPA, množstvo kúpacích a voľnočasových aktivít, reštaurácie a priestory pre súkromné či profesionálne akcie. Termálna voda je silne mineralizovaná s teplotou 36 stupňov Celzia. Ponúkajú liečebné procedúry : reumatická liečba, liečba obezity, liečba kŕčových žíl,

ORL liečba, liečba dýchacieho ústrojenstva, liečba pečene a zažívacieho traktu (Mondorf Domaine Thermal,2021).

*Leukerbad-Therme, Leukerbad (Švajčiarsko)*

Patrí medzi najväčší spa rezort v Alpách. Ponúka 10 termálnych kúpalísk s teplotou vody od 28°C do 43°C ( vitálny kúpeľ, zábavný bazén, zážitkový bazén a iné). V ponuke je aj horúci japonský kúpeľ, vírivé vane, bazén so studenou vodou a masáže. Kúpele využívajú vodu z vlastných súkromných prameňov, ktoré denne vyprodukujú viac ako 3,9 milióna litrov horúcej vody bohatej na minerály. Medzi partnerské hotely rezortu patria Hotel Alfa, Hotel Viktoria, Hotel Alpenblick, Hotel Heilquelle a Hotel Paradis (Laukerbad-Therme,2022).

### 8.3 Severná Európa – Škandinávia, Baltské štáty

Kúpeľníctvo v Severnej Európe sa zameriava na fyzickú rekreáciu, oddych a relax a celkové zlepšenie životného štýlu. Ponúkajú typické produkty a služby orientované na nordickú pohodu. Ide o sauny, nordic walking, chladové terapie (kryoterapia, plávanie v ľadovej vode), horúce gejzíry. Termálnymi, liečebnými a prímorskými kúpeľmi disponujú najmä krajiny Estónsko, Lotyšsko a Litva. Orientujú sa na jednoduchý moderný dizajn, ktorý spája prvky čistoty, vzduchu, klúdu a spájanie s prírodou. Najviac kúpeľov na obyvateľa má Estónsko. V týchto krajinách je známe kúpeľníctvo typu Nordic Spa.

*Nordic spa* je súbor terapií založených na termálnom liečení pomocou pary a vody. Tieto procedúry môžu siahať od tradičnej fínskej sauny až po vonkajšie kúpanie. Verí sa, že môžu zmierniť príznaky kožných ochorení, ako je ekzém a psoriáza, ako aj pomôcť znížiť stres a srdcové problémy. Tieto tradície sa čiastočne pripisujú aj všeobecne zdravému životnému štýlu regiónu, pričom severské krajiny uvádzajú vyššiu úroveň šťastia a spokojnosti.

Medzi najnavštevovanejšie liečebné kúpele a Spa v severnej Európe patria:

*The Well Spa, Sofiemyr ( Nórsko)*

The Well Spa sú najväčšie kúpele v Škandinávii, ktoré sa nachádzajú v meste Sofiemyr. Ponúkajú 10 500 m<sup>2</sup> priestoru len pre dospelých – raj, kde si môžete vychutnať jedinečné zážitky z kúpeľov a kúpania v interiéri aj exteriéri. Využívajú koncepty blahobytu, ktoré sú populárne už mnoho storočí v kontinentálnej Európe, v Nórsku. Ponúkajú rôzne druhy saun

ako parové kúpele, japonské kúpele a 10 ďalších rôznych bazénov a kúpeľov, kozmetické procedúry. V ponuke majú aj rôzne rituály napr. Aufguss, Hammam kúpeľ a Rhassoul (The Well, 2023).

*Upper House, Gothenburg ( Švédsko)*

Wellness kúpele sa nachádzajú v budove na najvyššom poschodí s výhľadom na celý Göteborg. Je tu najvyššie položený Hammam kúpeľ, suché a parné sauny a zážitková sprcha. Majú 3 bazény: bazén s tryskami, mäkký bazén a veľkolepý výčnievajúci bazén s preskleným dnom. Nachádza sa v nich aj relaxačná zóna, služby fitness centra, joga, masáže pre tehotné, masáže orientované na hlavu a krk, celotelová masáž s teplými olejmi, masáž lávovými kameňmi, masáže s nordickými prvkami (The Upper House, 2022).

*The Kalev Spa Hotel and Waterpark, Tallinn ( Estónsko)*

Komfortný hotel je miestom, kde sa nachádza jediný olympijský bazén v Estónsku, a tiež ponúka zmyslové kúpeľné zážitky. Vybavený je plaveckým bazénom a fitness centrom. Saunová oáza bez detí je relaxačným nebom s vaňou typu onsen, vírivkou, hammamom a tropickou oázou a saunovými kabínami od teplých až po horúce. V tradícii fínskej sauny je možné úroveň vlhkosti upraviť postriekaním horúcich kameňov vodou (Kalev Spa, 2023).

*Kúpeľné mesto Druskininkai ( Litva)*

Druskininkai sa nachádza v južnej časti Litvy, asi 120 km od Vilniusu. Názov mesta pochádza z litovského slova „druska“, čo znamená soľ. Miestne zdroje sú bohaté na minerály a ich liečivé účinky sú známe už po stáročia. Nachádza sa tu 22 rôznych druhov sáun z celého sveta a hostia sa môžu nechať rozmaznávať výberom z rôznych luxusných procedúr, od ekologického medu až po čiernomorskú soľ. Liečebné bahenné procedúry, ako aj liečivé minerálne vody preslávili Druskininkai v 18. storočí (Druskininkai, 2023).

*Yantarny Bereg (Jantárové pobrežie) sanatórium, Jūrmal ( Lotyšsko)*

Sanatórium sa nachádza v Jūrmale, na pobreží Rižského zálivu, len 35 km od Rigy. Jeho územie zaberá 19 hektárov národného parku Ķemeri, borovicovom lese. Stredisko má 105 izieb s 210 lôžkami. Kúpeľné procedúry využívajú miestne liečivé bahno a minerálne vody. V sanatóriu je široko využívaná fyzioterapia, nápravné cvičenia, vodný aerobik, masáže a aeroklimatoterapia. V kombinácii s plávaním v bazéne a chôdzou po pláži môžu procedúry pomôcť zmierniť únavu a stres v každom ročnom období. Poskytujú intenzívnu starostlivosť pre tých, ktorí majú

ochorenia kardiovaskulárneho systému, gastrointestinálneho traktu, trpia poruchami urogenitálneho a nervového systému, majú kožné problémy. Obľúbená je najmä fytooterapia, ozokeritoterapia (parafín), aeroionoterapia (liečba ionizovaným vzduchom) a elektrotieňovanie (terapia svetlom) (Delachieve,2022).

8.4 Stredná a východná Európa – Bosna a Hercegovina, Bulharsko, Chorvátsko, Česko, Maďarsko, Moldavsko, Poľsko, Rumunsko, Rusko, Srbsko, Slovensko, Slovinsko

Pre strednú a východnú Európu je typické zameranie kúpeľov viac na liečbu a rehabilitáciu tela ako na preventívnu zdravotnú starostlivosť, aj keď situácia sa postupne zlepšuje smerom ku prevencii. Populárny je medicínsky cestovný ruch, známe sú zubné kliniky v Maďarsku a na Slovensku, ako aj v iných krajinách, ktoré poskytujú vysoko kvalitné služby za omnoho nižšie ceny, než v západnej Európe. Typické produkty a služby sú poskytované v zariadeniach ako napr. liečebné a termálne kúpele, kúpeľné hotely, jaskyne, aquaparky a wellness hotely.

8.4.1 Bosna a Hercegovina

Bosna a Hercegovina je známa a obľúbená v celom regióne ako destinácia zdravotného a kúpeľného turizmu. Bosna je zrejme odvodená zo starého indoeurópskeho slova „bosana“, čo znamená voda. Je to určite jedna vec, ktorá tu nechýba. V kombinácii s nedotknutou prírodou, čistým a čerstvým vzduchom, tradičnou pohostinnosťou a službami – množstvo horúcich a minerálnych prameňov v krajine robí z Bosny a Hercegoviny príjemné a správne miesto pre tých, ktorí si uvedomujú dôležitosť dobrého zdravia v živote. Tieto vody úspešne liečia srdcovo-cievne choroby, reumu, žalúdočné choroby, cukrovku, stimulujú a urýchľujú rekonvalescenciu, pomáhajú udržiavať zdravie a zlepšujú výdrž, gynekologické choroby, neurózy a neuralgie.

Bosna a Hercegovina intenzívne investuje do modernizácie svojich termálnych kúpeľných zariadení, aby svojim hosťom ponúkala špičkové kúpeľné služby len za zlomok ceny v porovnaní s ostatnými európskymi krajinami. Vďaka kompletným servisným zariadeniam, ktoré sú k dispozícii na viac ako 15 miestach, sa vždy nájde relaxačné miesto na masáž alebo celý rad termálnych procedúr. Liečebné strediská ponúkajú okrem zdravotnej starostlivosti aj oddych a relax. Sú založené na horúcich a minerálnych prameňoch nachádzajúcich sa v

oblastiach Olovo, Fojnica, Bjeljina, Bihać, Srebrenica, Gradačac, Sarajevo, Kiseljak, Laktaši, Bosanska Dubica, Sanski Most, Teslić, Tuzla, Banja Luka a Višegrad ( <https://bhmc.ae/spa-tourism/>).

#### *Ilidža (Ilidze)*

Prvé známe kúpele postavili Rimania v Ilidze a vtedy boli známe ako Aqua Sulphurae, nachádzajúce sa v údolí Sarajeva len 8 kilometrov od samotného centra mesta, pomenované podľa tureckého slova „iladža“, čo znamená „liečba“. Kúpele ležia pod horou „Igman“, v tesnej blízkosti prameňa rieky Bosna a neďaleko známej stromovej aleje s názvom „Veľká alej“. Komplex je obklopený krásnymi rozsiahlymi parkovými plochami a poskytuje možnosti ideálnej kombinácie liečebných procedúr a iných druhov turistiky. V horúcich minerálnych vodách si tu kedysi liečili rany už starí Rimania. Dnes môžu turisti a návštevníci kúpeľov navštíviť individuálne minerálne kúpele, bazén, saunu a masáže celého tela.

#### *Fojnica*

Kúpeľné centrá vo Fojnici sú najznámejšie na Balkáne. Mnohé športové tímy využívajú služby vo Fojnici. Takmer 100 ročná tradícia liečebných programov kúpeľov Fojnica je založená na geotermálnej liečivej vode. Prvá návšteva kúpeľov bola v roku 1890 a dnes tu je možné využívať množstvo liečebných služieb, ako je balneoterapia, elektroliečba, termoterapia, kinezioterapia a mechanická terapia. V rámci ubytovania, si môžu návštevníci vybrať medzi kúpeľným komplexom Reumal a pôvabnou novostavbou apartmánového komplexu Aquareumal. O kúpeľných hostí Reumal sa stará 360 zamestnaných odborníkov v zložení 18 lekárov (12 lekárov a 5 interných lekárov), 2 internisti, kardiológ, ortopéd, urológ...), 85 fyzioterapeutov a 40 medicínskych technikov. Kúpele úzko spolupracujú s tromi univerzitnými profesormi, 5-6 endokrinológmi Klinického centra v Sarajeve, mikrobiológom, neurofyzikmi, rádiológom a ďalšími odborníkmi (<https://bhmc.ae/spa-tourism/>).

#### **8.4.2** Bulharsko

Bulharsko patrí medzi najbohatšie európske krajiny v bohatstve a rozmanitosti termálnej vody. Pokiaľ ide o množstvo a rozmanitosť termálnych ložísk na celom svete nemá Bulharsko konkurenciu. Ich počet v krajine je druhý najväčší v Európe. Doteraz tu bolo objavených a skúmaných viac ako 600 minerálnych prameňov, z ktorých viac ako 80 % má liečivé vlastnosti a teplotu vody od 20 do 101 °C. Bulharská minerálna voda sa odlišuje od ostatných chemickým

zložením, mineralizáciou, plynmi a mikroorganizmami. Väčšina minerálnych vôd vyteká zo značnej hĺbky, čo zaručuje jej krištáľovo čistú vodu. Minerálna voda je dobre známa svojou schopnosťou posilňovať ľudský imunitný systém. Pomáha tiež očistiť telo od toxínov. Správne používanie minerálnej vody môže priaznivo pôsobiť pri liečbe ťažkých ochorení.

Minerálna voda sa nachádza v Bankya, neďaleko Sofie, v Sandanski v južnom Bulharsku, vo Velingrade, Kostenets, Devín, Sapareva Banya. Na týchto a mnohých ďalších miestach v Bulharsku boli okolo horúcich prameňov vybudované moderné kúpeľné centrá, ktoré lákajú návštevníkov z celého sveta. Bulharsko patrí medzi popredné miesta na svete, pokiaľ ide o rozmanitosť bylín s vynikajúcimi liečivými vlastnosťami. Toto obrovské množstvo prírodných faktorov v spojení s modernými balneoterapeutickými centrami poskytuje možnosť celoročnej liečby. Okrem iného, Bulharsko je jedinečné vo využívaní terapií s ružovým olejom. Ako jediné pestuje známu Bulharskú ružu a využíva jej vzácne liečebné vlastnosti vo wellness a v kúpeľníctve (Bulgariatravel.com).

### *Velingrad*

Velingrad sa nachádza 120 km od hlavného mesta Sofia a 85 km od kultúrneho centra, mesta Plovdiv. Je najväčší Bulharský balneoterapeutický rezort. Z hľadiska množstva a rozmanitosti minerálnej vody je Velingrad na najvyššej pozícii v Bulharsku. Vychádza tu asi 80 prameňov; ich objem a zloženie poskytujú množstvo možností ošetrenia naraz. Skutočným zázrakom prírody je Kleptuza, najväčší bulharský krasový prameň, ktorý každú sekundu vypustí na povrch 570 l ľadovo studenej vody. Voda potom tvorí dve jazerá vtekajúce do Čepinskej rieky. 43 rekreačných zariadení a sanatórií, 20 hotelov s približne 1480 lôžkami a viac ako 300 súkromných ubytovaní predstavuje turistický ruch, balneoterapiu a letovisko v tomto horskom meste.

Bohatá minerálna voda, mierne podnebie a krásna príroda prilákajú do Velingradu ročne viac ako 200 000 návštevníkov. Teplota minerálnej vody sa pohybuje od 28 do 86°C. Voda má slabú mineralizáciu a má hlboký pôvod. Je tiež krištáľovo čistý a jasný a používa sa na liečbu a prevenciu rôznych chorôb. Rezort ponúka špecializovanú liečbu chorôb pľúc, kíbov, pohybových, nervových, gynekologických (vrátane sterility), obličiek, pečene a tráviaceho traktu (Bulgariatravel.com).



#### 8.4.3 Česko

Česká republika je známa množstvom minerálnych liečivých prameňov a kúpeľníctvo má dlhú historickú tradíciu, nachádza sa tam viac ako 30 kúpeľných miest. Kúpele Karlovy Vary, Františkovy Lázně a Mariánske Lázně patria ku tzv. kráľovským kúpeľným mestám, nakoľko boli navštevované panovníkmi a významnými osobnosťami už od 19. storočia, ako aj medzi najvýznamnejšie kúpeľné mestá Európy, tzv. Great Spas of Europe, ktoré uvádzame nižšie. Pobyty v kúpeľoch sú spájamné s množstvom kultúrnych a spoločenských udalostí, preto sú veľmi populárne. Unikátom sú radónové kúpele v Jáchymove, vďaka ktorým Marie Curie s manželom objavili rádium, keď hľadala príčinu unikátnosti termálnej liečivej vody v Jáchymove a vďaka tomu získala Nobelovu cenu za chémiu v roku 1911 (Aitken, R., 2020). Ďalšími známymi kúpeľnými mestami sú Teplice a Luhačovice.

#### 8.4.4 Chorvátsko

Kúpeľný turizmus v Chorvátsku je najstarším a stále veľmi významným segmentom zdravotného turizmu. Kúpeľné centrá sa takmer všetky nachádzajú v kontinentálnom Chorvátsku a predstavujú slušnú turistickú ponuku a veľký potenciál zdrojov pre rozvoj kontinentálneho cestovného ruchu. Dobré príklady takéhoto vývoja možno vidieť v niektorých susedných krajinách, ktorých štandardy Chorvátsko vo všeobecnosti ešte nedosiahlo. Chorvátsko má úctyhodnú tradíciu thalassoterapeutických centier na pobreží Jadranského mora a wellness centrá sa v regionálnom prostredí za posledných desať rokov konkurencieschopne rozvíjajú. Okrem toho v posledných rokoch narastá počet špecializovaných súkromných zdravotníckych zariadení, čo tvorí základ pre rozvoj medicínskej turistiky (Petričko, Čorluka, 2020).

##### *Varaždínske Toplice*

Patria medzi najstaršie termálne kúpele v Chorvátsku. Tisícročná tradícia využívania termálnej sírnej vody a liečivých peloidov z prírodného zdroja je základom fungovania Špeciálnej liečebnej rehabilitačnej nemocnice Varaždinske Toplice s 973 lôžkami v štyroch vzájomne prepojených zariadeniach. Ponuka zahŕňa wellness programy, zdravotné programy, dovolenky dôchodcov, víkendové programy pre ženy a víkendové programy pre mužov. Zákazníci Varaždinske Toplice môžu cvičiť aj nordic walking a pilates, ako aj izokinetickú diagnostiku a

cvičenia na špeciálnych prístrojoch Cybex používaných v najznámejších rehabilitačných a športových centrách na svete.

#### 8.4.5 Maďarsko

Na základe geologických a fyzikálno-geografických daností môžeme v maďarskom kúpeľnom a wellness cestovnom ruchu rozlíšiť 4 typy liečebných faktorov: liečivé vody, liečebné bahno, klimatickú terapiu a liečebné jaskyne a mofety. Tieto štyri typy medicínskych faktorov slúžia ako primárne lákadlá pre ponukové faktory a zariadenia v Maďarsku. Maďarsko má 529 kúpeľov (380 fungujúcich celoročne a 149 len sezónne). Kúpele poskytujú komplexné a zmiešané služby s liečebnými, termálnymi a zážitkovými kúpeľnými službami alebo slúžia aj ako bazény. Najtypickejšie formy kúpeľov boli kúpaliská (234), zážitkové kúpele (220) a liečebné kúpele (103) (Marton, a kol., 2019).

Najvýznamnejšie kúpeľné mesto je Budapešť, nazývaná aj „kráľovná kúpeľných miest“, nakoľko sa na jej území nachádza 120 termálnych prameňov, ktoré boli známe už v časoch Rímskej a Osmanskej ríše a 9 kúpeľov, z ktorých najznámejšie s 21 bazénmi sú Széchenyi, ktoré sú veľmi atraktívne z architektonického hľadiska a kúpele Gellért, v štýle art nouveau z 20. rokov 20. storočia. Z čias pobytu Turkov na území Budapešti sa zachovali turecké kúpele Veli Bej, Király (Kráľovské) a kúpele Rudas zo 16. storočia (Cresswell, P. a Walker, J., 2023).

##### *Rudas, Budapešť*

Sú to liečivé termálne kúpele, ktoré sú výnimočné kvôli historickej stavbe. V 16-tom storočí tu vznikli turecké kúpele, ktoré sú v prevádzke dodnes. Turecká časť kúpeľov bola koncom 19. storočia doplnená o plavecký bazén. Teplota vody v tomto bazéne je 29 °C, čo je najviac na celom území Maďarska. Rudas (Rudaš) kúpele sú v mnohom výnimočné. Okrem dvoch bazénov s teplotou vody 42°C sa tu nachádza aj najteplejšia parná miestnosť v Budapešti. Kúpele sú vyhradené mužom každý pondelok, stredu, štvrtok a piatok, pre ženy len utorok a spoločné sú iba cez víkendy. Spoločné nočné kúpanie sa koná z piatku na sobotu od 22. hodiny do 4. hodiny s výnimkou saunovej zóny. Ponúkajú aj rôzne aromaterapeutické masáže, liečebné masáže a súkromné kúpele s liečivou vodou (Thermal Hungary, 2022). Ďalšie veľmi známe kúpeľné mestá sú Hévíz s najväčším termálnym jazerom v Európe, Debrecen, Hajdúszoboszló, Győr, Mosonmagyaróvár a iné.

#### 8.4.6 Rumunsko

Viac ako jedna tretina európskych minerálnych a termálnych prameňov sa nachádza v Rumunsku. Krajina je domovom viac ako 70 kúpeľných miest, ktoré využívajú prírodné zdroje na zmiernenie mnohých zdravotných problémoch a chorôb vrátane reumatizmu, endokrinných, obličkových, pečeneových, dýchacích, srdcových, žalúdočných a nervových chorôb, ako aj porúch výživy, metabolizmu a gynekologických chorôb. Poskytujú lekársku starostlivosť doplnenú o fyzioterapiou, akupunktúrou, elektroličbou a liečivami vyrobenými z rastlín a minerálov. Medzi väčšie kúpeľné mestá patria: Bazna, Baile Felix, Borsec, Buzias, Calimanesti, Covasna, Eforie Nord, Govora, Herculane, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Slanic Moldova, Sovata, Tusnad a Vatra Dornei (Romania Tourism, 2023)..

##### *Mangalia*

Mangalia, postavená na mieste, kde pred viac ako 2 400 rokmi stálo grécke mesto Callatis, je domovom niekoľkých liečebných kúpeľov, ktoré poskytujú liečbu ochorení súvisiacich s obličkami, tráviacim a nervovým systémom, kožou a pečeňou. Pomenovaná je na základe byzantského slova Pangalia, čo znamená „najkrajšia“. Medzi prírodné zdroje Mangalia patria: sapropelické bahno z jazera Techirghiol, morská voda, sírne vody a morská bioklíma bohatá na slané aerosóly a slnečné žiarenie, ktoré stimuluje ľudský organizmus (Romania Tourism, 2023).

#### 8.4.7 Srbsko

Na území Srbska sa nachádza vyše 1 000 geotermálnych a minerálnych prameňov využívaných v 40 kúpeľných zariadeniach. Srbské kúpele znovu nadobudli svoj význam počas tureckej nadvlády vďaka svojim známym „tureckým kúpeľom“. Najznámejšie kúpele sú v Ribarska Banja, spolu so známymi „hammam kúpeľmi“ v Sokobanji a kúpeľmi Novi Pazar, ktoré sa využívajú dodnes. Srbské kúpele majú prevažne mierne podnebie. Ide o ekologicky čisté prostredie, ktoré sa zvyčajne nachádza na úpäťí hôr alebo v nízkych údoliach, obklopené lesmi, pastvinami a sadmi a chránené pred silným vetrom. Srbský cestovný ruch, ktorý neustále rastie a priťahuje čoraz viac návštevníkov, vďačí za mnohé kúpele. Skutočnosť, že Vrnjačka Banja, najznámejšie kúpele v Srbsku, patria medzi najnavštevovanejšie turistické destinácie v Srbsku, toto tvrdenie len potvrdzuje. Ostatné kúpele v Srbsku ako Sokobanja, Prolom Banja, Lukovo kúpele, Niška Banja, Selters spa, Atomska spa a mnohé ďalšie tiež naďalej lákajú stále viac

hostí, zatiaľ čo novovzniknuté hotely a wellness centrá robia ich turistickú ponuku oveľa príťažlivejšou (Serbia tourism, 2022).

#### *Vrnjačka Banja*

Vrnjačka Banja bola pomenovaná po dedine Vrnjci, kde boli prvýkrát objavené minerálne pramene. Nachádza sa v strednom Srbsku, 200 kilometrov južne od mesta Belehrad, na zalesnených svahoch pohoria Goč a v údoliach riek Vrnjačka a Lipovačka. Má mierne kontinentálne podnebie a vyvierajú sedem minerálnych prameňov, z ktorých štyri sa využívajú na balneológiu. Horúce a studené minerálne pramene s pomocou modernej medicíny sa využívajú na liečbu chorôb tráviaceho ústrojenstva, cukrovky, chorôb obličiek a močových ciest, srdcovo-cievnych chorôb a mnohých ďalších. Minerálne vody z Vrnjačka Banja sa pre ich liečivé účinky odporúčajú aj zdravým ľuďom. Je jedným z najnavštevovanejších kúpeľov v Srbsku (Serbia tourism, 2022).

#### 8.4.8 Slovensko

Kúpeľníctvo na Slovensku má dlhoročnú históriu, viaceré liečebné kúpele patria medzi najstaršie a najkvalitnejšie v strednej Európe. Najznámejšie kúpele sú Piešťany s liečivým sírnym bahnom a termálnou minerálnou vodou, Rajecké Teplice známe svojím dizajnom v štýle antiky a Trenčianske Teplice preslávené kúpeľom Hammam, ktorý je kópiou tureckých kúpeľov. Vysoké Tatry sú miestom viacerých klimatických kúpeľov, ktoré liečia ochorenia horných dýchacích ciest, najmä astmu a alergie. Jedinečné sú aj prírodné jódové kúpele Číž. Aktuálne na Slovensku funguje 30 liečebných kúpeľných podnikov v 25 kúpeľných mestách a obciach (Slovakia Travel, 2023).

#### 8.4.9 Slovinsko

Termominerálne vody na Slovensku sa značne líšia. Spojené sú so starovekým morom, ktoré kedysi pokrývalo Panónsku panvu, tajomnými prameňmi vody pri studenom horskom jazere a teplým Jadranským morom. Je vedecky dokázané, že ich účinnosť dopĺňa priaznivá klíma a ďalšie prírodné liečivé faktory. Patria sem bahno a soľanka (tzv. acqua madre) pochádzajúce zo soľných dosiek nachádzajúcich sa pri Jadranskom mori, prírodná rašelina zo starovekého Pohoria, rôzne peloidy a aerosóly, liečivá horská alebo morská klíma a ďalšie miestne faktory. Mnohé programy v kúpeľných zariadeniach zahŕňajú pitie jedinečných slovinských

minerálnych vôd. Na území Slovinska sa nachádza 25 kúpeľných zariadení (Slovenia Info, 2023).

#### *Zdravilišče Radenci*

Kúpele Zdravilišče Radenci sú známe vďaka termálnej a minerálnej vode, vonkajším a krytým bazénom. Kúpele Radenci sa môžu pochváliť celkom 1460 m<sup>2</sup> vodných plôch s 10 bazénmi, z ktorých niektoré sú prepojené. Hostia si môžu zaplávať v bazénoch s termálnou a bežnou ohrievanou vodou alebo sa nechať rozmaznávať v minerálnych kúpeľoch Radenci, ktoré sú známe svojim blahodarným účinkom na kardiovaskulárny systém (Slovenia Info, 2023).

### 8.5 Južná Európa – Cyprus, Grécko, Taliansko, Malta, Portugalsko, Južné Francúzsko, Španielsko, Turecko

V južnej Európe sa kúpeľné zariadenia zameriavajú na telesné zotavenie, rekreáciu a medicínsky cestovný ruch. Využívajú pritom prvky životného štýlu typického pre dané krajiny. Ide o klímu, zdravú stravu a životné tempo. Medzi ich ponúkané produkty a služby patria Thalassoterapia, holistický prístup a orientácia na náboženský a duchovný cestovný ruch.

#### 8.5.1 Cyprus

V posledných rokoch sa Cyprus stal jednou z popredných kúpeľných destinácií Stredozemného mora vďaka kúpeľným zariadeniam svetovej triedy, ktoré sú k dispozícii v rezortoch ostrova. Tieto poskytujú holistické wellness služby s použitím najširšej škály populárnych techník pre myseľ, telo a dušu. Patria sem minerálne kúpele, ktoré využívajú prírodné vlastnosti termálnych prameňov s liečivými vlastnosťami, ako aj vodoliečebné strediská, kde sa vlastnosti vody využívajú na liečebné účely. Prítomnosť sírných prameňov na ostrove Cyprus je trvácna a má ich niekoľko, ako napríklad pramene Kalopanayotis a Ayoí Anargyroi, sa nachádza v okolí ostrova ( Visit Europe,2022). Cyprus má 13 kúpeľov a wellness hotelov.

#### *Ayíí Anargyri Natural Healing Spa Resort*

Kúpeľné stredisko Ayíí Anargyri Natural Healing sa nachádza v malebnej dedinke Miliou v okrese Paphos. Z prírodných prameňov vyvierajú vody obohatené o síru a dodávajú kúpeľným

priestorom liečivú zložku používanú pri liečbe. Venujú sa rôznym procedúram využívajúcich sírnu minerálnu vodu. Využívajú aj prírodné bahno z minerálnych a termálnych prameňov. Ponúkajú 3 druhy saun ako bylinnú paru, bio-rustikálnu paru a rasul. Historická budova bola starostlivo a citlivo zrekonštruovaná, aby znovu získala svoj pôvodný charakter a rovnaký štýl sa odráža aj v nových kúpeľoch a bungalovoch, ktoré boli pridané. Komplex je teraz liečebným kúpeľným rezortom, ktorý funguje od júna 2009 s 56 ubytovacími izbami, salónikom na recepcii, vnútorným starým barom s krbom, čavou so zbierkou vín a možnosťou večere, vnútornou a vonkajšou reštauráciou, barom pri bazéne, konferenčnou miestnosťou, vonkajším bazénom a 22 miestnosťami na procedúry v 3-poschodovej budove (Cyprus Travel, 2022).

#### 8.5.2 Grécko

Príroda obdarila Grécko mnohými prameňmi, ktorých vody obsahujú životne dôležité terapeutické vlastnosti. Kúpele sú súčasťou prírodného bohatstva krajiny a ich liečebné vlastnosti sú dobre zdokumentované už v staroveku. Geograficky miesta prírodných prameňov zodpovedajú predchádzajúcim tektonickým udalostiam (ako je tomu napr. pri prameňoch Kaifa, Kyllini a Langada) alebo sopečnej činnosti (napr. pramene Methana, Milos, Lesbos, Samothrace a Limnos). Voda z týchto prameňov je odlišná od bežnej vody prítomnosťou vzácnych minerálnych zložiek. Okrem studených minerálnych prameňov sa tu nachádzajú aj horúce pramene, ktoré sa terapeuticky využívajú pri kúpeľných vodoliečebných (termalistických) procedúrach. Hydroterapia je obzvlášť účinná pri liečbe stavov. Ponúkajú kúpele, tryskové sprchy (na organizmus pôsobí termálna minerálna voda pod vysokým alebo nízkym tlakom po určitú dobu), hydromasáž (tlak vody masíruje telo), hydrokinezoterapia (kombinácia balneoterapie a kinezoterapie na obdobie r. času, keď je telo vo vode) a fangoterapia (aplikácia bahna, ktoré „dozrelo“, na tie časti tela, ktoré trpia rôznymi poruchami). Termálne a minerálne prírodné liečivé pramene možno nájsť na približne 850 miestach po celom Grécku. Najznámejšie miesta boli vybudované v 20. storočí, keď sa vyvinula široká škála nových liečebných a zdravotných procedúr, vrátane liečebných kúpeľov Aidipsos, Lagadas, Ipati, Loutraki a Kamena Vourla (GNTO, 2022).

### 8.5.3 Taliansko

Taliansko je európska krajina s početnými termálnymi zariadeniami vďaka svojej osobitnej geologickej konformácii, ktorá je bohatá na vulkanické horniny a sírne vodné pramene. Taliansko si už v tomto smere získalo určitú popularitu ako turistická destinácia. V Taliansku je 323 termálnych zariadení s akreditáciou od Národnej zdravotnej služby s približne 65 000 zamestnancami, ktoré sú rozmiestnené vo všetkých regiónoch krajiny (okrem Molise), ale sú sústredené v regióne Veneto (28,2 %) a v Kampánii (23,8 %), regiónoch bohatých na zdroje minerálnej vody: potom nasleduje Toskánsko (6,2 %), Emilia-Romagna (7,1 %), Lazio (4 %) a Lombardia (3,7 %). V Taliansku je tento sektor charakterizovaný čoraz integrovanejším trendom: neustále znižovanie tradičnej výkonnosti a zvyšovanie blahobytu. Hovorí sa tomu „šiesta generácia“ termálnych aktivít, kde sa pridávajú estetické úpravy a fitness a turistické služby sú čoraz viac prepojené s regionálnou ponukou, pokiaľ ide o kultúrne a gastronomické výlety (Ivona a kol., 2019).

#### *Benátky (Veneto)*

Takmer všetky termálne kúpele v Benátkach sa nachádzajú juhozápadne od Padovy (Padova) a sú to najbližšie kúpele do Benátok. Rovnako známe sú aj horúce pramene. Podľa turistickej informačnej kancelárie sú s teplotou 87°C najteplejšími prírodnými prameňmi na svete a v desiatkach hotelov po meste je v ponuke viac ako 160 termálnych kúpeľov. Zahŕňajú päť obcí a to Abano Terme, Battaglia Terme, Galzignano Terme, Montegrotto Terme a Teolo s viac ako 130 zariadeniami a približne 240 termálnymi bazénmi, čím sú najväčším a najdôležitejším termálnym pólom v Európe (Visit Italy, 2023).

### 8.5.4 Portugalsko

V termálnych kúpeľoch sa používajú tradičné techniky pri ktorých sa využívajú terapeutické vlastnosti, minerálne bohatstvo vôd a využitie rozsiahleho pobrežia a vôd Atlantiku na thalassoterapiu. Wellness a kúpeľné zariadenia ponúkajú služby používajúce regeneračné účinky vína, čokolády či horúcich kameňov. Portugalské kúpele sa etablovali ako vysokokvalitná zložka cestovného ruchu a návštevníci sú často prekvapení, keď nájdu taký bohatý a pestrý výber termálnych kúpeľov, centier liečby morskou vodou, moderných kúpeľov a špičkových klubov zdravia roztrúsených po celej krajine, najmä v severnej časti krajiny a centrálnych regiónoch. Väčšina portugalských prírodných kúpeľov je postavená nad a okolo

bohatých zdrojov jedinečnej mineralizovanej vody, ktorá sa nachádza v niektorých z najúchvatnejších krajinných oblastí krajiny. Portugalsko malo 40 kúpeľných stredísk, ktoré sú väčšinou sústredené v severnom a strednom Portugalsku (Visit Portugal, 2022).

Severné Portugalsko je jedným z najdôležitejších termálnych kúpeľných centier v krajine, predovšetkým prírodné pramene Chaves, rušné mesto nachádzajúce sa v srdci odľahlého, ale úchvatne krásneho regiónu Trás-os-Montes. Pár minút chôdze od centra mesta sa nachádza jeden z najhorúcejších prameňov v Európe, kde voda vyviera s teplotou 73°C (163°F), čo láka turistov aj ľudí hľadajúcich liečbu reumatizmu, obličkových ochorení a hypertenzie (Visit Portugal, 2022).

### *Algarve*

Algarve sa etablovalo ako miesto, ktoré je ideálne pre krátkodobé alebo dlhodobé liečebné procedúry, wellness terapie a rehabilitáciu. Nachádza sa v južnej časti Portugalska s krásnymi plážami, úžasnou krajinou a roztrúsenými golfovými kempmi svetovej triedy. Algarve prijíma tisíce zahraničných pacientov, najmä tých, ktorí potrebujú dlhé obdobie na zotavenie alebo rekonvalescenciu (Visit Portugal, 2022).

### 8.5.5 Turecko

Väčšina kúpeľných stredísk sa nachádza na pobreží Stredozemného mora, nazývané najmä Turecká riviéra, Antalya a okolie, najmä Kemer, Belek, Side a Manavgat. Turecko má viac ako tisíc termálnych prameňov, ktoré sú roztrúsené po celej západnej Anatólii. Teplota tureckých horúcich prameňov sa pohybuje medzi 20-110 stupňami Celzia a ich prietok je medzi 2-500 litrami za sekundu. V Turecku je oficiálne 17 termálnych kúpeľných rezortov a bahenných kúpeľov. Medzi najznámejšie patria kúpele Pammukale (Denizli), Termal (Yalova), Balcova, Cekirge, Dalyan a Gazligol. Hammamy existujú po celom Turecku av samotnom Istanbule je ich 237, pričom 60 sa stále používa denne. Jedným z najznámejších tureckých kúpeľov je Cagaloglu Hammam v oblasti Sultanahmet (Brosnahan, T., 2022, Visit Turkey, 2023).

### 8.5.6 Španielsko

Podľa Národného observatória pre kúpeľníctvo a rozvoj vidieka (Anaya-Aguilar, R. et al., 2021) je v Španielsku v prevádzke viac ako 113 kúpeľov. Španielsko ponúka široký výber jedinečných kúpeľných stredísk, ako aj hotely Balneario pri mori, v horách a dokonca aj vo veľkých mestách



ako Barcelona alebo Madrid. Kúpele využívajú prírodné zdroje typické pre Španielsko. Ide o využívanie olivového oleja a hrozna pri masážach. Olivový olej sa využíva najmä v kúpeľoch a spa v oblastiach Andalusia, Castilla-La Mancha and Cataluña. Vínoterapiu nájdeme v oblastiach La Rioja, Rioja Alavesa (Álava, Basque Country) a Ribera del Duero (Castilla y León). Kanárske ostrovy patria medzi najobľúbenejšie v oblasti wellness a kúpeľníctva. V oblasti sa nachádza celkom 20 týchto zariadení. Fuerteventura, Lanzarote, a Gran Canaria využívajú v oblasti wellness a spa najmä aloe vera a zaraďujú sa medzi najväčších pestovateľov tejto rastliny. Na území sa nachádzajú sírne pramene, ktoré sú považované za jedny z najvýdatnejších v Európe. Odporúčajú sa na dermatologické, respiračné a relaxačné kúry, ako aj estetická, reumatologická liečba a liečba alergií (TURESPAÑA, 2022).

### *Murcia*

Jednou z hlavných atrakcií Murcie je terapeutické bahno z lagúny Mar Menor, o ktorom sa hovorí, že má liečivé vlastnosti a je bohaté na minerály. V skutočnosti je Las Salinas de San Pedro del Pinatar domovom najväčšieho otvoreného priestoru pre terapeutické bahenné procedúry v Európe. Murcia má mnoho centier špecializovaných na kúpeľné služby v mestách ako Águilas a La Manga. Ďalšou populárnou možnosťou je aromaterapia, využívajúca esenciálne oleje z rastlín ako levanduľa alebo rozmarín. Wellness a kúpeľné centrá poskytujú telové kúry na báze zlata, perál, čokolády, či dokonca kaviáru. A jednou z najzaujímavejších je vínoterapia, na vychutnanie si vína a všetkých jeho vlastností. Tieto služby ponúkajú centrá v San Pedro del Pinatar a v La Manga (TURESPAÑA, 2022).

## 8.6 Great Spa Towns of Europe

Veľké kúpeľné mestá Európy sú svetovým dedičstvom, ktoré zahŕňa jedenásť slávnych kúpeľných miest v siedmich krajinách, ktoré spolu predstavujú rozkvet európskeho kúpeľného fenoménu. Korene má v staroveku a má celosvetový vplyv – svoj najväčší výraz získal v rokoch 1700 až 1930. UNESCO v roku 2009 chcelo zaradiť zaradenia európskych kúpeľov do zoznamu svetového dedičstva. Požadované boli tie najlepšie reprezentatívne príklady kúpeľných zariadení. Dôkladné hodnotenie všetkých kúpeľných zariadení v Európe znížilo počet uchádzačov na 11 vrátane Bath. Zápis do zoznamu UNESCO je dlhý proces a zostáva tak

najvyšším dostupným dedičstvom, ktoré je primerane ťažké získať (Great Spa Towns of Europe, 2022).

Medzi najprestížnejšie Európske kúpeľné zariadenia zapísané do zoznamu UNESCO sú:

1. Bath (Rakúsko),
2. Baden bei Wien (Rakúsko),
3. Spa (Belgicko),
4. Vichy (Francúzsko),
5. Baden-Baden (Nemecko),
6. Bad Ems (Nemecko),
7. Bad Kissingen (Nemecko),
8. Montecatini Terme (Taliansko),
9. Karlovy Vary (Česká republika),
10. Mariánské Lázně (Česká republika),
11. Františkovy Lázně (Česká republika).

Týchto jedenásť kúpeľných miest Európy spolu tvorí jednu lokalitu svetového dedičstva.

Kľúčové prvky kúpeľov zaradených do Great Spa Towns of Europe : UNESCO, ktorá je opísaná aj ako: „11 hráčov, 1 tím“ sú:

1. *krásna prírodná krajina*, kde sa nachádzajú liečivé minerálne vody;
2. *výnimočná mestská forma a kúpeľná architektúra* vrátane kúpeľov, pitných hál, liečebných zariadení, kolonád a galérií;
3. *poskytovanie spoločenských aktivít a cvičení* v telocvičniach, liečebniach, kasínach, divadlách, operách a nádherných parkoch a záhradách;
4. *ubytovanie* pre medzinárodných kúpeľných klientov vrátane najprestížnejších hotelov, penziónov a víl s reštauráciami, hudobnými, tanečnými a hazardnými hrami;
5. *profesionálni lekári* so skúsenosťami v oblasti kúpeľnej medicíny, balneológie a voľnočasových terapií;
6. *vysoko rozvinutý a starostlivo riadený mestský kontext*, vrátane kúpeľného komplexu, rekreačného a terapeutického prostredia parkov, záhrad, promenád, športových zariadení – najmä tenis, golf a konské dostihy, prechádzky a jazdy v okolitých lesoch, kopcoch a horách;

7. *špecifická kúpeľná infraštruktúra* vrátane solných a minerálnych závodov, závodov na plnenie minerálnej vody, prvých železníc a lanoviek, nemocníc, práčovní, čerpacích staníc a rozvodných sietí vody, reštaurácií, kaviarní, rozhľadní a vyhliadkových pavilónov, módnych domov a vysokokvalitných maloobchodných predajní;
8. *cestovný ruch a cestovné kancelárie* špecializujúce sa na poskytovanie lekárskej starostlivosti (Great Spa Towns of Europe, 2022).

V niektorých kúpeľných mestách môže byť jeden zdroj alebo malé zhluky zdrojov kúpeľných služieb a produktov. Vznikajú aj polycentrické kúpeľné štvrte v dôsledku viacerých alebo široko rozmiestnených zdrojov poskytovania kúpeľných služieb. Vyššie uvedené atribúty sú viditeľné v každom meste, ktoré je zaradené do Great Spa Towns of Europe. Reprezentované sú nasledujúcimi prvkami, ktoré sú spoločné pre každé mesto. Zatiaľ čo každý z týchto prvkov je jasne viditeľný v každom meste, líšia sa podľa miestnych geografických podmienok a obmedzení, vďaka čomu je každé kúpeľné mesto jedinečné a zároveň vykazuje rovnaké vlastnosti ako všetky ostatné mestá v lokalite svetového dedičstva (Great Spa Towns of Europe, 2022).

Kúpeľné mesto po splnení kritérií Great Spa Towns of Europe získa jedinečné a prestížne ocenenie a zaradenie sa medzi špičkové kúpeľné mesta aj v rámci UNESCO (Great Spa Towns of Europe, 2022).

## Úlohy

1. Vyberte si ľubovoľnú krajinu v Európe a nájdite tam päť kúpeľov, ktoré považujete za najatraktívnejšie.
2. Nájdite na internete niektoré kúpeľné mesto z Great Spa Towns of Europe a preskúmajte, čím sú miestne kúpele výnimočné.
3. Ktoré krajiny dosiahli najvyššie tržby v kúpeľnom cestovnom ruchu? Ktoré faktory považujete za kľúčové pre ich úspech?

## 9 Partnerstvá, národné a medzinárodné organizácie v oblasti kúpeľníctva a wellness, ich ciele aktivity v oblasti rozvoja kúpeľníctva a wellness vo svete a v Európe

Partnerstvo pomáha spojiť sily jednotlivých partnerov pre dosiahnutie spoločných cieľov – v oblasti výskumu, marketingu, vzdelávania, zvyšovania kvality služieb, alebo presadzovania spoločných záujmov voči štátu. Partnermi môžu byť firmy, obce, mestá, občianske združenia, združenia podnikateľov, ale aj občania.

### 9.1 Partnerstvá v kúpeľnom cestovnom ruchu

Podniky poskytujúce kúpeľné a wellness služby vstupujú počas svojej činnosti do rôznych vzťahov, ktoré môžu byť dodávateľsko-odberateľské, konkurenčné, alebo kooperatívne na dosiahnutie spoločných záujmov, ktoré sa môžu týkať spoločných marketingových aktivít, inovácií, ale aj presadzovania spoločných záujmov voči štátnym inštitúciám. Spolupráca sa v kúpeľnom cestovnom ruchu rozvíja rôznymi spôsobmi. *Vertikálna spolupráca* funguje medzi podnikmi, ktorých služby na seba nadväzujú a navzájom sa dopĺňajú (cestovná kancelária, dopravca, ubytovacie zariadenie, kúpele, turistická informačná kancelária, požičovňa áut). *Horizontálna spolupráca* prebieha medzi homogénnymi, geograficky často vzdialenými zariadeniami, poskytujúcimi rovnaké alebo podobné služby (kúpele, hotelové a reštauračné reťazce, cestovné kancelárie). Kooperácia v kúpeľnom cestovnom ruchu na Slovensku je legislatívne riešená prostredníctvom zákona č. 91/2010 Z.z. o podpore cestovného ruchu, ktorý definuje podmienky vzniku, fungovania a podpory oblastných a krajských organizácií v cestovnom ruchu. V zmysle tohto zákona rozlišujeme rôzne úrovne spolupráce podľa územia, na ktorom pôsobia.

*Úrovne spolupráce podľa územia:*

- *miestna úroveň* – členmi môžu byť kúpele, obec, cestovné kancelárie, ubytovacie zariadenia, dopravcovia, vzdelávacie a výskumné inštitúcie a ostatní poskytovatelia služieb, ktorí môžu založiť oblastnú organizáciu cestovného ruchu (OOCR);
- *regionálna úroveň* – spolupráca rôznych subjektov (vrátane viacerých oblastných organizácií cestovného ruchu) v rámci regiónu – napr. krajské organizácie cestovného ruchu (KOCR);
- *národná úroveň* – na národnej úrovni na Slovensku pôsobia v kúpeľnom cestovnom ruchu najmä profesijné združenia – Zväz hotelov a reštaurácií, Asociácia slovenských kúpeľov, Slovenská spoločnosť fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie a iné;
- *nadnárodná úroveň* – partneri sú z viacerých krajín, napr. cezhraničná spolupráca – Oblastná organizácia cestovného ruchu Žitný ostrov – Csallóköz, medzinárodné organizácie, napr. ESPA – Európska asociácia kúpeľov.

## 9.2 Oblastné a krajské organizácie cestovného ruchu na Slovensku

Register oblastných a krajských organizácií cestovného ruchu na Slovensku zabezpečuje Ministerstvo dopravy a výstavby SR. Pre svoju činnosť získavajú dotácie od štátu, v zmysle Zákona č. 91/2010 Z. z. o podpore cestovného ruchu v znení neskorších predpisov, pričom finančná podpora je v takej istej výške, ako je suma vybratých členských príspevkov. Táto dotácia sa môže poskytnúť len na realizáciu aktivít, ktoré sú spojené s hlavným predmetom činnosti organizácií cestovného ruchu a tou je podpora rozvoja cestovného ruchu v území ich pôsobnosti. Ide o aktivity, ktoré prispievajú k zvýšeniu počtu domácich a zahraničných návštevníkov a ku predĺženiu ich pobytu na území pôsobnosti organizácií cestovného ruchu, čo povedie k zvýšeniu príjmov z cestovného ruchu pre dané územie a tiež pre hospodárstvo SR.

Ako príklady oblastných organizácií cestovného ruchu v kúpeľných mestách môžeme uviesť OOCR Dudince, OOCR Trenčianske Teplice a OOCR Rezort Piešťany, krajské organizácie cestovného ruchu sú napr. Turizmus regiónu Bratislava, Košice Región Turizmus a Žilinský turistický kraj (Ministerstvo dopravy SR, 2023).

Trinásť oblastných organizácií cestovného ruchu sa 11. apríla 2017 v Banskej Bystrici spojilo, aby vytvorilo spoločnú profesijnú organizáciu **Asociáciu organizácií cestovného ruchu**. OOCR v asociácii zastupujú ich výkonní riaditelia, ktorí pôsobia ako destinační manažéri.

### 9.3 Národné organizácie v oblasti kúpeľných a wellness služieb na Slovensku

Liečebné kúpele na Slovensku sú združené v Asociácii slovenských kúpeľov. Profesionáli v oblasti poskytovania liečebných procedúr sú združení v Slovenskej spoločnosti fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie.

#### 9.3.1 Asociácia slovenských kúpeľov – ASK

ASK je záujmovým združením právnických osôb podnikajúcich v oblasti balneológie a liečebného kúpeľníctva a iných právnických osôb, ktorých aktivity prispievajú k rozvoju a zvyšovaniu úrovne poskytovaných služieb v uvedenej oblasti. V súčasnosti má ASK 25 členov (Asociácia slovenských kúpeľov, 2023).

ASK podporuje zlepšovanie podmienok pre rozvoj liečebného kúpeľníctva, medicínskeho wellness a liečebných kúpeľov, zastupuje záujmy svojich členov voči iným subjektom. Na svojej internetovej stránke poskytuje informácie pre verejnosť ohľadom indikácií kúpeľnej liečby, ako aj vysvetlenie základných pojmov v oblasti kúpeľníctva a postupov, ako sa dostať ku kúpeľnej liečbe. Pre odbornú verejnosť, svojich členov, má osobitný obsah, prístupný len pre nich na základe prihlásenia a uvedenia hesla.

Partnermi Asociácie slovenských kúpeľov sú ESPA, RUZ (Republiková únia zamestnávateľov), ZCRSR (Zväz cestovného ruchu) a FBLR (Slovenská spoločnosť pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu) (Asociácia slovenských kúpeľov, 2023).

#### 9.3.2 Slovenská spoločnosť pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu

Patrí medzi najpočetnejšie lekárske spoločnosti, má vyše 400 členov, lekárov. Okrem fyziatrov zamestnaných v štátnom i súkromnom sektore, približne polovicu členov tvoria neštátni lekári, ktorých výkony väčšinou zabezpečuje poisťovňa. Lekári pracujú v poliklinických ambulanciách, nemocniciach, súkromných centrách, sanatóriách, liečebných domoch a kúpeľoch.

Kúpeľníctvo so svojimi špecifikami a komplexným prístupom je významnou zložkou tohto odboru. Úlohou nielen výboru tejto spoločnosti, ale všetkých fyziatrov je i presadzovanie takých odborných medicínskych stanovísk, ktoré by minimalizovali neadekvátne a neprofesionálne tlaky nato, aby sa kúpele stali len wellnessovými zdrojmi finančných príjmov.

Partnermi tejto organizácie sú Európska únia medicínskych špecialistov (UEMS) a Európska spoločnosť fyzikálnej a rehabilitačnej medicíny (The European Society of PRM) (Slovenská spoločnosť pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu, 2023).

#### 9.4 Medzinárodné organizácie v oblasti kúpeľných a wellness služieb

Podniky kúpeľných a wellness služieb, ako aj národné organizácie, ktoré združujú tieto podniky, sa môžu zapájať do rôznych typov medzinárodných organizácií, čo im umožňuje získať mnohé výhody, najmä transfer najnovších poznatkov vedy a výskumu, poradenstvo a možnosť vymieňať si skúsenosti s kolegami z iných na rovnakých pracovných pozíciách. Tieto organizácie majú formy asociácií, federácií, sietí, fór, združení a i. Viaceré z týchto organizácií pôsobia globálne, čiže vo väčšine krajín vo svete, iné sú zamerané na konkrétny región. Podľa Global Wellness Summit (2023) medzi globálne asociácie a združenia v oblasti wellness patria:

- [Comité International D'Esthétique et de Cosmétologie \(CIDESCO\)](#)
- [Confederation of International Beauty Therapy & Cosmetology \(CIBTAC\)](#)
- [Day Spa Association \(DSA\)](#)
- [FEMTEC World Federation of Hydrotherapy and Climatotherapy](#)
- [Fitness Wellness SPA & Beauty Academy \(FWSBA \)](#)
- [Green Spa Network \(GSN\)](#)
- [Hydrothermal Spa Forum](#)
- [The International Federation of Aromatherapists \(IFA\)](#)
- [International Fitness Wellness & SPA Association \(IFWSA \)](#)
- [International Health, Racquet & Sportsclub Association \(IHRSA\)](#)
- [International Medical Spa Association \(IMSA\)](#)

- [International Sauna Association \(ISA\)](#)
- [International Society of Medical Hydrology and Climatology \(ISMH\)](#)
- [International SPA Association \(ISPA\)](#)
- [Medical Tourism Association](#)
- [Medical Wellness Association \(MWA\)](#)
- [Spas Worldwide](#)
- [World Tourism Organization \(UNWTO\)](#) (Global Wellness Summit, 2023).

Global Wellness Summit (2023) uvádza nasledujúce regionálne organizácie pôsobiace v kúpeľných a wellness službách:

- **Afrika:** [Mauritius, Spa & Wellness Association of Africa \(SWAA\)](#)
- **Ázia:** [Asia-Pacific Spa & Wellness Coalition \(APSWC\)](#)
- **Karibská oblasť:** [Caribbean Spa Association \(CSPA\)](#)
- **Európa:** [European Fitness Wellness & SPA Association \(EFWSA\)](#)
- **Európa:** [European Historic Thermal Towns Association](#)
- **Európa:** [European Spa Association \(ESPA\)](#)
- **Európa:** [UNESCO Great Spas of Europe](#)
- **Latinská Amerika:** [Latin American Spa Association \(Asociación Latinoamericana De Spa\)](#) (Global Wellness Summit, 2023).

Z uvedených globálnych a regionálnych organizácií v kúpeľníctve uvádzame tie, ktoré považujeme za aktuálne z hľadiska záujmov kúpeľných a wellness podnikov na Slovensku.

#### *International SPA Association – ISPA*

Od roku 1991 je International SPA Association celosvetovo uznávaná ako profesionálna organizácia a hlas kúpeľného priemyslu, ktorý zastupuje zdravotnícke a wellness zariadenia a poskytovateľov vo viac ako 70 krajinách. Členovia zahŕňajú celú oblasť kúpeľných zážitkov, od



rezortu/hotela, destinácie, minerálnych prameňov, liečebných, klubových a denných kúpeľov až po poskytovateľov služieb, ako sú lekári, wellness inštruktori, odborníci na výživu, masážni terapeuti a dodávatelia produktov. Poslaním ISPA je poskytovať neoceniteľné možnosti vzdelávania a vytvárania sietí, propaguje hodnotu kúpeľných skúseností a hovorí ako autoritatívny hlas na podporu profesionality a rastu. Víziou ISPA je byť lídrom v propagácii a zlepšovaní blahobytu kúpeľného priemyslu a ľudí, ktorým slúži.

#### *Health Tourism Industry – HTI*

HTI Health Tourism Industry je vedúcou platformou pre podnikanie v oblasti zdravotného cestovného ruchu v Európe a organizátorom konferencie HTI, popredného európskeho podujatia svojho druhu. Spája špičkových odborníkov a vedúcich predstaviteľov odvetvia zdravotného cestovného ruchu zo súkromného a verejného sektora, ktorých cieľom je riešiť kľúčové výzvy a diskutovať o nadchádzajúcom vývoji v odvetví zdravotného cestovného ruchu.

HTI umožňuje globálnym zainteresovaným stranám zostať na vrchole trendov, vymieňať si a rozširovať svoje znalosti a vytvoriť hlbokú priemyselnú sieť vytvárajúcu nové obchodné príležitosti. HTI predstavuje zdroj vzdelávania, informácií a business intelligence a zároveň slúži iným odvetviam, ktoré dopĺňajú cestovanie za zdravotnou starostlivosťou.

#### *European Spas organisation – ESPA*

ESPA je zastrešujúca odvetvová organizácia zastupujúca 20 európskych krajín. Jej hlavným cieľom je propagácia kúpeľníctva a balneológie v Európe. Dbá na to, aby prírodné liečivá na báze minerálnej vody, krajiny a klímy boli dostupné čo najväčšiemu počtu občanov a návštevníkov. Z kúpeľných podnikov na Slovensku je členom tejto organizácie medzinárodný reťazec liečebných kúpeľných hotelov ENSANA, ktorý je spoluvlastníkom a operátorom viacerých objektov kúpeľov v Piešťanoch (ESPA, 2023).

#### *Quality in Health Prevention*

Quality in Health Prevention predstavuje medzinárodné medzisektorové záujmové združenie s cieľom **skvalitniť národné a medzinárodné opatrenia zdravotnej prevencie**. Asociácia slúži

ako platforma spájajúca všetky zainteresované strany európskeho liečebného kúpeľníctva a balneológie cez hranice. Patria sem napríklad **asociácie, zdravotné poisťovne, administratíva a politika**, ako aj **cestovné kancelárie a vedecké ústavy**. Druhou hlavnou úlohou asociácie bude ďalší **rozvoj medzinárodných štandardov kvality** Europe Spa Med Európskej asociácie kúpeľov (ESPA). Cieľom je dosiahnuť väčšiu transparentnosť, pokiaľ ide o ochranu spotrebiteľa a spravodlivejšiu hospodársku súťaž v európskom zdravotnom cestovnom ruchu (Quality in Health Prevention, 2023).

#### *Spa Industry Association*

Výhody členstva v Spa Industry Association sú v tom, že členstvo je zadarmo a obnovuje sa automaticky, organizácia je celosvetová a poskytuje informácie, ktoré sú potrebné pri rozvoji podnikania v kúpeľníctve. Informuje o možnostiach vzdelávania, akreditácie a certifikácie študijných programov a kurzov v oblasti kúpeľníctva a wellness, zverejňuje učebné texty, informácie o nových produktoch v kúpeľníctve a vo wellness, poskytuje legislatívne informácie aj informácie o možnostiach poistenia podnikateľov, o plánovaných podujatiach, ako aj o ponuke voľných pracovných miest. Jej poslaním je spájať komunitu na celom svete a umožňovať prístup ku všetkým nástrojom, ktoré potrebujú kúpeľné podniky pre svoj rozvoj. (Spa Industry Association, 2023).

#### *Európska únia medicínskych špecialistov (UEMS)*

Je najstaršou organizáciou lekárov – špecialistov. V roku 2023 oslavovala 65. výročie svojho vzniku. Je významnou medzinárodnou organizáciou združujúcou lekárov – špecialistov z krajín Európskej únie v rámci 50 špecializačných odborov, vrátane fyzikálnej a rehabilitačnej medicíny (UEMS, 2023).

#### *Európska spoločnosť fyzikálnej a rehabilitačnej medicíny (The European Society of Physical and Rehabilitation Medicine (ESPRM))*

Bola založená roku 2003 na báze European Federation of the PRM Societies, ktorá vznikla roku 1963. Slovensko je členom od 2018. Združuje 39 národných združení špecialistov

fyzikálnej a rehabilitačnej medicíny s cieľom spoločných aktivít v oblasti výskumu, vzdelávania a inovácií. Spolupracuje s medzinárodnými asociáciami, napr. UEMS a Academy (ESPRM, 2023).

### Úlohy

1. Zvoľte si ľubovoľnú organizáciu združujúcu profesionálov v cestovnom ruchu na Slovensku. Zistite, kto sú jej členovia a aké výhody vyplývajú z členstva v nej?
2. Vyberte jednu medzinárodnú organizáciu v kúpeľnom cestovnom ruchu a preskúmajte, aké výhody poskytuje svojim členom.
3. V čom vidíte prekážky v zapojení kúpeľných podnikov do medzinárodných združení?

## 10 Termálne kúpaliská, aquaparky a termalparky (SPA wellness)

Termálne kúpaliská a aquaparky sú významnými turistickými atrakciami a sú veľmi obľúbené medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií a prinášajú výrazné multiplikačné efekty cestovného ruchu pre lokality v ich blízkom okolí.

### 10.1 Základné a doplnkové služby, prínosy a riziká

*Termálne kúpalisko* je rekreačné zariadenie, ktoré využíva termálnu vodu na kúpanie/plávanie, alebo na ohrev vody v bazénoch. Môže poskytovať aj iné služby – vírivky, sauna, masáže, tobogán a i. Rozlišujeme prírodné termálne kúpaliská, ktoré môžu mať podobu jazierok alebo jazier a termálne kúpaliská vytvorené človekom, kde sa na kúpanie využívajú bazény.

*Aquapark* – rekreačné zariadenie, ktoré má okrem bazénov na kúpanie a plávanie aj viaceré vodných atrakcií – tobogány, vírivky, šmýkačky, lanové dráhy, hry vo vode, vlny a i. (Slovakia.com, 2023). Používa ohrievanú vodu z vodovodu.

*Termalpark* – poskytuje podobné služby ako aquapark, ale využíva termálnu vodu na kúpanie v termálnych bazénoch a na ohrev vody vo vodných atrakciách.

Doplnkové služby v termálnych kúpaliskách, aquaparkoch a termalparkoch sú súčasťou ich produktu a ich cieľom je poskytnúť návštevníkom čo najlepší zážitok a uspokojenie ich základných potrieb. Patria sem:

- stravovacie služby – reštaurácie, bufety;
- úschova oblečenia, úschova cenných vecí;
- šatne;
- WC, sprchy;
- informácie, predaj lístkov;
- stráženie detí – detský kútik;
- animačné služby – vodný aerobik, cvičenie pre deti;
- športové aktivity – minigolf, plážový volejbal, stolný tenis, joga;
- kultúrny program – hudobné a tanečné vystúpenia, podujatia – dni remesiel, výstavy;
- predaj suvenírov, plážového oblečenia a doplnkov a iné.

Návšteva aquaparkov, termálparkov a termálnych kúpalísk prináša aj zdravotné benefity:

- mentálne zdravie - relax, odbúranie stresu;
- telesné zdravie – pozitívne vplyvy na pleť, pohybové ústrojenstvo, uvoľnenie dýchacích ciest;
- sociálne - spoločné chvíle s rodinou, s priateľmi, príležitosti na nadviazanie nových vzťahov a iné.

S návštevou aquaparkov, termálparkov a termálnych kúpalísk sú spájané aj viaceré riziká, ktoré treba brať do úvahy:

- *zdravotné riziká* – je potrebné brať do úvahy vlastný zdravotný stav pri návšteve vodných atrakcií:
  - *horúca voda* nad 36 °C – riziko pre deti a pre ľudí s ochorením srdca a ciev, odporúča sa neprekračovať odporúčanú dobu pobytu – 20 minút;
  - *šmyklivé plochy* – najmä okolo bazénov, odporúča sa vhodná obuv;
  - *úpal* – slnko pri vode je zradné, človek necíti, kedy má dosť;
  - *baktérie vo vode* (legionella, pseudomonas, mycobacteria, protozoa, améby, riasy a iné mikroorganizmy) a iné znečistenie od ostatných návštevníkov – sprcha pred aj po použití bazénov, doma ešte raz dôkladné umytie celého tela mydlom/telovým šampónom - riziká – mykózy, ekzémy, hnačky, amébová meningitída – neodporúča sa ponárať tvár pod vodu v termálnej vode (Valeriani, F. et al., 2018);
- *bezpečnosť* – hrozba odcudzenia osobných vecí, odporúča sa dať ich do úschovy, podniky by mali zaviesť kamerové systémy, je potrebná ostražitosť, nebrať si so sebou šperky a cenné veci. Bižutéria a striebro v termálnej vode sčernie, zoxiduje, neodporúča sa brať ich do termálnej vody.

## 10.2 Prírodné termálne jazerá vo svete

Prírodné termálne jazerá nie vždy sú vhodné na kúpanie, aj keď môžu byť významnou turistickou atrakciou. V nasledujúcom texte uvádzame príklady termálnych jazier, ktoré sú výnimočné (Weber, 2023):

1. Dominikánska republika' - *Boiling Lake „Vriace jazero“* – fumarola – zatopený kráter v zemskej kôre, chrlí paru a jedovaté plyny, má rozmery 85x75 m, je 10-15 m hlboké, jeho teplota dosahuje 82-92 °C pri brehu, v okolí sa realizuje ekoturistika, platí prísny zákaz vstupu do vody.
2. Wyoming – USA – *Grand Prismatic Pool* – má priemer 112 m, hĺbku 36 m, má extrémne vysokú teplotu. Žijú v ňom farebné riasy, ktoré sú zdrojom enzýmov odolných voči vysokej teplote – využívajú sa vo výskume DNA.
3. Island – *Blue Lagoon* – využíva vodu z geotermálnej elektrárne, ktorá má 240 °C a musí sa riediť na teplotu 37-39 °C. Je veľmi obľúbené na kúpanie, jeho voda je liečivá, obsahuje kremík a síru – čistí a vyživuje pleť, má peelingové účinky, má svetlomodrú farbu (Weber, 2023).
4. Maďarsko – *Hévíz* – s rozlohou 4,4 ha a hĺbkou 38 metrov je najväčšie biologicky aktívne prírodné liečivé jazero na svete – výdatnosť prameňov, ktoré ho napájajú je cez 500 l/s, má teplotu 32–34 °C. Ide o mix studených (26 °C) a teplých prameňov (41 °C) z podvodnej jaskyne, voda v ňom sa mení každých 3,5 dňa, vyteká v podobe kanála, ktorý sa vlieva do neďalekej rieky Zala. Na jeho dne sa nachádza liečivé bahno dosahujúce hĺbku až 7 metrov (Visit Hungary, 2023).

### 10.3 Termálne kúpaliská, aquaparky a thermalparky na Slovensku a v susedných krajinách

Na Slovensku sa nachádza viacero termálnych kúpalísk, aquaparkov a thermalparkov, ktoré sú obľúbenými destináciami pre dovolenku domácich aj zahraničných návštevníkov. Medzi termálne kúpaliská zaraďujeme termálne kúpaliská v Bojniciach, v Liptovskom Jáne, v Rajeckých Tepliciach, vo Vyšných Ružbachoch a vo Veľkom Mederi atd.. Známe thermalparky sú v Bešeňovej – Gino Paradise, v Dunajskej Strede, v Oraviciach, v Štúrove atd. Na Slovensku sa nachádzajú aquaparky v Dolnom Kubíne, v Liptovskom Mikuláši – Tatrallandia, v Senci a v Poprade – Aquacity Poprad, a i. (SACR, 2015; Slovakia.com, 2023; Slovakia Travel, 2023 a).

Česká republika disponuje množstvom prírodných termálnych prameňov a na jej území sa nachádza viacero termálnych kúpalísk, napr. v Brne a v Benešove nad Ploučnicí. Aquaparky – Aquapark Čestlice – Aqua Palace Praha, ktorý je najväčším aquaparkom v strednej Európe,

Termály Losiny – jedinečný termálny park, ktorý ako jediný v Českej republike ponúka bazény naplnené termálnou vodou, Aqualand Moravia Pásohlávky, Aquacentrum Uherské Hradiště, Aquapark Olomouc, Vodní svět Kolín (Kudyznudy.cz, 2023) a iné sú obľúbenými turistickými atrakciami aj pre návštevníkov zo Slovenska.

Južne od Slovenska sa nachádza Maďarsko, ktoré má viac ako 250 termálnych kúpalísk, termalparkov a aquaparkov. V Hajdúszoboszló sa nachádza najväčší kúpeľný komplex s aquaparkom, termálnymi kúpeľmi a Aqua Palace, vnútorné zážitkové kúpele vrátane kúpeľa s kinom, morským bazénom, jaskynným kúpeľom, rímskym kúpeľom a tropickým bazénom. V Szegedi sa nachádza vodné mesto Aquapolis s 13 tobogánmi a najdlhším celoročne otvoreným tobogánom v Európe a inými atrakciami. Najväčší vnútorný vodný tematický park v strednej Európe, Aquaworld sa nachádza v Budapešti (Termalfurdok thermal, 2023, Thermal Hungary, 2023b).

Termálne kúpaliská v Rakúsku sú veľmi populárne najmä medzi domácim obyvateľstvom. Nazývajú sa Therme. Známe termálne kúpaliská sú Aqua Dome – Längenfeld, ktoré patrí medzi najpopulárnejšie v Európe, Alpentherme Gaststein, Therme Wien, St. Martins Thermal Bath, a Avita Thermal Bath Bad Tatzmannsdorf (Austria Info, 2023). Najpopulárnejšie aquaparky sú Sonnentherme Lutzmannsburg, Alpenseebad Mondsee, Erlebnis-Therme Amade a i. (Tripadvisor, 2023d).

Poľsko zatiaľ nie je veľmi známe ako destinácia termálnych kúpalísk a aquaparkov, ale disponuje nimi, sú na vysokej úrovni a za veľmi prijateľné ceny. Najviac termálnych prameňov sa nachádza na juhu krajiny zo severnej strany Vysokých Tatier a v Zakopanem, nachádzajú sa tam štyri rezorty s termálnymi bazénmi a ďalšie sú vo výstavbe. Najznámejšie a najviac navštevované sú termálne kúpele Bania Thermal Pools Zakopane Complex v Zakopanem, termálne kúpaliská Bukovina, Goracy Potok Szaflary a kúpeľný komplex Chocholowskie Termy. Pri Varšave sa nachádzajú termálne kúpele Mszczonow a pri Poznani sa nachádza najväčší bazénový komplex s termálnou vodou Termy Maltanskie. Najznámejšie aquaparky sú Suntago Wodny Swiat v obci Wrieca medzi Varšavou a mestom Lodž, ktorý je najväčším krytým aquaparkom v Poľsku a v Európe, Aquapark Reda v obci Reda, ktorý je prvým vodným aquaparkom spojeným s akváriom so živými žralokmi, kde šmýkačka tobogánu vedie tunelom priamo cez toto akvárium, Park Wodny v Krakove, Aquapark Sopoty a iné. (Poland Travel, 2023a, b).

Podľa TripAdvisor (2023a) boli v roku 2023 najpopulárnejšie vo svete:

1. Siam Park, Adeje, Španielsko,
2. Beto Carrero World, Penha, Brazília,
3. Beach Park, Aquiraz, Brazília,
4. Ferrari World Abu Dhabi, SAE,
5. Waterbom Bali, Kuta, Indonesia.

Top aquaparky v Európe podľa TripAdvisor (2023f) boli v roku 2023:

1. Siam Park, Adeje, Španielsko,
2. Energylandia, Krakow, Poľsko,
3. Paphos Aphrodite Waterpark, Cyprus,
4. Lago Martiánez, Tenerife, Kanárske ostrovy, Španielsko,
5. Water Park Faliraki, Grécko.

## Úlohy

1. Navrhните vtipný návštevný poriadok v aquaparku.
2. Zvoľte si ľubovoľný termalpark na Slovensku a preskúmajte, aké služby poskytuje. Navrhните novú službu, ktorú ešte nemá v ponuke.
3. Zvoľte si ľubovoľnú krajinu a vyberte tam tri aquaparky, ktoré by ste odporučili turistom – mladým párom na víkendový pobyt.



## 11 Dizajn služieb v kúpeľníctve

Všeobecná definícia dizajnu hovorí o tom, že **dizajn** je vonkajší vzhľad alebo tvar priemyslového výrobku, tovaru, najčastejšie spotrebného (Slovník cudzích slov).

**Je potrebné porozumieť odlíšeniu dizajnu a dizajnu služieb.** Dôvodom sú nehmotnosť a neoddeliteľnosť služby. Vnímanie služby ako produktu je založené nie len na fyzickom prostredí, v ktorom sa služba realizuje, ale aj na iných zjavných prvkoch (personál, jeho zručnosti, správanie, čas dodania služby, proces produkcie, použité technológie a pod.). **Dizajn služieb** odzrkadľuje proces vývoja, tvorby a distribúcie služby, pričom v každej z týchto fáz je prítomný spotrebiteľ. Táto skutočnosť ovplyvňuje dizajn nehmotného produktu, ktorý reflektuje kľúčovú pozíciu spotrebiteľa a koncept služieb. Očakávania, požiadavky a možnosti prosumera sú kľúčom k úspešnému dizajnu služieb.

Objektom výmeny na trhu služieb nie sú objektívne definované produkty, ale úžitková hodnota pre spotrebiteľa identifikovaná v kúpeľných službách ako relax, oddych, regenerácia, ozdravenie, liečba, zážitok, spoločenské vyžitie ... Úžitková hodnota je generovaná procesom poskytovania služieb a ich spotrebou. Proces poskytovania kúpeľných služieb zahŕňa aktivity a výkony v oblastiach: medicína a liečenie, ubytovanie, stravovanie, kultúra a eventy, vzdelávanie, šport. Produktom kúpeľníctva je interdisciplinárny produkt, ktorého významnou súčasťou je medicínska služba. Tým sa dizajn kúpeľných služieb odlišuje od produktu cestovného ruchu. Medicínska služba je na rozdiel od iných zložiek produktu cestovného ruchu poznatkovo intenzívna, čo kladie zvýšené nároky na konečný dizajn služieb.

Naviac, **spotreba kúpeľných služieb** – jej rozsah a kvalita je **limitovaná možnosťami klienta**, ktorý je pacientom, a preto dizajn kúpeľnej služby je ovplyvnený tiež zdravotným aspektom dostupnosti spotreby. Dizajn kúpeľných služieb je odpoveďou na otázku: Aký proces produkcie služieb uspokojuje potreby, očakávania a možnosti spotrebiteľa v danom prostredí?

Súčasťou dizajnu služieb v kúpeľníctve je samozrejme i priemyselný a architektonický dizajn. Tento významne ovplyvňuje nie len atmosféru kúpeľného miesta a estetické zážitky, ale aj funkčnosť, prístupnosť a terapeutické účinky používaných zariadení (budovy, bazény, terapeutické zariadenia, prístroje ...). Pokiaľ ide o architektonický dizajn kúpeľných domov uplatňovaný v prostredí slovenského kúpeľníctva, môžeme spomenúť najmä klasicizmus,

neoklasicizmus, secesiu, antiku, funkcionalizmus a modernizmus. Do architektúry súčasných kúpeľných miest vchádza ekologizácia a návrat k prírode (Rogner Bad Blumau, Štajersko), ale aj futurizmus (Aqua Dome Tirol Therme). Dizajn terapeutických zariadení ovplyvňuje holistický prístup k liečebnej starostlivosti, preto nachádzame prvky orientu, ajurvedy, tradičnej čínskej medicíny, japonské elementy liečebných postupov a mnohé iné. V kontexte slovenského liečebného prostredia môžeme ako špecifikum dizajnu uviesť prostredie jaskýň.

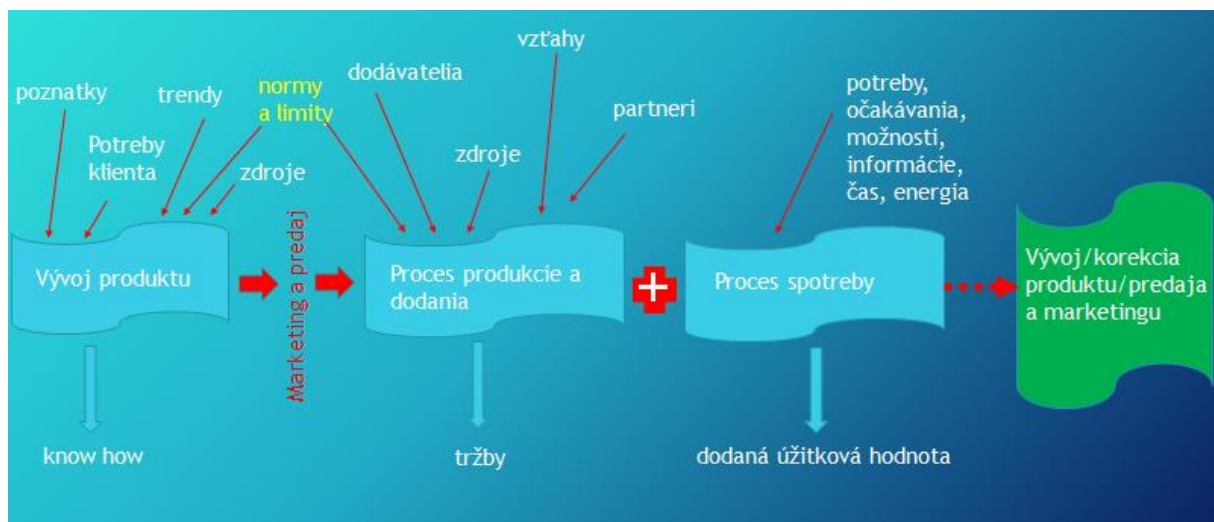
V kontexte technologického progresu, ovplyvňuje dizajn kúpeľných služieb umelá inteligencia, robotizácia, ktorá tvorí a bude tvoriť významnú hodnototvornú silu pri výkonoch súvisiacich s diagnostikou a liečbou kúpeľných hostí.

Súčasná požiadavky na dizajn v kúpeľníctve:

- *User friendly* – predovšetkým z pohľadu klienta-pacienta so špecifickými potrebami (bezbariérovosť, dietológia, orientácia ....), ale samozrejme tiež z pohľadu všeobecnej dostupnosti (fyzická, informačná, finančná);
- *Terapeutická profesionálnosť*, ktorá je náročná na nové prístupy a vedecké poznatky (lekári, odborníci, prostriedky, zariadenia, prípravky, lieky, umelci, tréneri ...);
- *Eco friendly* v zmysle udržania prostredia, ktoré je súčasťou terapie;
- *Udržateľnosť využívania liečebných zdrojov* (optimalizácia využívania zdrojov a ich recyklácia);
- *Vyspelé prostredie*: estetika, spoločnosť, vzťahy a kultúra (atmosféra);
- *Technologicky moderný dizajn* (moderné ICT, vyspelé liečebné a terapeutické postupy a zariadenia);
- *Poznatkovo orientovaný* (spojenie s vedou ....).

Dizajn služby je výsledkom účinnosti hodnotového reťazca produkcie služby (Obr. 7). Nasledujúci obrázok opisuje fázy hodnotového reťazca produkcie služieb v kúpeľníctve: vývoj produktu, marketing a predaj, proces produkcie a dodania služby, proces spotreby služby. Tiež obsahuje vstupy do jednotlivých fáz, ktoré ich ovplyvňujú a výstupy fáz hodnotového reťazca (know-how, ekonomické výkony – tržby, dodaná úžitková hodnota pre spotrebiteľa).

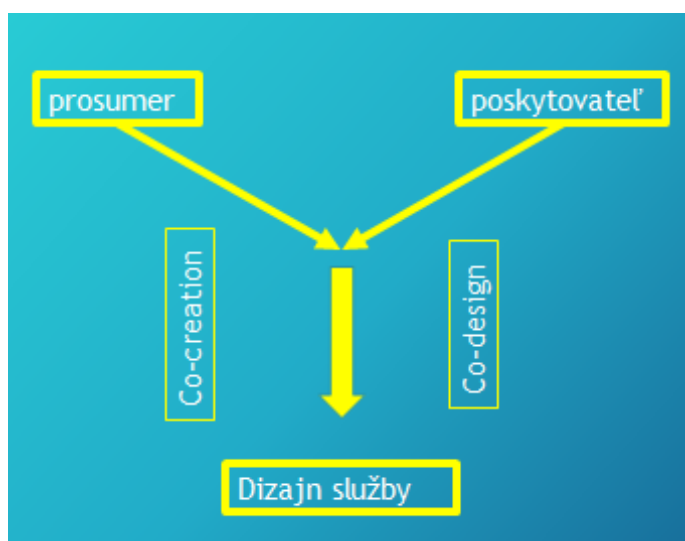
Obr. 7 Hodnotový reťazec produkcie služby kúpeľníctva



Zdroj: vlastné spracovanie

**Dizajn služieb iniciuje inováciu služby** založenú na porozumení očakávaní spotrebiteľov, predstavenie nových hodnotových schém, podporu zavádzania technológie do prevádzky a teda prispieva tak k celému procesu vývoja nových služieb (NSD). Tento prístup integruje dizajnové myslenie s perspektívou služieb a spája multidisciplinárnu hodnotu ponuky pre zákazníka, rozhranie služby, ktoré definuje ponuku služby, proces produkcie a podporné technológie, ktoré podporujú inovácie služieb.

Obr. 8 Spoluvytvorenie dizajnu služby



Zdroj: vlastné spracovanie

Obr. 9 Faktory ovplyvňujúce dizajn kúpeľných služieb



Zdroj: vlastné spracovanie

Riadenie dizajnu kúpeľných služieb vychádza z orientácie na „človeka“ - Human centred service design. Táto orientácia je významná pre úspešný a spotrebiteľom akceptovaný dizajn medicínskeho cestovného ruchu. Základom je poznanie klienta cez jeho potreby, očakávania, možnosti a obmedzenia (predovšetkým zdravotné) a definovanie parametrov personalizovanej služby. Druhým komponentom riadenia dizajnu kúpeľných služieb je parametrizácia procesu, teda nastavenie produkčných postupov, optimálneho využitia technológií, nasadenie kvalifikovanej a kompetentnej pracovnej sily a zabezpečenie vzťahov. Parametrizácia procesu poskytovania kúpeľných služieb je logicky ovplyvnená prostredím a jeho kvalitou ako východiskovým predpokladom realizácie kúpeľníctva. Preto prostredie vstupuje do parametrizácie procesu služby a naopak proces ovplyvňuje prostredie.

Obr. 10 Riadenie dizajnu kúpeľných služieb - komponenty



Zdroj: vlastné spracovanie

Tab. 9 Trendy vo wellness dizajne, 2023

Trendy v dizajne	Popis
Stieranie hraníc medzi naším vnútorným a vonkajším prostredím	Dizajn prispôsobený širšiemu prepojeniu vnútorného prežívania človeka a prežívania prírody – viac denného prirodzeného svetla, viac prirodzeného čistého vzduchu, viac prirodzenej tmy počas spánku, slnečného svetla a tepla, naturálnych prírodných materiálov a farieb.
Architektúra a dizajn pre spánok, odpočinok a pokoj	Navrhovanie priestorov pre lepší spánok a odpočinok sú dôležitými faktormi pri plánovaní – či už ide o smerovú orientáciu, aplikáciu prastarých praktík, ako je feng shui alebo vastu shastra, použitie jemných, neutrálnych farebných paliet alebo navrhovanie priestorov pre pokoj a meditáciu.
Architektúra a dizajn pre duševné zdravie	Plánovanie intervencií a stratégií na 1) zabezpečenie vysokej kvality vzduchu a vody, 2) zníženie elektronických polí, najmä v blízkosti miest na spanie a oddych, 3) maximalizáciu vystavenia slnečnému žiareniu pre produkciu vitamínu D, rovnováhu a reguláciu cirkadiálneho rytmu (24 hodinový rytmus ľudského tela), 4) zlepšenie kontaktu s prírodou ako prostriedok na

pozdvihnutie a obnovenie zdravia a pohody, 5) vytváranie pútavých vonkajších priestorov, krajinných úprav a miest, ktoré podporujú pohyb a fyzickú aktivitu a väčšie sociálne prepojenie s rodinou, priateľmi a komunitami, 6) navrhovanie liečivých a potravinových záhrad a miest pre rozjímanie/meditáciu a pre učenie.

## Architektúra duše

Priestory, v ktorých žijeme, pracujeme a hráme sa, môžu vyživovať našu dušu, inšpirovať a liečiť nás. Okrem trvalo udržateľného dizajnu je koncept „architektúry duše“ evolúciou minimalistického dizajnu inšpirovaného starými kultúrnymi konceptmi, ako je japonské „wabi sabi“ – estetika nedokonalosti a nestálosti – hlboko spojená s múdrosťou prírody a vytvorená s cieľom vyvolať pocit pokoja, prchavej krásy a duchovnej túžby. Duševná architektúra spája intuíciu miesta a priestoru v čase s vedomým, súcitným prístupom a aplikáciou multizmyslových úvah, neutrálnych, upokojujúcich farieb prírody, surovín, ktoré prirodzene starnú (ako drevo, kameň, piesok, bambus), čisté línie, pôvabné, pokojné miesta.

Zdroj: Global Wellness Institute. 2023.

<https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/wellness-architecture-design-initiative/wellness-architecture-trends/>

## Úlohy

1. Ktoré faktory vplyvajú na dizajn v kúpeľoch?
2. Zamyslíte sa nad hodnotovým reťazcom produkcie služieb kúpeľníctva. Čo vyjadruje?
3. Ako by ste charakterizovali nové trendy vo wellness dizajne?

## 12 Manažment v kúpeľníctve a wellness – osobitosti, organizácia, procesy

Kúpeľníctvo a wellness služby patria medzi osobné služby, kde klienti pri poskytovaní služby sú väčšinou v priamom kontakte s personálom a ich spokojnosť so službou závisí vo vysokej miere od výkonov tohto personálu. Je to náročná a zodpovedná práca, vyžaduje fyzickú aj psychickú kondíciu. Úlohou manažérov v podnikoch kúpeľných a wellness služieb je na jednej strane zabezpečiť maximálnu spokojnosť klientov tým, že personál bude kvalitne vykonávať svoju prácu, na druhej strane musí plniť očakávania svojich nadriadených a vlastníkov ohľadom ekonomických výsledkov, čiže maximalizácie tržieb a zisku a znižovania nákladov. Manažér by mal mať prirodzenú autoritu vyplývajúcu z jeho kompetentnosti a charakteru, zodpovedá za výsledky práce svojho tímu, musí vedieť riadiť, ale aj motivovať a kontrolovať.

### 12.1 Požiadavky na manažéra vo wellness a spa

Manažér v kúpeľníctve a wellness musí mať základné poznatky o pozadí zážitkov klientov, ale aj o podstate zážitkovej ekonómie, aby dokázal vytvoriť atraktívne služby ktoré vygenerujú želané tržby a zisk. Riadenie podniku osobných služieb kladie požiadavky na ovládanie základov vodcovstva a riadenia podniku v oblasti prevádzky, financií, marketingu aj ľudských zdrojov.

Požadované zručnosti manažérov získané vzdelaním, *tvrdé (hard) zručnosti* sa týkajú analytických schopností vyhodnotiť podmienky podnikania, nové trendy a konkurenciu, schopnosti vypracovať rozpočet a plány na rôzne časové obdobia, schopnosti zvoliť relevantné kľúčové ukazovatele výkonu (Key Performance Indicators (KPI)) a dokázať ich vyhodnotiť. Veľmi dôležitou zručnosťou je ovládať yield manažment, čiže predpovedať očakávané zmeny v dopyte a následne prispôbiť ceny a ponuku služieb tak, aby maximalizoval tržby podniku.

*Mäkké (soft) zručnosti* môžu byť vrodene, alebo získané. Sú veľmi cenené a ľudia, ktorí nimi disponujú, cítia sa uvoľnenejšie a sebavedomejšie v spoločnosti iných ľudí, viac sa im darí v súkromnom aj v pracovnom živote. Ide najmä o interpersonálne zručnosti – emocionálnu inteligenciu, schopnosť pracovať v tíme a riadiť tím, rozumieť dynamike organizácie a tvorby

tímov, schopnosť sebamotivácie a motivácie zamestnancov, komunikačné zručnosti, intuíciu, adaptabilitu, odolnosť voči stresu a podnikateľstvo, čiže schopnosť objavovať a využiť podnikateľské príležitosti a mnoho iných.

Manažment sa stará aj o to, aby bol efektívny a dokončil činnosti tak, aby sa dosiahli organizačné ciele. Efektívnosť sa často popisuje ako „robenie správnych vecí“ – to znamená vykonávanie tých pracovných činností, ktoré organizácii pomôžu dosiahnuť jej ciele. Z ekonomického hľadiska je efektívnosť definovaná ako pomer výnosov ku vynaloženým nákladom - output/input, výsledok/námaha.

Práca manažéra nie je o osobnom úspechu – je to o pomáhaní ostatným pri ich práci. V tradične štruktúrovaných organizáciách môžu byť manažéri klasifikovaní ako prvá línia, stredná alebo vrcholová. Manažéri na každej úrovni riadenia plnia riadiace funkcie – plánovanie, organizovanie, vedenie ľudí a kontrolu.

Plánovanie sa týka plánu každej činnosti potrebnej pre plynulý chod podniku – výkonov, finančných plánov, personálneho zabezpečenia a správy majetku. Organizovanie predstavuje stanovenie organizačnej štruktúry, ktorá vyjadruje rozdelenie podniku na menšie organizačné útvary, vzťahy nadriadenosti a podriadenosti a kompetencie, manažéri vytvárajú tímy, rozhodujú o tom, ako budú vyzeráť procesy, čiže postupy pri vykonávaní potrebných činností a pridelujú im úlohy súvisiace s plnením cieľov podniku. Vedenie ľudí sa týka úloh spojených s hladkým fungovaním podniku, zabezpečením požadovaného štandardu kvality poskytovaných služieb, motiváciou zamestnancov, podporou ich talentu a kariérneho rastu.

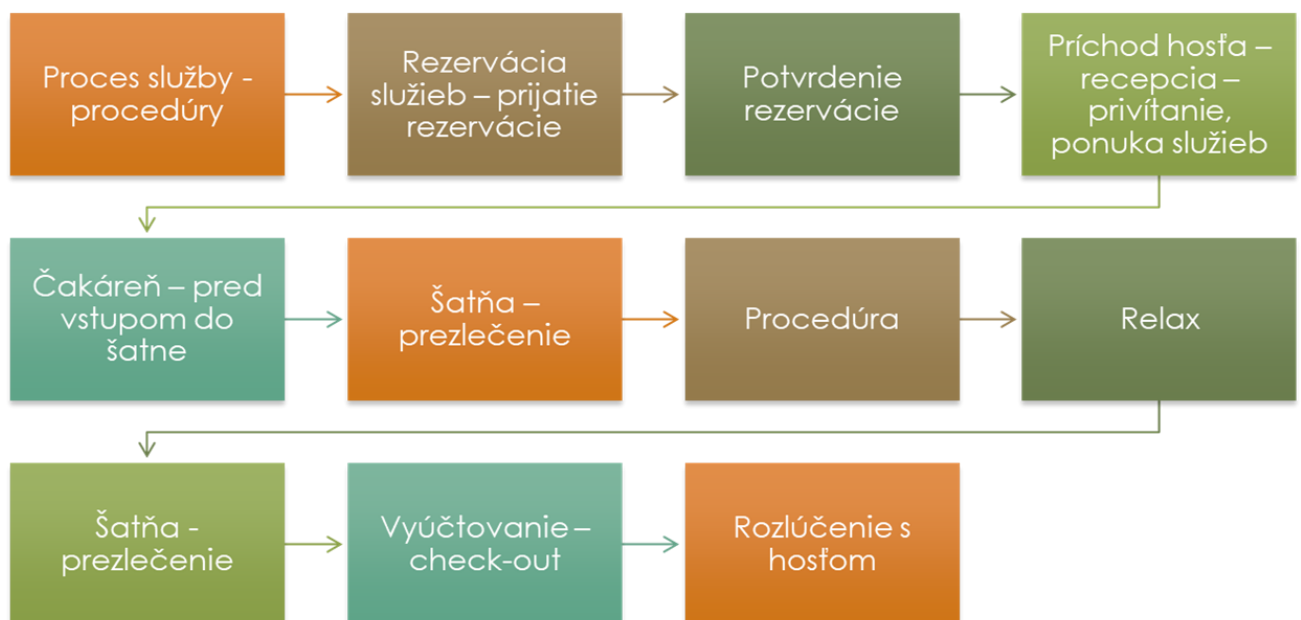
Veľmi dôležitou funkciou manažmentu je kontrola, ktorej absencia môže byť pre podnik fatálna. Kontrola prebieha na viacerých úrovniach. Prvou úrovňou je samokontrola – vykonávajú ju zamestnanci na začiatku pracovnej doby, priebežne, aj po ukončení práce, napr. pri procedúrach – kontrola pracoviska, či všetko funguje ako má, kontrola oblečenia a vzhľadu. Nasledujúcu úroveň kontroly predstavuje kontrola priamym nadriadeným – kontroluje dochádzku, čistotu na pracovisku, správnosť poskytovania služby a i. V rámci podniku na najvyššej úrovni je kontrola top manažmentom podniku a vlastníckmi podniku, ktorá sa týka majetku, zamestnancov, procesov a výkonov. Kontrola zo strany manažmentu môže byť pravidelná – napr. inventúry, kontrola dochádzky, dodržiavania hygienických predpisov a kontrola technického stavu zariadení, a okamžitá kontrola, ktorá sa vykonáva v prípade potreby.



## 12.2 Organizácia práce – procesy, organizačná štruktúra a organizačná kultúra v kúpeľných podnikoch a vo wellness službách

Poskytovanie služieb prebieha postupným vykonávaním rôznych činností, čiže procesom, ktorý je osvedčený a zaručuje bezpečnosť a spokojnosť klientov. Zamestnanci majú na každú činnosť, vrátane riešenia problémov, ktoré by mohli nastať, vytvorený písomný dokument, manuál, ktorý by mali ovládať a v prípade potreby ho majú k dispozícii. Procesy vo wellness a spa – začínajú rezerváciou a končia rozlúčením s hosťom, príklad jedného procesu uvádzame v schéme 2.

Schéma 2 Proces poskytnutia procedúry v podniku wellness služieb



Zdroj: vlastné spracovanie podľa Crebbin-Bailey, J. et al., 2011.

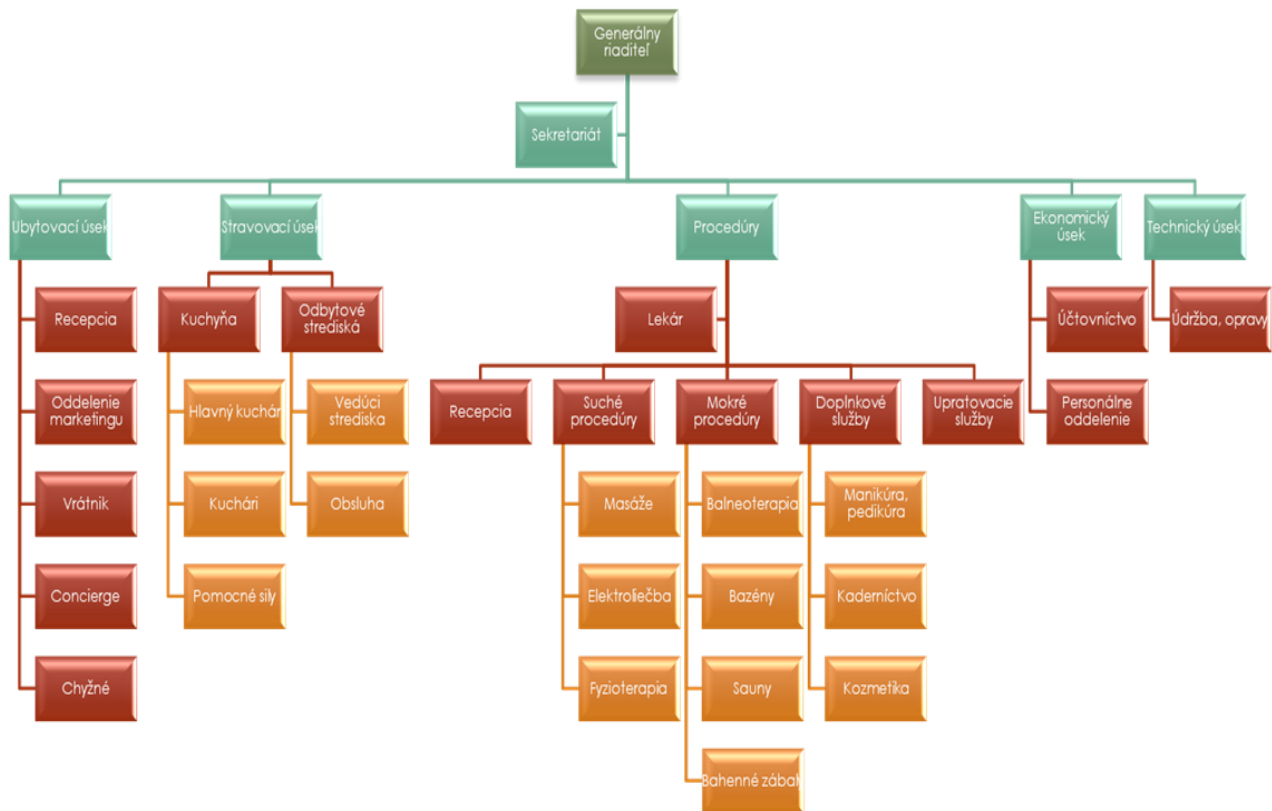
V každej organizácii, ktorá zamestnáva viac ľudí je potrebné, aby zamestnanci vedeli, kto sú ich kolegovia, kto je ich nadriadený, aká je ich náplň práce a aké sú ich kompetencie. Prehľad o všetkých pracovných pozíciách a o ich zaradení v podniku vyjadruje organizačná štruktúra. Organizačná štruktúra je diagram, ktorý ukazuje štruktúru organizácie a vzťahy a rozdielne úrovne medzi jednotlivými pracovnými pozíciami. Vieme z nej vyčítať dôležitosť rôznych rolí, štruktúru riadenia a aj samotných zamestnancov, ktorí tieto role zastávajú. Jej výber je zásadný pre tvorbu firemnej kultúry a spôsobu distribuovania informácií vo firme (Podnikajte.sk, 2023).

Kľúčovými prvkami organizačnej štruktúry sú:

- *pracovná špecializácia*, čiže podľa definovaných činností, ktoré treba vykonávať sa vytvoria potrebné pracovné pozície, napr. recepčná, masér, kuchár a iné;
- *reťaz velenia*, ktorá stanovuje, kto prideluje úlohy, vyjadruje vzťahy nadriadenosti a podriadenosti (vertikálna línia, úrovne riadenia), vzťahy kooperácie (horizontálna línia, rovnaká úroveň);
- *rozsah kontroly*, vyjadruje kto bude vykonávať kontrolnú činnosť a koho bude kontrolovať, ako často a čo bude predmetom kontroly;
- *vytvorenie organizačných úsekov* (oddelenia, odbytové strediská, prevádzky a pod.), aby podobné činnosti boli sústredené spolu kvôli efektívnosti prevádzky a riadenia, napr. mokré procedúry, stravovacie služby, ubytovacie služby a pod.;
- *centralizácia a decentralizácia* vyjadruje, či v organizácii prevládajú vzťahy nadriadenosti a podriadenosti (vtedy je organizačná štruktúra viacúrovňová, riadenie je v kompetencii úzkeho okruhu ľudí), alebo vzťahy kooperatívne (organizačná štruktúra je viac horizontálna, je menej stupňov riadenia, aj zamestnanci na nižších úrovniach riadenia majú dostatok kompetencií na samostatné rozhodovanie);
- *formalizácia* vyjadruje stupeň dodržiavania presných pravidiel a procedúr v organizácii, v prípade liečebných kúpeľov aj wellness služieb je pochopiteľné, že v záujme ochrany zdravia klientov je veľmi dôležité dodržiavať presné postupy pri ich poskytovaní.

Väčšina podnikov poskytujúcich kúpeľné a wellness služby patrí medzi malé a stredné podniky, ich organizačné štruktúry sú prispôsobené ich potrebám. V grafe 1 uvádzame príklad organizačnej štruktúry kúpeľov.

Graf 1 Príklad organizačnej štruktúry kúpeľov



Zdroj: vlastné spracovanie podľa Eliašovej (2009)

Každý podnik má svoje formálne aj nepísané pravidlá, ktorých dodržiavanie sa vyžaduje a ktoré vytvárajú organizačnú kultúru s cieľom zabezpečiť pozitívny imidž podniku, stávajú sa jeho konkurenčnou výhodou. Organizačná kultúra bola opísaná ako zdieľané hodnoty, princípy, tradície a spôsoby robenia vecí, ktoré ovplyvňujú spôsob, akým členovia organizácie konajú. Vo väčšine organizácií sa tieto zdieľané hodnoty a postupy časom vyvíjali a do veľkej miery určujú, ako sa „tu veci robia“ (Šajgalíková, H, Copuš, L., 2020). Vo wellness a spa je veľmi dôležité dosiahnuť príjemnú pokojnú atmosféru, kde sú šťastní a spokojní hostia aj personál. Prvky organizačnej kultúry znázorňuje graf 2.

Graf 2 Prvky organizačnej kultúry



Zdroj: vlastné spracovanie podľa Emaze, 2023.

Úlohou manažérov je zabezpečiť, aby všetci zamestnanci dodržiavali stanovené pravidlá, eliminovať nevhodné správanie a podporovať ich osobný a kariérny rast.

### 12.3 Benchmarking

Benchmarking predstavuje porovnanie kľúčových hodnôt s priamou konkurenciou na vybranom území (obec, región, štát). Tvorí dôležitý zdroj informácií pre plánovanie. Objektívne výsledky benchmarkingu sú dôležité aj pre poradenské firmy, dodávateľov služieb, finančné inštitúcie, asociácie kúpeľov a wellness, aj pre štát a vzdelávacie inštitúcie pre tvorbu nových študijných plánov a programov (Euroekonóm, 2015).

*Využitie benchmarkingu v podnikoch*

- monitorovanie a zdokonalenie operatívnych výkonov,
- identifikovanie potenciálnych podnikateľských rizík,
- ukáže oblasti, ktoré treba zdokonaľiť,
- odhalí príležitosti pre rozvoj,
- kontroluje náklady a zvyšuje zisky,

- pomáha pri tvorbe podnikateľských plánov,
- pomáha pri komunikácii cieľov a štandardov pre zamestnancov.

Benchmarking profilu wellness a spa podnikov sa týka nasledujúcich prvkov:

- počet konkurenčných podnikov na trhu,
- typy kúpeľov,
- lokalita – mesto, oblasť, ostrov, štát, .....
- veľkosť – vnútorné priestory, pomer vnútorných a celkových priestorov.
- miestnosti pre procedúry a úseky,
- štruktúra podniku – vlastníctvo, riadenie, marketingové štruktúry,
- infraštruktúra a dostupné zariadenia – relaxačné miestnosti, šatne, procedúry na báze vody a pary,
- procedúry a služby,
- ceny – štandardné služby podľa času poskytovania,
- trendy – súčasné trendy vnímané vlastníckmi a manažérmi (Crebbin-Bailey, J. et al. 2011).

*Benchmarking výkonov wellness a spa*

Podniky kúpeľných a wellness služieb využívajú pre benchmarking svojich výkonov kľúčové ukazovatele výkonu – KPI:

- **tržby** – pre vyhodnotenie výkonu podniku čo sa týka tržieb, môže podnik využiť nasledujúce KPI:
  - celkové tržby v odvetví, priemerné tržby na podnik, členenie tržieb podľa miesta vzniku – procedúry/služby, oddelenie, členské poplatky, obchod a i.,
  - priemerná tržba na klienta/procedúru/obsadenú procedúrovú miestnosť/dostupnú procedúrovú miestnosť/stôl/úsek/stanovište/štvorcový meter/terapeuta (Munday, T., 2018),
  - návratnosť investície a doba návratnosti (**návratnosť investície** = čistý ročný zisk/investícia\*100% - vyjadruje, koľko % investície sa vráti ročne, **doba návratnosti investície** = investícia/čistý ročný zisk – vyjadruje, koľko rokov trvá, kým sa investícia vráti,

- **bod zlomu** = fixné náklady/(cena bez DPH- variabilné náklady na 1 produkt) – vyjadruje, koľko produktov musíme predať, aby sme začali mať zisk) (Eliašová, D. a kol., 2017),
- **náklady** – pre vyhodnotenie úspešnosti manažmentu čo sa týka riadenia nákladov, manažéri sledujú nasledujúce KPI:
  - celkové náklady odvetvia,
  - priemerné náklady na podnik,
  - členenie nákladov podľa miesta pôvodu – procedúry/služby, oddelenia, mzdy, benefity, tréning, prenájom, údržba, marketing, poistenie, náklady predaja,
  - priemerné náklady predaja/procedúry/predaných tovarov a náklady ako podiel z tržieb,
- **návštevníci** – KPI:
  - **celkový počet** klientov v odvetví,
  - rozdelenie klientov podľa **demografických ukazovateľov** (pohlavie, vek, bydlisko), **opakovaných návštev** a podľa **výberu procedúr**,
  - **ukazovatele návštevnosti** – priemerný počet návštevníkov – na podnik/ na izbu/ otváracie hodiny/ zamestnancov,
  - **ukazovatele týkajúce sa procedúr** – priemerné využitie procedúr na návštevníka/procedúrovú miestnosť/úsek/stanovište/terapeuta a priemerné ceny procedúr (Munday, T., 2018),
- **ľudské zdroje** – manažéri pri sledovaní pozície svojho podniku v oblasti benchmarkingu ľudských zdrojov sledujú nasledujúce KPI: celkový počet zamestnancov v odvetví (podiel podniku na tomto počte = trhová pozícia), priemerný počet zamestnancov v podniku, rozdelenie podľa pracovných pozícií, stupňa vzdelania, mzdy a benefity podľa typu pracovnej pozície a iné (Sládek, G., Valenteová, K., 2006).

## 12.4 Krízový manažment v kúpeľníctve a wellness

Riziká spojené s podnikaním sa týkajú aj podnikov v kúpeľníctve a vo wellness službách. Riziká sa môžu týkať majetku, života a zdravia osôb, ale aj reputácie podniku. Úlohami manažérov v oblasti manažmentu riadenia rizík, čiže krízového manažmentu sú:

- neustále diagnostikovanie stavu podniku – podnikateľské riziká – finančné zdravie, efektívnosť, procesy,
- identifikácia rizík a ich hodnotenie – hodnotia sa z hľadiska pravdepodobnosti a miery závažnosti,
- návrh opatrení v prípade nežiadúcej situácie – sú vypracované manuály, ktoré musia zamestnanci ovládať a mať k dispozícii v prípade potreby,
- kontrola týchto opatrení – je veľmi dôležitá pravidelná, aj okamžitá,
- ozdravné opatrenia – v prípade zistených nedostatkov je potrebné ich riešiť,
- preventívne opatrenia – dokážu zabrániť negatívnym javom,
- vzdelávacie procesy – školenia manažérov a zamestnancov.

### *Identifikácia rizík*

Najdôležitejšie sú zdravie a bezpečnosť zamestnancov a klientov. V kúpeľníctve a wellness ide o riziko úrazov a chorôb, preto je veľmi dôležité zaistiť bezpečnosť, čistotu a hygienu. Proces identifikácie a manažmentu rizík prebieha v nasledujúcich krokoch:

1. identifikácia možných rizík – zistiť, aké riziká môžu vzniknúť,
2. identifikácia – koho to môže postihnúť,
3. znížiť šance na spôsobenie škody – navrhnúť opatrenia,
4. vykonať vhodnú akciu – uskutočniť opatrenia,
5. zaznamenať zistenia – skontrolovať, či sú opatrenia účinné a prípadne ich zmeniť,
6. pravidelne prehodnocovať analýzu rizík,
7. prijať potrebné opatrenia.

## Prevenca rizík

Prevenca rizík spočíva na nasledujúcich pilieroch:

- bezpečné priestory a procedúry – dobrý technický stav budov a zariadení, dodržané hygienické a bezpečnostné predpisy, kompetentné osoby poskytujúce procedúry;
- evakuačné plány – umiestnené na viditeľnom mieste v každej miestnosti, na chodbách vyznačené únikové cesty, núdzové osvetlenie;
- manuály – písomné dokumenty, kde je uvedený presný postup na zvládnutie každej potenciálnej krízovej situácie,
- tréning zamestnancov – pravidelné školenia, nácvik krízových situácií (evakuácia budovy);
- kontrola a vedenie zamestnancov (Global Wellness Summit, 2023c).

Za najčastejšie riziká v kúpeľníctve a wellness sú považované:

- chýbajúci alebo nedostatočný dozor,
- alkohol alebo konzumácia jedla pred plávaním alebo procedúrami – nevoľnosť, znečistenie bazéna, zlyhanie srdca,
- klienti s poruchami zraku a sluchu – riziko úrazu,
- diagnostikované ochorenia srdca alebo nekontrolovaná epilepsia,
- využitie procedúr napriek kontraindikácii,
- nerešpektovanie upozornení,
- vek – polovica utopených je mladších ako 15 rokov,
- neplavci v hlbkej vode,
- pomalá alebo neadekvátna reakcia personálu na nebezpečnú situáciu,
- nepovolené využitie bazéna alebo iných zariadení, ktoré sú mimo prevádzky,
- zneužitie zariadenia,
- behanie okolo bazéna, skákanie do plytkej vody – poranenia,
- skákanie do vody povolené do minimálnej hĺbky 1,5 m a priestorom minimálne 7,5 m vpredu, skákanie s rozbehom, dozadu, „bomby“ – mali by byť zakázané (Crebbin-Bailey, J. et al., 2011).



Ďalšie významné zdroje rizík sú:

- *pracovné prostredie* – teplota, ventilácia, čistota a odpady, veľkosť priestorov, dlážka a cesty, osvetlenie, hygienické zariadenia, šatne, dostatok čerstvej pitnej vody, zariadenia pre oddych a konzumáciu jedál – zariadenia pre personál musia byť bezpečné, vhodné a prispôsobené ich potrebám, personál by mal byť kompetentný v ich využívaní a v zvládnutí mimoriadnych situácií.
- *elektrické inštalácie a zariadenia* – vysoké riziko vo vlhkom prostredí - len profesionálne inštalácie a opravy, uzemnenie,
- *skladovanie chemikálií* – len trénovaný personál, zákaz fajčenia, manuály týkajúce sa označovania, upozornení, nebezpečných situácií, dodávok a skladovania, miestnosť odolná voči požiaru – dvere odolnosť pol hodiny, vzdialené od prístupu verejnosti, vetranie priamo von z budovy.
- *riziko požiaru* – školenie personálu - BOZP, detekcia a hlásenie požiaru, hasiace prístroje/systém, únikové cesty – označenie, osvetlenie, evakuačný plán (Crebbin-Bailey, J. et al., 2011).

*Podpora manažérov*

Manažéri majú možnosť získavať podporu a najnovšie poznatky v oblasti ich profesionálnej špecializácie, zlepšovať svoje zručnosti absolvovaním rôznych kurzov v off-line aj v on-line priestore. Uvádzame príklady niektorých z nich:

- **Webové stránky** – [www.spabusiness.com](http://www.spabusiness.com) ; [Intelligent Spas - performance enhancing publications – Intelligent Spas Pte Ltd](http://IntelligentSpas-performanceenhancingpublications-IntelligentSpasPteLtd.com); [www.globalwellnessinstitute.com](http://www.globalwellnessinstitute.com); [Hospitality Upgrade Magazine](http://HospitalityUpgradeMagazine.com) | [Hospitality Technology News](http://HospitalityTechnologyNews.com)
- **Konzultačné firmy** - [Aspen Spa Management's Services](http://AspenSpaManagementServices.com), - [ASPEN SPA MANAGEMENT](http://ASPENSPA.COM),
- **Vzdelávanie** – asociácie kúpeľov a wellness, univerzity, súkromné vzdelávacie inštitúcie – napr. [Centre of Excellence](http://CentreofExcellence.com) | [Online Courses & Distance Learning Centre](http://OnlineCoursesDistanceLearningCentre.com)

## Úlohy

1. Aké vlastnosti a zručnosti by mal mať manažér v kúpeľných službách?
2. Ktoré sú najväčšie riziká v kúpeľných podnikoch?
3. Vyberte päť rizík a navrhňte opatrenia na ich zníženie alebo odstránenie.

## 13 Trvalo udržateľný rozvoj vo wellness a kúpeľoch

Nová fáza ľudskej evolúcie predstavuje vyvrcholenie tisícok rokov ľudskej histórie, počas ktorej sa mnoho rôznych kultúr, filozofií, tradícií a technológií pokúšalo riešiť otázky života, starnutia, choroby a smrti. Kúpeľníctvo sa ukázalo ako taviaci kotol pre svetové tradície a znalosti. Odvetvie kúpeľníctva sa tak stalo globálnym fenoménom, ktorý je pripravený zjednotiť ľudstvo v spoločnom ciele nájsť to, ako sa mať „dobre“. Odvetvie kúpeľov je preto tiež pripravené byť lídrom a ponúkať riešenia, ako dosiahnuť trvalo udržateľný blahobyt na našej planéte (Understanding global spa industry, 2008).

Trvalo udržateľný rozvoj je hlavnou paradigmou Organizácie Spojených národov. Koncept trvalo udržateľného rozvoja bol opísaný v správe Bruntlandovej komisie z roku 1987 ako „rozvoj, ktorý spĺňa potreby súčasnosti bez toho, aby ohrozil schopnosť budúcich generácií uspokojovať svoje vlastné potreby“ (UN, 2023).

Ciele trvalo udržateľného rozvoja (SDG) schválilo v septembri 2015 193 členských štátov OSN a sú známe aj ako Agenda 2030. Rámec pozostáva zo 17 cieľov pre environmentálnu udržateľnosť, sociálne začlenenie, ekonomický rozvoj, mier, spravodlivosť, dobrú správu vecí verejných a partnerstvo, hlavné problémy pre svetovú populáciu v 21. storočí. Každý cieľ má niekoľko úloh, ktoré lepšie definujú jeho zámer. Celkový počet cieľov je 169.

### 13.1 Dimenzie trvalo udržateľného rozvoja

Trvalo udržateľný rozvoj má tri dimenzie, ktoré sú prepojené:

- spoločnosť,
- prostredie,
- ekonomika.

Udržateľnosť je paradigmou myslenia o budúcnosti, v ktorej sú environmentálne, spoločenské a ekonomické hľadiská vyvážené v snahe o zlepšenie kvality života. Prosperujúca spoločnosť sa napríklad spolieha na zdravé životné prostredie pri poskytovaní potravín a zdrojov, bezpečnej pitnej vody a čistého vzduchu pre svojich občanov. V kúpeľníctve a vo wellness

službách patrí prírodné prostredie ku významným faktorom ovplyvňujúcim dopyt, preto pre ich prežitie je kľúčové dbať o minimalizáciu ich negatívnych vplyvov vyplývajúcich z ich činnosti. Udržateľnosť z hľadiska spoločnosti sa prejavuje zodpovedným prístupom a odmietaním nekalých praktík. Súčasne podniky potrebujú dosahovať aj svoje ekonomické ciele.

### *13.2 Organizácie a združenia podporujúce trvalo udržateľný rozvoj v kúpeľníctve a wellness*

Vo svete pôsobí mnoho inštitúcií a združení, ktorých cieľom je podpora trvalo udržateľného rozvoja v kúpeľníctve a vo wellness službách. Sú motivované vážnou situáciou spojenou s globálnymi problémami ľudstva, ktoré negatívne vplyvajú a ohrozujú prosperitu týchto podnikov. Jednou z najväčších organizácií je ISPA, ktorá združuje kúpeľné podniky na celom svete a podporuje svojich členov aj v oblasti udržateľného rozvoja, kde stanovila tri hlavné oblasti, a to:

- **Planéta** – cieľom a zodpovednosťou kúpeľov je spolupracovať s prírodou na propagácii jej liečivých vlastností a zároveň podnikať spôsobom, ktorý udrží život planéty a tým aj ľudstva.
- **Ľudia** – aby mohli slúžiť druhým, pracovníci kúpeľov sa musia udržiavať telesne, duševne a duchovne zdraví udržiavaním celkového zdravia a pohody.
- **Prosperita** – členské kúpele podporujú udržateľnosť prostredníctvom vzdelávania o efektívnejšom využívaní energie a zdrojov, čím znižujú náklady na prevádzku (ISPA, 2023).

Ďalšími organizáciami podporujúcimi udržateľný rozvoj podnikov v oblasti kúpeľníctva a wellness sú ESPA, Green Spa Network a Sustainable Spa Association (Spojené kráľovstvo) - nezisková organizácia zriadená s cieľom pomáhať prevádzkovateľom kúpeľov stať sa silou pri zmene životného prostredia.

V Európskej únii sa problematikou udržateľného rozvoja zaoberá Európska komisia, ktorá v roku 2019 vyhlásila súťaž o najlepšiu európsku destináciu - „European Destination of Excellence“ 2019 (EDEN). Témou pre EDEN 2019 bolo práve kúpeľníctvo a zdravý životný štýl.

Na Slovensku je téma udržateľného rozvoja v kompetencii Ministerstva životného prostredia, ktoré vypracovalo dokumenty – Agenda 2030 a Envirostratégia 2030. Zodpovednosť za Agendu 2030 je na Slovensku rozdelená medzi Ministerstvom investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky a Ministerstvom zahraničných vecí a európskych záležitostí SR.

### 13.3 Vplyvy kúpeľného cestovného ruchu na miestnu lokalitu

Kúpele pôsobia na miestnu lokalitu ekonomicky, spoločensky aj na životné prostredie väčšinou pozitívne, ale niektoré vplyvy sú aj negatívne (tab. 10). Ich snahou je podporiť pozitívne vplyvy a znížiť v rámci možností ich negatívne vplyvy, ktorým sa úplne nedá zabrániť.

Tab. 10 Vplyvy kúpeľného cestovného ruchu na miestnu lokalitu

Vplyvy	Pozitívne	Negatívne
Ekonomické	Zamestnanosť – kvalifikovaná pracovná sila, obmedzená sezónna fluktuácia zamestnancov, Ekonomika – multiplikačné efekty, vyššie výdavky na obyvateľa, komplexná štruktúra výdavkov, dovážané technológie a produkty,	Importovaná pracovná sila (iné mestá, krajiny), migrácia, Vytváranie závislosti, sústredenie výdavkov do zdravotníckych a wellness zariadení, zvyšovanie regionálnych nerovností, dovážané technológie a produkty,
	Životné podmienky – rozvoj infraštruktúry.	Monokultúrna ponuka, ceny sa môžu zvýšiť, rozdiely medzi turistickými a neturistickými oblasťami.

Životné prostredie	<p>Vegetácia a divoká zver – ochrana biotopov, parkov a záhrad,</p> <p>Prvky – rozvoj infraštruktúry,</p> <p>Land use – zmena vo využívaní krajiny,</p> <p>Budovy a prostredie – nové architektonické štýly, zachovávajúce miestne štýly.</p>	<p>Znečistenie, introdukcia nových druhov,</p> <p>Nakladanie s odpadmi (tuhými a vodnými) a nebezpečnými odpadmi, zmena krajiny, emisie (plyn, para, výpary), termálna, liečivá voda (vrtanie),</p> <p>Rast zastavanej plochy - zmena hydrologických a iných prírodných systémov,</p> <p>Rast zastavanej plochy - opotrebovanie, zavádzanie nových štýlov.</p>
<i>Spoločnosť</i>	<p>Kultúrne dedičstvo – revitalizácia a ochrana tradičnej architektúry;</p> <p>Obyvateľstvo – rast obyvateľstva, prítomnosť vlastníkov rekreačných domov;</p> <p>Zamestnanosť – vytváranie nových pracovných miest a možností príjmu, rozvíjanie zručností;</p> <p>Komunita – revitalizácia spoločenského, kultúrneho života, zvýšenie hrdosti komunity na svoje osídlenie,</p>	<p>Nezhoda v štýle a nadmerné používanie;</p> <p>Dovezené pracovné sily a majitelia zariadení a dovolenkových domov nepovažujú destináciu za svoj trvalý domov;</p> <p>Konkurencia s pracovnou silou mimo destinácie;</p> <p>Náklady na riadenie dopadov, rast podielu sezónnych obyvateľov, demonštračný efekt, potláčanie miestneho jazyka.</p>

transformácia sociálnej  
stratifikácie, učenie sa  
jazykov, vzdelávanie.

Zdroj: Smith, M., Puczkó, L. 2014.

#### *13.4 Možnosti podpory udržateľnosti v kúpeľoch a v podnikoch wellness služieb*

Problematikou podpory udržateľnosti v kúpeľoch a v podnikoch wellness služieb sa zaoberá mnoho autorov, podnikatelia majú mnoho možností získať informácie o úspešných príkladoch dobrej praxe a inšpirovať sa nimi, nakoľko zlepšujú ich imidž a majú aj vplyv na zníženie nákladov a rast zisku.

V oblasti ochrany životného prostredia sa odporúča:

- šetriť energie – úsporné žiarovky, efektívne kúrenie a ochladzovanie, energetický audit,
- chrániť prírodné zdroje – úspora vody – sprchy, pranie, zavlažovanie, umývanie riadu,
- triediť odpady a znižovať spotrebu plastov, snažiť sa o znižovanie tvorby odpadov,
- používať ekologické čistiace a pracie prostriedky,
- znižovať svoju uhlíkovú stopu využívaním služieb lokálnych dodávateľov, prípadne pestovať vlastné bylinky,
- používať v interiéri a pri svojich službách prírodné materiály ako napr. eko bavlnu alebo bambus, prírodnú kozmetiku založenú na lokálnych prírodných liečivých zdrojoch – liečivá voda, bahno, bylinky a pod.,
- využívať ekologické dopravné prostriedky,
- podporovať včely výsadbou vhodných kvitnúcich rastlín, prípadne budovať tzv. „hmyzie domčeky“, nepoužívať pesticídy a pod. (Arcoff, 2018, Spa Industry Association, 2023).

#### **Úlohy**

1. Zvoľte si ľubovoľný podnik kúpeľných alebo wellness služieb a preskúmajte jeho prístup ku udržateľnosti a spoločenskej zodpovednosti.

2. Navrhните päť opatrení na zníženie negatívnych vplyvov kúpeľných podnikov na životné prostredie.
3. Ktoré globálne problémy týkajúce sa udržateľnosti považujete za najzávažnejšie?

## Zoznam použitej literatúry

1. Aitken, R. 2020. Czech Spas: Looking for the „elixir of life“ in Bohemia. *IX Magazine*. Czech Spas: Looking For The 'Elixir Of Life' In Bohemia | IX Magazine (internationalexcellence.co.uk)
2. Anaya-Aguilar, R.; Gemar, G.; Anaya-Aguilar, C. 2021. Challenges of Spa Tourism in Andalusia: Experts' Proposed Solutions. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, 18, 1829. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041829>
3. Antalová, M., Laluha, I., Přívara, A. 2013. *Kvalita života*. Bratislava : Ekonóm. ISBN 978-80-225-3596-0.
4. Arcoff, V. 2018. *Green Spa Experts Share Their Eco-Friendly Methods for Saving the Environment*. Green Spa Experts Share Their Eco-Friendly Methods for Saving the Environment | Wellspa 360
5. Asociácia slovenských kúpeľov. 2023. <http://ask.sk/>
6. Austria info. 2023. *Spa and wellness*. <https://www.austria.info/en/things-to-do/spa-and-wellness>
7. Autora. 2023. *Obchodný zákonník 2022 – úplné znenie*. Obchodný zákonník 2022 – úplné znenie | AUTORA
8. Aquapalace Praha. 2023. *Úvodná stránka*. Aquapark Čestlice – největší aquapark ČR | Aquapalace Praha
9. Backer, L. 2023. *Thalassoterapia - kedy, ako a kde využiť morskú terapiu?* Thalassoterapia - kedy, ako a kde využiť morskú terapiu? - Zdravie 2023 (medicalwholesome.com)
10. Balneotherma. 2023. BALNEOTHERMA - O nás
11. Bulgaria Travel. 2023. *Balneo spa and wellness tourism*. <https://bulgariatravel.org/wp-content/uploads/2020/04/balneo-spa-and-wellness-tourism.pdf>



12. Bartošovičová, M. 2018. Vzácné liečivé termálne pramene v Trenčianskych Tepliciach. *Veda na dosah*. 6. júla 2018. [Vzácné liečivé termálne pramene v Trenčianskych Tepliciach - VEDA NA DOSAH \(cvtisr.sk\)](#)
13. Brosnahan, T. 2022. Thermal Spa Resorts in Turkey. *Turkey Travel Planner*. [Best Thermal Spa Resorts in Turkey \(turkeytravelplanner.com\)](#)
14. Burckhardt, C. S, Anderson, K. L. 2003. The Quality of Life Scale (QOLS): reliability, validity, and utilization. *Health Qual Life Outcomes*. 2003 Oct 23;1:60. doi: 10.1186/1477-7525-1-60. PMID: 14613562; PMCID: PMC269997. [The Quality of Life Scale \(QOLS\): Reliability, Validity, and Utilization \(nih.gov\)](#)
15. Cohen, M., Bodeker, G. 2008. *Understanding the global spa industry*. Spa Management. Oxford : Elsevier. ISBN: 978-0-7506-8464-4. [https://www.pdfdrive.com/understanding-the-global-spa-industry-spa-management-marc-e14987216.html](#)
16. Crebbin-Bailey, J. et al. 2011. *The Spa Book. The official guide to spa therapy*.
17. Cresswell, P., Walker, J. 2023. The 9 best spas and baths in Budapest. *TimeOut*. [9 Best Spas and Thermal Baths in Budapest, By a Local \(timeout.com\)](#)
18. Černaj, T. 2022. Krízový manažment. *EuroEkonom.sk*. [Krízový manažment - EuroEkonom.sk \(euroekonom.sk\)](#)
19. Spa Industry Association. 2023. [https://dayspaassociation.com/](#)
20. Delachieve. 2023. *Sanatorium Svetlogorsk*. [https://en.delachieve.com/sanatorium-svetlogorsk-amber-coast-description-photos-reviews-of-tourists/](#)
21. Dini, M. and Pencarelli, T. 2022. Wellness tourism and the components of its offer system: a holistic perspective. *Tourism Review*. 77, 2, 394-412. [https://doi.org/10.1108/tr-08-2020-0373](#)
22. Domium. 2020. *Vyberte si vhodný druh jogy a zamilujte sa*. [Druh jogy: 5 štýlov jogy, do ktorých sa zamilujete | Domium](#)
23. Druskininkai. 2023. *Druskininkai – For Harmony in Your Life*. [https://druskininkusavivaldybe.lt/go.php/Tourism273977](#)

24. Eliašová, D. 2009. *Slovenské kúpeľníctvo v 20. storočí*. Bratislava : EKONÓM, 2009. ISBN 978-80-225-2887-0.
25. Eliašová, D., Bažó, L., Fodranová, I., Krošláková, M. & Valenteová, K. 2017. *Obchodné podnikanie*. Bratislava : Vydavateľstvo EKONÓM.
26. Emaze.com. 2023. *Dimensions of Organizational Culture*. [Landscape at emaze Presentation](#)
27. ESPA. 2023. *Medical Spas in Europe*. <https://europeanspas.eu/>
28. ESPRM. 2023. *About ESPRM*. [About ESPRM - ESPRM](#)
29. Euroekonóm.sk. 2015. *Benchmarking*. [Benchmarking - EuroEkonóm.sk \(euroekonom.sk\)](#)
30. European Spas. 2023. <https://www.europeanspas.eu/>
31. Europe Spa. 2023. *Medical Spa*. <https://europespa.eu/medical-spa-wellness/medical-spa/>
32. Eurostat. 2023. Final report of the expert group on quality of life indicators. ([Final report of the expert group on quality of life indicators - Products Statistical reports - Eurostat \(europa.eu\)](#), [Category:Quality of life - Statistics Explained \(europa.eu\)](#))
33. Finstat. 2023. *Slovenské liečebné kúpele Piešťany, a.s. – Obchodný register*. [SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE PIEŠŤANY, a.s. - Obchodný register \(finstat.sk\)](#)
34. Germany Travel. 2023. *Spas and wellness*. <https://www.germany.travel/en/experience-enjoy/health-spas.html>
35. Great Spa Towns of Europe. 2022. *What is the great spa towns of Europe*. <https://www.greatspatownsofeurope.eu/the-great-spa-towns/what-is-the-great-spa-towns-of-europe>
36. Global Wellness Institute. 2022. *GWI WE Monitor 2021 Wellness Tourism*. [https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2022/02/GWI-WE-Monitor-2021\\_Wellness-Tourism.pdf](https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2022/02/GWI-WE-Monitor-2021_Wellness-Tourism.pdf)
37. Global Wellness Institute. 2023. *Wellness Architecture Design*.

- <https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/wellness-architecture-design-initiative/wellness-architecture-trends/>
38. Global Wellness Summit. 2023a. *Industry Resource. Associations.*  
<https://www.globalwellnesssummit.com/industry-resource/associations/>
39. Global Wellness Summit. 2023b. *International SPA Association`s Global Best Practices.*  
[Global Best Practices FINAL \(globalwellnesssummit.com\)](https://www.globalwellnesssummit.com/global-best-practices-final)
40. Global Wellness Institute. 2023. *The Global Wellness Economy: Country Rankings. 2022*  
[The Global Wellness Economy: Country Rankings - Global Wellness Institute](https://www.gwi.org/country-rankings)
41. Greek National Tourist Organisation. 2022. *Exploring wellness tourism in Greece. Thermal springs, thalassotherapy and spas.*  
<https://www.greeknewsagenda.gr/topics/culture-society/6294-exploring-wellness-tourism-in-greece-thermal-springs,-thalassotherapy-and-spas>
42. GVG. 2021. *Medical Tourism Market Size, Share & Trends Analysis Report By Treatment Type, By Service Provider, By Country, And Segment Forecasts, 2022 – 2030.*  
<https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/medical-tourism-market>
43. Health Tourism Industry. 2023. <https://www.hticonference.com/hti-news-magazine/>
44. HTI Conference. 2023. <https://www.hticonference.com/about-us/>
45. Holičková, Z. 1999. *MINERÁLNE VODY - významný zdroj príjmu tekutín pre ľudský organizmus. Minerálne vody (sazp.sk)*
46. HP Šport a relax. 2023. *Účinky, kontraindikácie a prínosy masáže. UČINKY, KONTRAINDIKÁCIE a PRÍNOSY MASÁŽE :: HP - Šport a Relax, o.z. (webnode.cz)*
47. International Society of Medical Hydrology and Climatology. 2023. <http://www.ismh-direct.net/info.aspx?sp=1>
48. ISPA. 2021. *Spa: A Comprehensive Introduction. Chapter 1.5. Interpretation of Spa.*  
<https://experienceispa.com/textbook/spa-a-comprehensive-introduction-chapter-01-part-05-interpretation-of-spa/>
49. ISPA. 2022a. *U.S. Spa Industry Study.* <https://experienceispa.com/wp-content/uploads/2022/08/2022-Industry-Study-FINAL.pdf>

50. ISPA. 2022b. *Spa: A Comprehensive Introduction. Chapter 2.2. The First Civilizations.* <https://experienceispa.com/textbook/spa-a-comprehensive-introduction-chapter-02-part-02/>
51. ISPA. 2022c. *Spa: A Comprehensive Introduction | Chapter 2.3 | Western Civilizations and Spa Cultures.* <https://experienceispa.com/textbook/spa-a-comprehensive-introduction-chapter-02-part-03-the-first-civilizations/>
52. ISPA. 2022d. *Spa: A Comprehensive Introduction | Chapter 2.4 | New World Spa Cultures.* <https://experienceispa.com/textbook/spa-a-comprehensive-introduction-chapter-02-part-04-western-civilizations-and-spa-cultures/>
53. ISPA. 2022e. *Spa: A Comprehensive Introduction. Chapter 3.7. Spa Culture and the Service Ethic.* <https://experienceispa.com/textbook/spa-a-comprehensive-introduction-chapter-03-part-07-the-influence-of-spas/>
54. ISPA. 2023f. *Experience ISPA.* <https://experienceispa.com/>
55. Ivona, A., Nedelcu, A., Ganusceac, A., & Privitera, D. 2019. Wellness and thermal tourism: an insight from Italy. *International Thematic Monograph: Modern Management tools and economy of tourism sector in present era.*
56. Joga - ajurvéda. 2023. *Čo je joga? Čo je joga? - Joga Ajurveda (joga-ajurveda.sk)*
57. Kalev Spa. 2023. *About Kalev Spa.* [Kalev Spa Hotel Tallinn](#)
58. Klinika adiktologie. 2019. *Dotazník kvality života.* [Dotazník kvality života WHOQOL-BREF a WHOQOL-100 - Klinika Adiktologie](#)
59. Kudyznudy.cz. 2023. *20 tipů na nejlepší aquaparky u nás.* <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/10-tipu-kam-do-aquaparku>
60. Kudyznudy.cz. 2022. *30 tipů na koupání v termální vodě a přírodních biotopech. 30 tipů na koupání v termální vodě a přírodních biotopech – Kudy z nudy*
61. Kupele.net. 2023a. *Teploliečba alebo keď teplo lieči.* [Teploliečba alebo keď teplo lieči - Kupele.net \(KPN\)](#)
62. Kupele.net. 2023b. *Indikačné skupiny kúpeľnej liečby – vyhľadávanie.* [Indikačné skupiny - Kupele.net \(KPN\)](#)

63. Kúpele Dudince. 2023. *Oblasťná organizácia cestovného ruchu Dudince*. <https://www.kupeledudince.sk/o-spolocnosti/organizacia-cr-dudince>
64. Kúpele Piešťany. 2023. *História kúpeľov Piešťany*. <https://kupele.piestany-spa.info/historia-kupelov/>
65. Kusá, J. Relaxácie a meditácie. *Liga za duševné zdravie*. [Relaxácie a meditácie - Liga za duševné zdravie \(dusevnezdravie.sk\)](https://dusevnezdravie.sk)
66. Lefková, D. 2023. Základné pravidlá saunovania, účinky a druhy sáun. *Skutočnosť*. 17. 2. 2023. [Saunovanie - druhy sáun, účinky a zásady saunovania | Skutočnosť.sk \(skutocnost.sk\)](https://skutocnost.sk)
67. Lonelyplanet. 2023. *20 stunning European hot springs to visit in 2023*. <https://www.lonelyplanet.com/articles/europes-hot-springs-20-of-the-best-spots-for-a-soak>
68. Luxaterra.com. 2023. *Best Spas Belgium. Chateau des Thermes of Chaudfontaine*. <https://luxaterra.com/best-spas-belgium/#Chateau-des-Thermes-of-Chaudfontaine>
69. Matlovičová, K., Kolesárová J., Židová, A. 2013. Slovak spas in the context of change – current conditions, issues and challenges, in Dej, M., Huculak, M., Jarczewski, W. (Eds). 2013. *Recreational use of geothermal water in Visegrad Group countries*, © Copyright by Institute of Urban Development, Kraków 2013, ISBN 978-83-89440-67-9, s. 161 – 173. [https://www.unipo.sk/public/media/16282/SK\\_Slovensk%C3%A9%20k%C3%BApe%C4%BEn%C3%ADctvo%20v%20kontexte%20zmien\\_Matlovicova\\_K.\\_a\\_kol\\_2013.pdf](https://www.unipo.sk/public/media/16282/SK_Slovensk%C3%A9%20k%C3%BApe%C4%BEn%C3%ADctvo%20v%20kontexte%20zmien_Matlovicova_K._a_kol_2013.pdf)
70. Marton, G., Hinek, M., Kiss, R., & Csapó, J. (2019). Measuring seasonality at the major spa towns of Hungary. *Hungarian Geographical Bulletin*, 68(4), 391-403.
71. Medicinehelpful.com 2023. *Balneoterapia – čo to je? Druhy balneoterapeutických procedúr, indikácie a kontraindikácie*. [Balneoterapia – čo to je? Druhy balneoterapeutických procedúr, indikácie a kontraindikácie | Medicína 2024 \(medicinehelpful.com\)](https://medicinehelpful.com)
72. Medihum. Kryoterapia: Čo to je a aké má účinky? *Medihum*, 7. marca 2023. [Kryoterapia: Čo to je a aké má účinky? | Medihum.sk](https://medihum.sk)

73. Ministerstvo dopravy. 2023. *Poskytovanie dotácie pre organizácie cestovného ruchu*. <https://www.mindop.sk/ministerstvo-1/cestovny-ruch-7/poskytovanie-dotacii>
74. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. 2023a. *Povolenie na prevádzkovanie prírodných liečebných kúpeľov a kúpeľných liečební*. [Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky \(gov.sk\)](#)
75. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. 2023b. [Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky \(gov.sk\)](#) – Inšpektorát kúpeľov a žriediel
76. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. 2023c. *Štátna kúpeľná komisia*. [Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky \(gov.sk\)](#)
77. Munday, T. 2018. *Top 15 Spa KPI's – The Metrics that Matter*. [Top 15 Spa KPI's - The Metrics that Matter \(trentmunday.com\)](#)
78. My Cyprus Travel. 2023. *Ayii Anargyri Natural Healing Spa Resort*. <https://mycyprustravel.com/accommodation/ayii-anargyri-natural-healing-spa-resort/>
79. NACE. 2023. *NACE kódy*. [86 Zdravotníctvo | SK NACE](#)
80. New Zealand. 2023. Hot pools and health spas. <https://www.newzealand.com/uk/hot-pools-and-health-spas/>
81. Nováková, J. 2013. *Technológia služieb cestovného ruchu* | [Technologia sluzieb cestovneho ruchu 2.roc..pdf \(edupage.org\)](#)
82. Nunez, K. 2020. Everything to Know about Watsu Therapy. *Healthline*. March 10, 2020. [Watsu Massage Therapy: What Is It and What Are the Benefits? \(healthline.com\)](#)
83. OECD. 2023a. *Regional Well-Being. Bratislava Region*. [Bratislava Region | OECD Regional Well-Being \(oecdregionalwellbeing.org\)](#)
84. OECD. 2023b. *Regional Well-Being*. [OECD Regional Well-Being \(oecdregionalwellbeing.org\)](#)
85. OECD. 2023c. *Better Life Index*. [OECD Better Life Index](#)
86. Oznámenie č. 175/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o vydaní výnosu, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o spôsobe označovania hraníc kúpeľných

území, území s klimatickými podmienkami vhodnými na liečenie a ochranných pásiem prírodných liečivých zdrojov, prírodných minerálnych zdrojov a klimatických podmienok vhodných na liečenie.

87. Pauličková, A., Pauličková, P. 2005. Spolupráca verejného a súkromného sektora na trhu cestovného ruchu v Slovenskej republike. CERS. [http://www3.ekf.tuke.sk/cers/cers2005/doc/Paulickova\\_rpaulickova.pdf](http://www3.ekf.tuke.sk/cers/cers2005/doc/Paulickova_rpaulickova.pdf)
88. Petričko, I., & Čorluka, G. 2020. *Health Tourism in the Republic of Croatia: State of Play and Opportunities for Improvement*. AD Plastik Group, 130. [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/CIET\\_Conference\\_Proceedings\\_2020.pdf#page=149](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/CIET_Conference_Proceedings_2020.pdf#page=149)
89. Podnikajte.sk 2023. *Organizačná štruktúra - akú si vybrať pre svoju firmu?* <https://www.podnikajte.sk/zamestnanci-a-hr/organizacna-struktura-pre-firmu>
90. Podnikám.sk. 2023. *Ako založiť živnosť v roku 2024? Ako založiť živnosť v roku 2024? | Podnikam.sk*
91. Poland Travel. 2023a. *Ultimate List Of Thermal Baths In Poland And The Best Polish Spa Resorts. Full List Of Thermal Baths In Poland & Best Polish Spa Resorts (+Map) (travelpolandtours.com)*
92. Poland Travel. 2023b. *Water Parks In Poland. Water Parks In Poland - Travel Poland Tours*
93. Relaxos. 2023a. *Unikátna liečivá voda na Slovensku – vzácny poklad termálnych kúpeľov a dar pre naše zdravie. Unikátna liečivá voda na Slovensku – vzácny dar pre naše zdravie (relaxos.sk)*
94. Relaxos. 2023b. *Balneoterapia – kúpeľná liečba. Balneoterapia: Objavte výhody kúpeľných procedúr (relaxos.sk)*
95. Romania Tourism. 2023. *Spas. https://romaniatourism.com/spas.html*
96. SACR. 2020. *Odporúčané termálne kúpaliská a aquaparky. https://sacr3-files.s3-eu-west-1.amazonaws.com/PDF%20zoznamy/Termalky/Thermal\_SK.pdf*
97. SACR. 2023. *Zoznamy. Kúpele. https://sacr3-files.s3-eu-west1.amazonaws.com/PDF%20zoznamy/Kupele/Spa\_SK.pdf*

98. Sandrini, P. 2009. *Wellness Terms and Definitions DE, EN, ES, FR, IT, RU*.  
[https://www.academia.edu/16629317/Wellness Terms and Definitions DE EN ES FR IT RU?email work card=view-paper](https://www.academia.edu/16629317/Wellness_Terms_and_Definitions_DE_EN_ES_FR_IT_RU?email_work_card=view-paper)
99. Saunový ráj Holic. *Frigidarium*. [Frigidarium - Saunový ráj \(saunovyraj.cz\)](http://www.saunovyraj.cz)
100. Serbia. 2023. *Natural Beauties. Spas Vrnjaska Banja*.  
<http://www.serbia.com/visit-serbia/natural-beauties/spas/vrnjaska-banja/>
101. Sládek, G., Valenteová, K., 2006. *Controlling hotela a reštaurácie*. Bratislava : Wolters Cluwer (Iura Edition).
102. Slovakia.com. 2023. *Aquaparky*.  
<https://www.slovakia.com/sk/aquaparky/index.php>
103. Slovakia Travel. 2023a. *Aquaparky a termálne kúpaliská Slovensko*.  
<https://slovakia.travel/co-vidiet-a-robit/kupele-a-relax/aquaparky-a-termalne-kupaliska>,
104. SACR. 2015. *Odporúčané termálne kúpaliská a aquaparky*. [https://sacr3-files.s3-eu-west-1.amazonaws.com/PDF%20zoznamy/Termalky/Thermal SK.pdf](https://sacr3-files.s3-eu-west-1.amazonaws.com/PDF%20zoznamy/Termalky/Thermal_SK.pdf)
105. Slovakia Travel. 2023b. *Kúpele*. <https://slovakia.travel/co-vidiet-a-robit/kupele-a-relax/kupele>
106. Slovenská spoločnosť fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie. 2023.  
<https://www.fblr.sk/>
107. SLOV-LEX. 2023. *Zákon o živnostenskom podnikaní*. [455/1991 Zb. - Zákon o živnostenskom podnikaní \(ži... - SLOV-LEX\)](#)
108. Slovenia Info. 2023. *Spas and health resorts*. [Spas and health resorts | I feel Slovenia](#)
109. Smernica Európskeho parlamentu a Rady 2011/24/EÚ z 9. marca 2011 o uplatňovaní práv pacientov pri cezhraničnej zdravotnej starostlivosti.
110. SME.sk. 2019. *Krajiny V4 posilnili partnerstvo v oblasti cestovného ruchu*. *SME Index*. <https://ekonomika.sme.sk/c/22074146/krajiny-v4-posilnili-partnerstvo-v-oblasti-cestovneho-ruchu.html>



111. Smith, M., Puczko, L. 2014. *Health, Tourism and Hospitality. Spas, wellness and medical travel*. <https://doi.org/10.4324/9780203083772>
112. Spain Info. 2023. *Accessibility*. <https://www.spain.info/en/accessibility/>
113. Sustainable Spas. 2023. *Good Spa Guide*. [Sustainable Spas | Good Spa Guide](#)
114. Startupback.com. 2023. *Vzorová šablóna obchodného plánu kúpeľov*. [Vzorová šablóna obchodného plánu kúpeľov \(startupback.com\)](#)
115. Statistics Explained. 2023. *Quality of life indicators*. [Quality of life indicators - measuring quality of life - Statistics Explained \(europa.eu\)](#)
116. Spa & Aquapark Turčianske Teplice. 2023. *Návštevný poriadok*. [Návštevný poriadok | Spa & Aquapark | Spa & Aquapark Turčianske Teplice / Oficiálna stránka \(therme.sk\)](#)
117. Spa Industry Association. 2023. *8 Ways To Make Your Spa More Eco-Friendly*. [8 Ways To Make Your Spa More Eco-Friendly - Spa Industry Association \(dayspaassociation.com\)](#)
118. Šajgalíková, H. – Copuš, L. 2020. Organizačná kultúra a jej motivačný potenciál. Bratislava: Ofprint. In *Organizačná kultúra.sk. Čo je organizačná kultúra? Čo je organizačná kultúra I Organizačná kultúra - literatúra, výskum, kurzy* ([organizacnakultura.sk](#))
119. Šenková, A., Košíková, M., Matušíková, D., Šambronská, K., Kravčáková Vozárová, I., Kotulič, R. 2021. Time Series Modeling Analysis of the Development and Impact of the COVID-19 Pandemic on Spa Tourism in Slovakia. *Sustainability*. 2021, 13, 11476. <https://doi.org/10.3390/su132011476>
120. Termalfurdok. 2023. *Aquaparks in Hungary*. [Aquaparks in Hungary - Thermal Baths \(termalfurdok.com\)](#)
121. The Sustainable Spa Association. 2023. [The SSA - The Sustainable Spa Association \(sustainablespas.org\)](#)
122. The Well. 2023. *Rituals*. <https://thewell.no/en/spa/rituals/>

123. Thermal Hungary. 2023a. *Rudas léčebné termální lázně Budapest*. <https://www.thermalhungary.net/cz/item/rudas-lecebne-termalni-lazne-budapest/#ancre2>
124. Thermal Hungary. 2023b. *Welcome to the thermal baths of Hungary!* [Thermal Hungary | List of the 230 thermal baths in Hungary](#)
125. Thermalpark Dunajská Streda. 2023. *Návštevný poriadok*. [Návštevný poriadok - Thermalpark Dunajská Streda](#)
126. Thermal Park Villa dei cedri. 2023. [Thermal Park Villa dei cedri](#)
127. Thermen Bad Nieuweschans. 2023. *Onze thermaalbaden*. <https://www.thermenbadnieuweschans.nl/sauna/baden/>
128. Thermes De Spa. 2022. *Baths and Thermal Spaces*. [Baths and Thermal Spaces - Les Thermes de Spa](#)
129. Toskanaworld. 2023. *Liquid Sound*. [Liquid Sound - Toskanaworld](#)
130. Tripadvisor. 2023a. *Amusement Parks & Water Parks – World*. [Best Amusement & Water Parks in the World - Tripadvisor Travellers' Choice Awards](#)
131. Tripadvisor. 2023b. *The Best Austria Thermal Spas*. [THE 10 BEST Austria Thermal Spas \(Updated 2023\) - Tripadvisor](#)
132. Tripadvisor. 2023c. *Thermal Spas in Poland*. <https://www.tripadvisor.com/Attractions-g274723-Activities-c40-t255-Poland.html>
133. Tripadvisor. 2023d. *Water Parks in Austria*. [THE 10 BEST Austria Water Parks \(Updated 2024\) - Tripadvisor](#)
134. Tripadvisor. 2023e. *Water Parks in Poland*. <https://www.tripadvisor.sk/Attractions-g274723-Activities-c52-t118-Poland.html>
135. Tripadvisor. 2023f. *Water Parks in Europe*. [THE 10 BEST Europe Water Parks \(Updated 2023\) - Tripadvisor](#)
136. Visit Turkey. 2023. *Turkish Tourist Information*. [Turkish Tourist Information \(visitinturkey.com\)](#)
137. UEMS. 2023. *About us. Medical Specialities*. [Main UEMS - Medical Specialties](#)

138. UN. 2023. *The 17 Goals*. [THE 17 GOALS | Sustainable Development \(un.org\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/)
139. UN WTO. 2023. *Ethics, culture and social responsibility*.  
<https://www.unwto.org/ethics-culture-and-social-responsibility>
140. Valeriani F, Margarucci LM, Romano Spica V. 2018. Recreational Use of Spa Thermal Waters: Criticisms and Perspectives for Innovative Treatments. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Nov 28;15(12):2675. doi: 10.3390/ijerph15122675. PMID: 30487383; PMCID: PMC6313452.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6313452/>
141. Visit Europe. 2023. *Experience Cyprus Healing waters*.  
<https://visiteurope.com/en/experience/cyprus-healing-waters/>
142. Visit Italy. 2023. *Veneto: Abano Terme and the Euganean Spas*.  
<https://www.visititaly.eu/places-and-tours/veneto-abano-terme-and-the-euganean-spas->
143. Visit. Hungary. 2023. *Ponorte sa do jazera Hévíz, najväčšieho termálneho jazera na svete*. [Ponorte sa do jazera Hévíz, najväčšieho termálneho jazera na svete \(visithungary.com\)](https://www.visithungary.com/en/thermal-spa/h%C3%A9v%C3%ADz)
144. Visit Luxembourg. 2023. *Mondorf le Domaine Thermal*.  
<https://www.visitluxembourg.com/mondorf-le-domaine-thermal>
145. Visit Portugal. 2023. *Day Wellness Spa*  
<https://www.visitportugal.com/en/content/day-wellness-spa>
146. Visit Spas. 2022. <https://www.visitspas.eu/>
147. Vojteková, M. 2013. Prečo bahno pomáha liečiť. *Sme Primár*. 12. 9. 2013.  
<https://primar.sme.sk/c/6931403/preco-bahno-pomaha-liecit.html>
148. Vyhláška č. 27/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovuje spôsob platby úhrady za odber vody z prírodného liečivého zdroja alebo z prírodného minerálneho zdroja a sadzby úhrad,
149. Vyhláška č. 87/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o požiadavkách na klimatické podmienky vhodné na liečenie a o rozsahu a podmienkach ich monitorovania,

150. Vyhláška č. 100/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovujú požiadavky na prírodnú liečivú vodu a prírodnú minerálnu vodu, podrobnosti o balneologickom posudku, rozdelenie, rozsah sledovania a obsah analýz prírodných liečivých vôd a prírodných minerálnych vôd a ich produktov a požiadavky pre zápis akreditovaného laboratória do zoznamu vedeného Štátnou kúpeľnou komisiou,
151. Vyhláška č. 101/2006 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorou sa ustanovuje minimálne materiálo-technické a personálne vybavenie prírodných liečebných kúpeľov a kúpeľných liečební a ustanovujú indikácie podľa prírodných liečivých vôd a klimatických podmienok vhodných na liečenie
152. Vysoké Tatry. 2023. *Štatút kúpeľného miesta Vysoké Tatry*. [Štatút kúpeľného miesta Vysoké Tatry \(vysoketatry.sk\)](http://vysoketatry.sk)
153. Weber, C. 2023. What are Geothermal Pools? *Thought Co.*  
<https://www.thoughtco.com/geothermal-pools-geography-1435825>
154. Wellness kúpele. 2023. *Čo je to wellness*. [Čo je to wellness | Wellnesskupele.sk \(wellnesskupele.sk\)](http://wellnesskupele.sk)
155. Wellness spektrum zdraví. 2016. *SAUNOVÁNÍ. Tepidárium šetrně prohřeje organismus a posílí imunitu*. [Wellness - Saunování: Tepidárium šetrně prohřeje organismus a posílí imunitu \(spektrumzdravi.cz\)](http://spektrumzdravi.cz)
156. Quality In Health Prevention. 2023. <https://www.quhep.org/>
157. Zákony pre ľudí. 2023a. *Zákon o prírodných liečivých vodách, kúpeľoch a prírodných minerálnych vodách*. [538/2005 Z. z. Zákon o prírodných liečivých vodách, kúpeľoch a prírodných minerálnych vodách | Aktuálne znenie \(zakonypreludi.sk\)](http://zakonypreludi.sk)
158. Zákony pre ľudí. 2023b. *Zákon o rozsahu zdravotnej starostlivosti na základe verejného zdravotného poistenia 577/2004 Z. z.* [577/2004 Z. z. Zákon o rozsahu zdravotnej starostlivosti na základe verejného zdravotného poistenia | Aktuálne znenie \(zakonypreludi.sk\)](http://zakonypreludi.sk)
159. Zdravie.sk. 2023a. *Uhličitý kúpeľ*. [Uhličitý kúpeľ - ZDRAVIE.sk](http://zdravie.sk)
160. Zdravie.sk. 2023b. *Zvuková terapia*. [Zvuková terapia - ZDRAVIE.sk](http://zdravie.sk)