

## 36. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

### Nabiranje zdravja po slovenskih termah



Mentorici:

Natalija EKART MISLETA in Anja FERLIN

AVTORJI:

Bojan Alijaj, Deja Mlakar, Matic Prah, Amadeja Smodiš, Milan Stošič

Center Gustava Šiliha Maribor, enota DOM ANTONA SKALE

marec, 2022

## Vsebina

KAZALO SLIK.....	2
POVZETEK.....	3
UVOD.....	4
ZDRAVJE.....	5
VELNES.....	7
WELLNES V SLOVENIJI.....	8
TERME IN WELLNESSI V SLOVENIJI.....	10
V deželi štokelj - Terme 3000.....	10
Pivo, cvetje in mehurčki – Thermana Laško.....	10
V objemu elegance – Terme Olimje.....	11
V črno in belo vodo – Terme Vivat.....	12
Terme Čatež.....	13
V naše najstarejše mesto – Terme Ptuj.....	13
Pod Kapelskimi goricami – Zdravilišče Radenci.....	14
Medical center Rogaška.....	15
O skrivnostnih nimfah – Rimske terme.....	16
Pod stoletnimi kostanji – Terme Dobrna.....	17
Pod pohorskimi smrekami – Terme Zreče.....	18
Dolenjske toplice.....	18
Terme Lendava.....	19
Terme Šmarješke toplice.....	20
Terme Topolšica.....	21
Moč narave – Mineralna voda.....	21
Vodna dediščina milijonov let – Terme Banovci.....	22
Ivanov izvir.....	23
ZAKLJUČEK.....	24
VIRI IN LITERATURA.....	25

## KAZALO SLIK

Slika 1: Logotip svetovne zdravstvene organizacije (vir: <a href="https://www.who.int/en/">https://www.who.int/en/</a> , 2022) .....	7
Slika 2: Terme 3000 - Moravske toplice (vir: <a href="https://www.izletko.si/kam-na-izlet/pomurska/terme-3000-moravske-toplice.html">https://www.izletko.si/kam-na-izlet/pomurska/terme-3000-moravske-toplice.html</a> ) .....	10
Slika 3: Thermana Laško - Hotel Thermana Park Laško (vir: <a href="http://www.chebul.si/si/podrobno/slovenske-terme/25/Thermana-Lasko/">http://www.chebul.si/si/podrobno/slovenske-terme/25/Thermana-Lasko/</a> ) .....	11
Slika 4: Wellness Orhidelia (vir: <a href="https://www.terme-olimia.com/sl/aktualna-ponudba/darilni-boni">https://www.terme-olimia.com/sl/aktualna-ponudba/darilni-boni</a> ) .....	12
Slika 5: Terme Vivat (vir: <a href="https://www.mountvacation.si/hotel/hotel-vivat-superior_moravske-toplice">https://www.mountvacation.si/hotel/hotel-vivat-superior_moravske-toplice</a> ) .....	12
Slika 6: Terme Čatež (vir: <a href="https://www.gebetsroither.com/si/isci-rezerviraj/glamping-village-catez-701?dateFrom=&amp;dateTo=">https://www.gebetsroither.com/si/isci-rezerviraj/glamping-village-catez-701?dateFrom=&amp;dateTo=</a> ) .....	13
Slika 7: Terme Ptuj (vir: <a href="https://odpiralnicasi.com/spots/termalni-park-terme-ptuj-pot-v-toplice-340cd54668">https://odpiralnicasi.com/spots/termalni-park-terme-ptuj-pot-v-toplice-340cd54668</a> ) .....	14
Slika 8: Zdravilišče Radenci (vir: <a href="https://www.fontus.si/izdelek/radenci-hotel-radin-4-oddih-2022-turisticni-boni-akcija-first-minute/">https://www.fontus.si/izdelek/radenci-hotel-radin-4-oddih-2022-turisticni-boni-akcija-first-minute/</a> ) .....	15
Slika 9: Medical center Rogaška (vir: <a href="https://www.booking.com/hotel/si/grand-sava.sl.html?activeTab=photosGallery">https://www.booking.com/hotel/si/grand-sava.sl.html?activeTab=photosGallery</a> ) .....	16
Slika 10: Rimske terme (vir: <a href="https://www.rimske-terme.si/business/team-building-programi/">https://www.rimske-terme.si/business/team-building-programi/</a> ) .....	17
Slika 11: Terme Dobrna (vir: <a href="https://www.terme-dobrna.si/wellness/bazeni-s-termalno-vodo">https://www.terme-dobrna.si/wellness/bazeni-s-termalno-vodo</a> ) .....	17
Slika 12: Terme Zreče (vir: <a href="https://www.izletko.si/kam-na-izlet/savinjska/terme-zrece.html">https://www.izletko.si/kam-na-izlet/savinjska/terme-zrece.html</a> ) .....	18
Slika 13: Dolenjske toplice (vir: <a href="https://www.terme-krka.com/si/sl/dolenjske-toplice/#gallery-h-6">https://www.terme-krka.com/si/sl/dolenjske-toplice/#gallery-h-6</a> ) .....	19
Slika 14: Terme Lendava (vir: <a href="https://vestnik.si/clanek/aktualno/terme-lendavanbspbremana-lendavskih-term-zdaj-na-plecih-moravskihnbsp-719510">https://vestnik.si/clanek/aktualno/terme-lendavanbspbremana-lendavskih-term-zdaj-na-plecih-moravskihnbsp-719510</a> ) .....	20
Slika 15: Šmarješke toplice (vir: <a href="https://www.izletko.si/kam-na-izlet/jugovzhodna-slovenija/terme-smarjeske-toplice.html">https://www.izletko.si/kam-na-izlet/jugovzhodna-slovenija/terme-smarjeske-toplice.html</a> ) .....	20
Slika 16: Terme Topolšica (vir: <a href="https://1nadan.si/ponudba/138232/popoln-3-dnevni-oddih-v-apartmajih-4-v-termah-topolsica">https://1nadan.si/ponudba/138232/popoln-3-dnevni-oddih-v-apartmajih-4-v-termah-topolsica</a> ) .....	21
Slika 17: Radenska in Donat Mg (vir: <a href="https://www.google.com/search?q=radenska+in+donat+mg&amp;client=firefox-b-d&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwjwn8Wf5qn2AhXK16QKHVXzBRQQ_AUoAXoECAEQAw&amp;biw=1366&amp;bih=615&amp;dpr=1">https://www.google.com/search?q=radenska+in+donat+mg&amp;client=firefox-b-d&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwjwn8Wf5qn2AhXK16QKHVXzBRQQ_AUoAXoECAEQAw&amp;biw=1366&amp;bih=615&amp;dpr=1</a> ) .....	22
Slika 18: V Banovcih (vir: last avtorice) .....	23
Slika 19: Pri Ivanovem izviru (vir: last avtorice) .....	23

## POVZETEK

ŠOLA: Center Gustava Šiliha Maribor, enota Dom Antona Skale, Majcigerjeva 37, 2000 Maribor

tel: 02/429 57 02

e-mail: dom.antona-skale@guest.arnes.si

Naslov raziskovalne naloge: Nabiranje zdravja po slovenskih termah

Avtorji:

1. Bojan Alijaj
2. Deja Mlakar
3. Matic Prah
4. Amadeja Smodiš
5. Milan Stošić

Mentorici: Natalija Ekart Misleta, Anja Ferlin

Otroci in mladostniki Doma Antona Skale pogosto obiskujemo slovenske terme, predvsem iz zdravstvenega vidika, zato nam je zdravilni turizem zelo blizu. Ker nam situacija glede epidemije ni dopuščala aktivne udeležbe na terenu, smo se odločili, da se v prvem delu naloge posvetimo pojmu zdravje. V namen lažjega razumevanja vpliva vode na fizično in duševno zdravje smo predstavili tudi Wellnes, vse skupaj pa smo popeljali na področje zdraviliškega turizma in predstavili slovenske terme, ki predstavljajo velik delež slovenskega turizma.

Ključne besede: Zdravje, voda, Wellnes, terme, Slovenija, zdravilišče.

## UVOD

Kljub izrednim razmeram zaradi epidemije smo se z velikim veseljem tudi letos odzvali povabilu Turistične zveze Slovenije in Zavoda Republike Slovenije za šolstvo k sodelovanju pri projektu Turizmu pomaga lastna glava. Sodelovanje pri projektu nam pomaga pri socializaciji, razvijanju samostojnosti in osebnostni rasti, hkrati pa nam omogoča spoznavanje turizma in slovenskih krajev.

Letošnja tema festivala »Voda in zdravilni turizem« nam je zelo blizu, saj se v sklopu domskih aktivnosti velikokrat odpravimo v katere izmed slovenskih priljubljenih term, kjer poskrbimo za sprostitev in hkrati za vodne terapije, ki so pomembne za marsikaterega izmed nas, ki imamo gibalne oviranosti.

V Domu Antona Skale se trudimo, da spoznavamo različne vidike turizma. V ta namen smo raziskali zdravilni turizem in v svoji nalogi predstavili terme Slovenije. Na žalost nam situacija z epidemijo ni dopuščala bolj aktivnega raziskovanja na terenu, vendar srčno upamo, da ga bomo lahko dodobra raziskali v kratkem, ko bodo odpravljene vse omejitve in bomo končno dokončno premagali epidemijo.

## ZDRAVJE

»Zdravje ni nekaj, kar dobiš za denar – za lastno življenje naj ti bo mar.«

Sebastian Kneipp (vir: [https://www.terme-snovik.si/si/novice/kneipp\\_klub](https://www.terme-snovik.si/si/novice/kneipp_klub))

»Živimo v času, ko sta planet in človek »ranjena«. Oba potrebujeta skrbno »nego« in ljubeč ter odgovoren odnos, da bi lahko čim prej »ozdravela« in zaživela v harmoniji. Človeštvo ima možnost izbire, planetu izbira ni potrebna! Odločitev je torej na naši strani!« (Pegam Stemberger, 2021, str. 8).

»Zdravje je vrednota, ki postaja v sodobnem svetu vedno pomembnejša, seveda pa je imelo zdravje v razvoju človeštva različen pomen. Pomembno prelomnico v odnosu do bolezni je naredil Hipokrat, ki je obolelim priporočal zmerne obkladke in zdravilne kopeli.« (Gojčič, 2019, str. 8-9)

Gojčičeva (2019) poudarja, da je bil Hipokratov nauk o načinu življenja na začetku nauk o higieni oz. zdravstvenem stanju človeka, šele kasneje pa se je razvil v nauk o bolezni oz. bolezenskem stanju človeka.

»V pogovornem jeziku se pojem zdravje v glavnem povezuje s tegobami. Ljudje ga razumejo kot nasprotje bolezni (funkcijske motnje in prizadetost). Razlaga pojma zdravje je vselej individualno in socialno pogojena. Zdravje je eno temeljnih področij kakovostnega življenja ljudi in ena najpomembnejših vrednot. V zadnjih letih se odnos do zdravja bistveno spreminja. Današnjo predstavo o zdravju lahko strnemo z besedami, da je zdravje moč realizirati, ga interpretirati, družbeno definirati in z njim tržiti. Uvrščamo ga med pozitivne kategorije; je novo, pozitivno razmerje, ki ga ima človek do lastnega telesa z večjo mero samoodločanja in odgovornosti in ki je vedno bolj skeptično do klasične medicine. Fitnes in zdravje postajata norma današnjega moralnega razmišljanja. Zdravja ne smemo pojmovati samo kot odsotnost motenj v svojem telesu, temveč kot sposobnost živeti z določenimi omejitvami. Takšno pojmovanje sovпада z velneškimi cilji – izkoristiti vsak posamičen zdravstveni potencial.« (Gojčič, 2019, str. 4).

»Zdravje je beseda, ki ima za vsakega človeka drugačen pomen:

- posamezniku pomeni dobro počutje;
- zdravniku odsotnost ali manjkanje kliničnih znamenj bolezni;
- delovno okolje je zadovoljno z delavci, ki niso bolni;
- družini pomeni manj skrbi, težav, ni obiskov zdravnika in bolnika v bolnišnici;
- družbi pomeni temelj za opravljanje družbenih nalog;
- vsem nam pomeni dobro osnovo za pridobivanje sredstev za življenje in
- uresničevanje svojih ciljev, idej znotraj poslovnega ali zasebnega okolja.« (Gojčič, 2019, str. 4).

V Ustanovni listini Svetovne zdravstvene organizacije pa ima pravica do zdravja še posebno določilo: »Eno od osnovnih pravic vsakega človeškega bitja pomeni najvišjo dosegljivo raven zdravja, in to ne glede na raso, vero, politično prepričanje, gospodarstvo ali socialno stanje.« Po tej ugotovitvi to ni samo »pravica do zdravja«, temveč je to tudi pravica do »najvišje dosegljive ravni zdravja«. Teorija socialne medicine meni, da je takšno raven mogoče doseči le v razmerah sodobnega zdravstvenega varstva, ki pa bo, žal, za prebivalstvo velike večine držav uresničljivo šele v bližnji ali daljni prihodnosti.« (Gojčič, 2019, str. 5).

»Popularno definicijo zdravja je leta 1948 postavila Svetovna zdravstvena organizacija, ki trdi, da je »zdravje popolna povezava telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob«. Zdravje pomeni razumevanje dinamičnega procesa, v katerem posameznik nenehno išče ravnotežje s svojim okoljem in tako optimira dobro počutje. Na zdravstveno stanje vplivajo štirje dejavniki: biološko-genetske danosti, medicinsko-tehnične možnosti zdravstvene stroke, življenjski stil in okoljski faktorji.« (Gojčič, 2019, str. 5).

Ena najbolj vidnih in vplivnih organizacij na področju zdravja Svetovna zdravstvena organizacija – World health organisation, krajše WHO.



Slika 1: Logotip svetovne zdravstvene organizacije (vir: <https://www.who.int/en/>, 2022)

»O našem zdravju oziroma trdnosti le-tega odločajo tako biološke kot genetske danosti, ki so nam prirojene. Poleg tega poznamo tudi mnoge dedne oziroma genske bolezni in, če jih imamo v genih, potem se jih s še tako zdravim načinom življenja ne moremo znebiti, lahko pa olajšamo bolečine in izboljšamo počutje kljub bolezni.« (Repnik, 2010, str. 15 – 16).

»Dobro počutje ni nekaj, kar se zgodi samo od sebe, za to se mora potruditi vsak sam. Pogosto slišimo ljudi, da so pod stresom, v depresiji, jih je strah... Stresu se dandanes zaradi načina življenja ne moremo izogniti, pomembno pa je, da prepoznamo, da stres ni le negativen, stres je tudi pozitiven, ker vpliva na večjo učinkovitost pri delu, povzroča dodatno motivacijo in odgovornost.« (Krištof in Justinek, 2021, str. 250).

## VELNES

»Velnes se je pojavil v šestdesetih letih prejšnjega stoletja v ZDA, kjer so zdravniki širili idejo o samoodgovornem življenjskem slogu posameznika. Velnes je pravica in privilegij vsakega posameznika, pri čemer gre za aktivno prizadevanje posameznika, ki vsakodnevno skrbi za svoje telesno, duševno in duhovno zdravje ter dobro počutje. Velnes je sinonim za moč, pogum, uspeh, mladost, celovitost, predvsem pa za zdravje. Seveda pa lahko svoj velnes živi tudi oseba, ki je hendikepirana, starejša, prestrašena, čuti bolečine, če si zavestno prizadeva ohranjati ali celo krepiti svoje zdravje in dobro počutje. Velnes je torej zdrav celostni življenjski slog, pri katerem posameznik »izvaja« storitve na sebi in za sebe na štirih temeljnih področjih svojega življenja: s telesnimi aktivnostmi, zdravi prehranjevanjem, duševnimi aktivnostmi in sprostitvijo.« (Gojčič, 2019, str. 8).



Tudi Pittroff (2004 v Krištof in Justinek, 2021) pojem velnes razume kot skrb za vsestransko dobro počutje, ki zajema vse, kar bogati in polepša življenje posameznika, od zdravega prehranjevanja, rekreacije, skrbi za nego telesa in duha.

Nadalje avtorica Gojčič (2018) ugotavlja, da v velneški dejavnosti običajno uporabnikom ponudimo še storitve lepotne in telesne nege ter zdravstvene storitve.

Velneška dejavnost se izvaja za dve temeljni skupini uporabnikov:

- za rezidente oziroma domicilno prebivalstvo,
- za turiste oziroma goste – velneški turizem.

Repnik (2010) pravi, da se je Wellness kot filozofija zdravega načina življenja razvil na osnovi dognanj ameriških družinskih zdravnikov, kateri so proučevali vplive nepravilnega življenjskega sloga ter zdravju škodljivih življenjskih navad na številna kronična obolenja, ki jih poznamo kot tipične bolezni današnjega človeka kot so: stres, sindrom izgorevanja, povišan krvni tlak in holesterol, različne kronične želodčne težave, obolenja hrbtenice...

Če posameznik želi doseči vseživljenjski wellness si mora postaviti naslednje cilje:

- Nenehno usklajevanje in upoštevanje dvanajstih pravil-področij vseživljenjskega wellnesa.
- Sprejeti wellness, kot način življenja.
- Zavedati se, da wellness ni zdravilo, temveč način, kako doseči trajno dobro (ugodno) počutje (Repnik, 2010).

## WELLNES V SLOVENIJI

V Sloveniji postaja wellneška dejavnost vse bolj priljubljena, saj se spreminja tudi odnos ljudi do zdravja in celovitega dobrega počutja.

Wellness se je v Sloveniji začel uveljavljati ob koncu devetdesetih let prejšnjega stoletja, po osamosvojitvi države. Sprva se je wellness začel pojavljati kot oblika turistične ponudbe in ne kot življenjski slog. Danes pa wellness turizem predstavlja ogromno priložnost za razvoj slovenskega turizma (Repnik, 2010).

»Idejo oziroma filozofijo wellnessa lahko v Sloveniji koristimo in izkoristimo predvsem na dva načina:

- A) Kot splošno naravnost k promociji zdravja, ki pomaga izboljšati splošno raven zdravja Slovencev. Tu mislimo na zdravje v najširšem pomenu te besede torej: telesno, duševno in socialno zdravje.
- B) Usmeritev (priložnost) v turizmu, saj wellness predstavlja možnost za slovenske turistične ponudnike: zdravilišča in posamezne hotele z najmanj štirimi zvezdicami, ki oblikujejo privlačno in unikatno wellness ponudbo. Prav tako pa je to tudi priložnost za druge turistične ponudnike, ki delujejo na drugih področjih (turizem na podeželju, mestni turizem, EKO turizem ...), da obogatijo svojo ponudbo z upoštevanjem načel wellnessa. Prav tako pa to velja tudi za celotne turistične destinacije na skoraj celotnem področju Slovenije, saj je izjemno pozitivno dejstvo to, da imamo v naši državi praviloma odlično, ponekod prvinsko ohranjeno naravno okolje.« (Repnik, 2010, str. 11).

»Idejo wellnessa je potrebno stalno širiti med prebivalci, ker se je večina, še ne zaveda v popolnosti. Nekateri, sicer redki posamezniki pa filozofijo dobrega počutja že vnašajo v svoje vsakdanje življenje. Obstajajo številni načini za uspešnejše in hitrejšo širjenje wellnessa kot načina življenja med prebivalci, zlasti pomembni so naslednji štirje dejavniki oziroma subjekti:

- Splošno okolje oziroma družba, ki »živi wellness« in v katero vstopa vsak posameznik, je zagotovo eden najučinkovitejših načinov njegove promocije.
- Mediji, ki imajo praviloma pomemben vpliv na posameznika in njegovo zavedanje o tem, kaj je prav in kaj ne, oziroma kaj je zanj koristno in kaj ne, kaj potrebuje in kaj ne ..
- Turistični ponudniki so pomemben aspekt, saj turisti na dopustu dokaj hitro in učinkovito spoznajo prednosti zdravega načina življenja, ki se odraža v dobrem počutju – wellnessu.
- Aktivnosti za zdravje, katerih naj bi bilo v družbi čim več, kajti s povečevanjem števila aktivnosti, se povečuje tudi število aktivnih prebivalcev, ki se čedalje bolj zavedajo pomena zdravega načina življenja – filozofije wellnessa.« (Repnik, 2010, str. 12).

## TERME IN WELLNESSI V SLOVENIJI

Za Slovence pravijo da živimo na ozemlju, kjer lahko termalne vrelece najdemo domala pri vsaki hiši. Skozi zgodovino so tako nastale številne terme in kasneje wellnesi, katere tako radi obiskujemo iz najrazličnejših vzrokov.

### V deželi štokelj - Terme 3000

»Z edinstveno blagodejno črno termomineralno vodo so Terme 3000 – Moravske Toplice nekaj posebnega. Stalni gostje Term 3000 redno poročajo o blagodejnem protibolečinskem učinku črne vode, o njenih učinkih pri zdravljenju kroničnega revmatizma, stanjih po poškodbah gibalnega sistema ter tudi pri luskavici in nevrodermitisu. Črna voda je še posebej učinkovita pri težavah s sklepi, saj blaži bolečine in izboljša gibljivost. Panonsko morje, ki se je tukaj, v osrčju Prekmurja, razlivalo pred milijoni let, je za sabo pustilo bogato dediščino termalnih vrelecev. Kjer se blago gričevje Goričkega preliva v Panonsko nižino, vas pričakuje razkošje doživetij v sozvočju z zdravilnimi učinki svetovno znane črne termomineralne vode – ki je temelj zdravstvene, medico-wellness in kopalniške ponudbe Term 3000 – Moravske Toplice.« (Novak, 2018, str. 20).



Slika 2: Terme 3000 - Moravske toplice (vir:<https://www.izletko.si/kam-na-izlet/pomurska/terme-3000-moravske-toplice.html>)

### Pivo, cvetje in mehurčki – Thermana Laško

»Edinstvena steklena kupola, pod katero vodni užitki vselej predstavljajo sončno plat življenja. Raziskave na Inštitutu Bion so pokazale, da ima laška termalna voda zelo kakovostno biopolje,

njene zdravilne lastnosti pa so se skozi desetletja dokazovale v terapevtske namene pri balneoterapiji. Zaradi pozitivnih in spodbujevalnih lastnosti je priporočljiva tudi za pitje. Krepičilne lastnosti laških zdravilnih vrečev so poznali že rimski legionarji, v srednjem veku so se sem vračali misijonarji, v 19. stoletju pa je tu zraslo mondeno letovišče avstroogrškega cesarja Franca Jožefa. Danes Thermana Laško slovi kot vrhunski medicinski center, v katerem si lahko s pomočjo visoko usposobljene ekipe strokovnjakov povrnete ali okrepite zdravje. Tu, na sotočju rek Savinje in Rečice, se več kot 160 let tradicije in blagodejnosti laške vode kaže tudi v odlični ponudbi dobrega počutja.« (Novak, 2018, str. 16).



*Slika 3: Thermana Laško - Hotel Thermana Park Laško (vir: <http://www.chebul.si/si/podrobno/slovenske-terme/25/Thermana-Lasko/>)*

### V objemu elegance – Terme Olimje

»Biopolje olimske vode je stabilno, ubrano, povezujoče in poživljajoče, na človeka vpliva pozitivno, spodbujevalno. Vsebnost silicija pomembno vpliva na zdravje vseh vezivnih tkiv, kosti in hrustanca. Nizka vsebnost mineralov spodbuja čiščenje telesa ter poživlja in krepi obrambni mehanizem telesa. V osrčju Kozjanskega privre iz globin prav posebna voda. Telo zna pobožati od zunaj in od znotraj. Njena zdravilna moč je že dolgo priznana. Na temeljih narave so se razvile Terme Olimia, ki navdušujejo s svojo arhitekturno dovršenostjo, izjemno vpetostjo v zeleno okolje ter barvito ponudbo za zdravje, dobro počutje in uravnoteženo življenje. Je svet. In je drugačen svet. V Termah Olimia se gosti prebujajo vase.« (Novak, 2018, str. 22).



Slika 4: Wellness Orhidelia (vir: <https://www.terme-olimia.com/sl/aktualna-ponudba/darilni-boni>)

### V črno in belo vodo – Terme Vivat

Iz globin termalnih vrelcev Term Vivat izvira edinstvena zdravilna bela in črna termalna voda. Bazenski kompleks Term Vivat obsega ca. 2.000 m<sup>2</sup> vodnih površin z notranjimi in zunanji bazeni. Termalna voda v Termah Vivat je natrijeva hidrogenska karbonatna kloridna voda, ki ima priznan status naravnega zdravilnega sredstva. Kopanje v naši vodi izredno pozitivno vpliva na organizem, saj ga osveži, izboljša prekrvavitev, zmanjša živčno vzburjenost in pomaga, da koža na soncu zelo hitro porjavi. (Terme Vivat, <https://vivat.si/termalna-doizivetja/crno-zlato>, 2022).



Slika 5: Terme Vivat (vir: [https://www.mountvacation.si/hotel/hotel-vivat-superior\\_moravske-toplice](https://www.mountvacation.si/hotel/hotel-vivat-superior_moravske-toplice))

## Terme Čatež

»Terme Čatež so priljubljena termalna oaza in največje bazensko razkošje v Sloveniji. Termalne vrelece so odkrili ob sotočju Save in Krke pred več kot 200 leti. Domačini so že tedaj ugotovili, da voda iz čateških vrelecev blagodejno vpliva na dušo in telo. Danes pomaga pri zdravljenju po poškodbah gibalnega sistema ter pri ginekoloških, vnetno-revmatskih, mišičnih in nevroloških obolenjih. Terme Čatež veljajo za največjo termalno destinacijo in drugo največje turistično središče v Sloveniji. Svojo ponudbo temeljijo na zdravilnih vrelecih, ki so že na začetku 19. stoletja veljali za najtoplejše daleč naokoli. So prava zakladnica zdravja in ponujajo neskončne možnosti za sprostitev, oddih in vodno zabavo. Za vse generacije in z obilico razlogov za obisk v vsakem letnem času.« (Novak, 2018, str. 10).



Slika 6: Terme Čatež (vir: <https://www.gebetsroither.com/si/isci-rezerviraj/glamping-village-catez-701?dateFrom=&dateTo=>)

## V naše najstarejše mesto – Terme Ptuj

»Ob ptujskih termalnih vrelecih so se dobro počutili že stari Rimljani, danes pa tu iščemo energijo za spopadanje z izzivi vsakdana. Vrelci iz globine 1100 m s temperaturo 56 °C prinašajo blagodejno naravno termalno vodo. Blaga po svoji sestavi, a krepka, ko je treba poživiti organizem. Najučinkovitejša pa je pri zdravljenju revmatskih bolezni in zdravljenju bolezni gibal, poškodb ter pooperacijskih stanj na okostju, sklepih in mišičju. Eno od najmlajših zdravilišč v Sloveniji domuje v najstarejšem slovenskem mestu Ptuj, polnem zgodb preteklosti. Ob vrelecih zdravilne termalne vode je postavljena celovita zdravstvena in medico-wellness ponudba Term Ptuj, velik vodni park in vrhunski medico-wellness center pa vam nudita



brezskrbno uživanje, kot so ga poznali premožni Rimljani. Terme, kjer so razvili nov koncept oddiha za izziv sodobnemu življenjskemu slogu.« (Novak, 2018, str. 26).



Slika 7: Terme Ptuj (vir: <https://odpiralnicasi.com/spots/termalni-park-terme-ptuj-pot-v-toplice-340cd54668>)

## Pod Kapelskimi goricami – Zdravilišče Radenci

»Voda Radenska z visoko naravno vsebnostjo CO<sub>2</sub> zdravi in poživlja. Po svetu jo poznajo po treh srcih. Mineralna voda Radenska po vsebnosti CO<sub>2</sub> spada med najbogatejše mineralne vode v Evropi. Bogastvo vode v Zdravilišču Radenci dopolnjuje termomineralna voda, svoje zdravilne učinke pa dodata še sladkovodno blato in izredno blago podnebje. Zdravilišče Radenci vabi v severovzhodni del Slovenije, v pokrajino žitnih polj in vinorodnih gričev, ob reko Muro, kjer, tako pravijo legende, pridni škrti pod zemljo utirajo pot mineralni vodi. Radenci so med redkimi zdraviliškimi kraji v Evropi s kar štirimi naravnimi zdravilnimi dejavniki, na katerih temelji celovita zdravstvena ponudba najsodobneje opremljenega kardio-rehabilitacijskega centra v tem delu Evrope. Dom slavne mineralne vode Radenske in 130 let zdraviliške tradicije.« (Novak, 2018, str. 28).



Slika 8: Zdravilišče Radenci (vir: <https://www.fontus.si/izdelek/radenci-hotel-radin-4-oddih-2022-turisticni-boni-akcija-first-minute/>)

## Medical center Rogaška

»Pitje naravne mineralne vode Donat Mg na izvira ima dokazano zdravilno moč. Pitna kura Donat Mg iz izvira je v kombinaciji z izbranimi terapijami nepogrešljiva pri odpravljanju zaprtja, debelosti, čezmernem izločanju želodčne kisline in pri težavah z zgago. Odlično vpliva na organizem v stresnih razmerah, ob umskih in telesnih naporih, pri sladkorni bolezni, povišanem krvnem tlaku in nosečnosti. Legenda pravi, da je bog Apolon ukazal krilatemu konju Pegazu, da udari s kopitom, odpre Roitschocrene, rogaški vrelec, in pije, saj da je »vir zdravja in resnična božja moč«. Pravi razcvet je zdravilišče doživelo v drugi polovici 19. stoletja, ko so se v mondenem zdraviliškem kraju vrstili obiski vladarskih družin in visokega plemstva. Izbrano občinstvo so razvajali vrhunski umetniki. Danes je Medical center Rogaška eden od najpomembnejših centrov za zdravje in lepoto v tem delu Evrope. Združuje edinstvene naravne vire, štiristoletno tradicijo in sodobna medicinska strokovna dognanja.« (Novak, 2018, str 30).





Slika 9: Medical center Rogaška (vir: <https://www.booking.com/hotel/si/grand-sava.sl.html?activeTab=photosGallery>)

## O skrivnostnih nimfah – Rimske terme

Na mestu kopališča so bili najdeni marmornati žrtveniki in spomeniki zaobljub, posvečeni nimfam in rimski boginji zdravja Valetudi (<https://www.rimske-terme.si/o-nas/>, 2022).

Več kot 2000 let tradicije, ki sega v rimske čase, so najbrž že davno prej obudile nimfe, ki so še pred Rimljani živele v tukajšnjih vrelih in ostale večno mlade. Termalna voda je ena najbolj zdravnih pri nas. In bazeni v rimskem stilu so uglašeni z vsemi, ki so prišli nabirat mir. Tu ni toboganov in bučne glasbe z zvočnikov. Mir iz gozda se je preselil v hotele. In orjaške sekvoje v parku poljublajo nebo (<https://www.sonchek.com/terme-wellness/rimske-terme>, 2022).

V čudovitem okolju Rimskih term se predajte užitkom v zdravilni vodi iz globin Amalijinega in Rimskega vrelega. Privoščite si najboljše, kar vam ponuja stičišče tradicije in sodobnosti (<https://www.rimske-terme.si/o-nas/>, 2022).

Rimske terme so že dva tisoč let luksuz, ki se mu ni mogla upreti niti elegantna princesa Sissi (Kovič, 2017).



Slika 10: Rimske terme (vir: <https://www.rimske-terme.si/business/team-building-programi/>)

### Pod stoletnimi kostanji – Terme Dobrna

»Park, ki obkroža terme, poznavalci opisujejo kot eno od najidealnejših naravnih točk sveta. Mir in energija. Termalno vodo so v Dobrni leta 1403 prvič uporabili v zdravstvene namene, že od leta 1542 pa velja za idealno sredstvo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, revmatičnih obolenj, zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema. Zdravilne učinke dopolnjujeta fango in šota. Zgodba Term Dobrna se začne v globinah in privre na dan kot najčistejša voda, katere zdravilne lastnosti so občudovali že stari Kelti in Rimljani, poseben pečat pa so v kraju pustile številne zgodovinske osebnosti. V miru in tišini doline reke Dobrnice je navdih iskal pisatelj Karl May, v blagodejnosti termalnih vrelcev je uživala igralka Sophia Loren, zdravje za svoje vojake je v slovitih kopelih iskal Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje.« (Novak, 2018, str. 12).



Slika 11: Terme Dobrna (vir: <https://www.terme-dobrna.si/wellness/bazeni-s-termalno-vodo>)

## Pod pohorskimi smrekami – Terme Zreče

»Deset tisoč let stara pohorska šota iz globine pohorskih gozdov je naravno zdravilno sredstvo z dokazanimi učinki. Terme Zreče se ponašajo z več naravnimi zdravilnimi dejavniki z dokazanimi učinki. Z njihovo naravno močjo zdravljenja ter ob pomoči zdravstvene ekipe vam v diagnostično-rehabilitacijskem centru povrnejo zdravje, moč in vitalnost. V objemu mogočnih gozdov zelenega Pohorja ležijo Terme Zreče, sodobne terme z odličnimi naravnimi danostmi. V vsakem letnem času se odvijajo drugačne zgodbe, ki jih navdihujejo moč narave, vrhunske storitve za zdravje in dobro počutje, bogata kulinarična tradicija in prijazni gostitelji. Edinstvena kombinacija termalnega zdravilišča Terme Zreče in srednjegorskega športnega centra Rogla.«(Novak, 2018, str. 38).



Slika 12: Terme Zreče (vir: <https://www.izletko.si/kam-na-izlet/savinjska/terme-zrece.html>)

## Dolenjske toplice

»Sproščujoči ambient wellness hotela Balnea in zelena kulisa narave sta kot nalašč za pobeg iz vsakdana. Pozitivni učinki termalne vode v Dolenjskih Toplicah so znani že stoletja. Dva od treh termalnih izvirov se nahajata neposredno pod notranjima bazenoma – knežjo in jamsko kopeljo. Voda prihaja iz globine skoraj tisoč metrov. Je izoakratoterma in rahlo mineralizirana, v njej je največ kalcija, magnezija in hidrokarbonatov. Nekdaj eno od najuglednejših zdravilišč v Avstro- Ogrski monarhiji se danes ponaša z enim najboljših wellness hotelov v Evropi, Hotelom Balnea Superior. Patina veličastne preteklosti in bogata zdraviliška tradicija Term Dolenjske Toplice se nadgrajujeta v vrhunskem Centru za medicinsko rehabilitacijo, v

Wellness centru Balnea pa se spretno prepletajo darovi narave in najsodobnejše storitve za popolno sprostitev telesa, uma in duha.« (Novak, 2018, str. 14 ).



*Slika 13: Dolenjske toplice (vir: <https://www.termo-krka.com/si/sl/dolenjske-toplice/#gallery-h-6>)*

## Terme Lendava

»Edinstvena zelena voda fosilnega izvora blagodejno vpliva na kožo. Pod vinorodnimi Lendavskimi goricami, v Termah Lendava, izvira edinstvena natrij - hidrokarbonatna zdravilna termomineralna voda, zelo bogata s parafinom, ki predstavlja osnovo za zdravstvene programe. Moč znanja in energija narave za revmatska obolenja ter bolezni ščitnice, dihal in kože. Terme Lendava ležijo na stičišču Slovenije, Madžarske in Hrvaške v razkošju izjemne narave. Ob mrtvicah reke Mure gnezdijo štoklje, tu se prepletajo panonske ravnice in vinorodne gorice in tu je doma najpomembnejši vir zdravja v Termah Lendava – edinstvena parafinska termomineralna voda. Popolno sožitje blagodejne zelene vode, zelene narave, prav posebne energije in prijaznih ljudi.« (Novak, 2018, str. 18).





Slika 14: Terme Lendava (vir: <https://vestnik.si/clanek/aktualno/terme-lendavanbspbrena-lendavskih-term-zdaj-na-plecih-moravskihnsp-719510>)

## Terme Šmarješke toplice

»Tukaj za vas poskrbi ekipa vrhunskih strokovnjakov za medicino, prehrano, telesno aktivnost in kozmetiko. Zdravilna voda iz termalnih vrelcev, bogata z ogljikovim dioksidom, magnezijem in kalijem, blagodejno in preventivno vpliva na telo. Temperatura termalne vode je nižja, kar prija tudi ljudem s težavami s srcem in žilam. Šmarješke Toplice, obkrožene z zelenimi gozdovi in pomirjajočo energijo, so prava oaza zdravja. Moč narave in blagodejnost klime dopolnjujeta zdravilne učinke termalnega vrelca, ki ga vrhunska medicinska ekipa Centra za diagnostiko in rehabilitacijo uporablja za zdravljenje bolezni srca in žilja, strokovnjaki v medicinskem wellnesu Vitarium Spa & Clinique pa vam pomagajo, da ste vitalni, zdravi, ustvarjalni, ponosni nase v vseh življenjskih obdobjih.« (Novak, 2018, str. 34).



Slika 15: Šmarješke toplice (vir: <https://www.izletko.si/kam-na-izlet/jugovzhodna-slovenija/terme-smarjeske-toplice.html>)

## Terme Topolšica

»So privlačne terme sredi narave, z vonjem po gozdu, ki napolni pljuča. Termalna oligomineralna hipotermna voda in blaga srednjegorska klima z obilico sončnih dni sta odlična kombinacija za zdravljenje bolezni hrbtenice in sklepov, stanj po poškodbah, pooperativnih stanj na gibalih, bolezni dihal, lažjih oblik kroničnih obolenj srca in ožilja ter kroničnih nevroloških obolenj. Termalni vrelni v Topolšici prihajajo na plano sredi slikovitega zelenega sredogorja in se spogledujejo z vrhovi Karavank. Znani so bili že v 16. stoletju, za obiskovalce pa prvič odprti leta 1838. Na temeljih tradicije, zdravilne vode in blagodejne klime so se terme razvile v sodoben center z zaokroženo ponudbo za zdravje in dobro počutje. Prava izbira za vse, ki pričakujete mir sredi narave, hkrati pa vse za sodobno razvijanje in spopadanje z izzivi vsakdana.« (Novak, 2018, str. 38).



Slika 16: Terme Topolšica (vir: <https://1nadan.si/ponudba/138232/popoln-3-dnevni-oddih-v-apartmajih-4-v-termah-topolsica>)

## Moč narave – Mineralna voda

Slovenija pa slovi tudi po dveh svetovno znanih termalnih pitnih zdravilnih vodah, in sicer Radenska in Donat Mg.



Slika 17: Radenska in Donat Mg (vir:

[https://www.google.com/search?q=radenska+in+donat+mg&client=firefox-b-d&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjwn8Wf5qn2AhXK16QKHVXzBRQQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=615&dpr=1](https://www.google.com/search?q=radenska+in+donat+mg&client=firefox-b-d&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjwn8Wf5qn2AhXK16QKHVXzBRQQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=615&dpr=1))

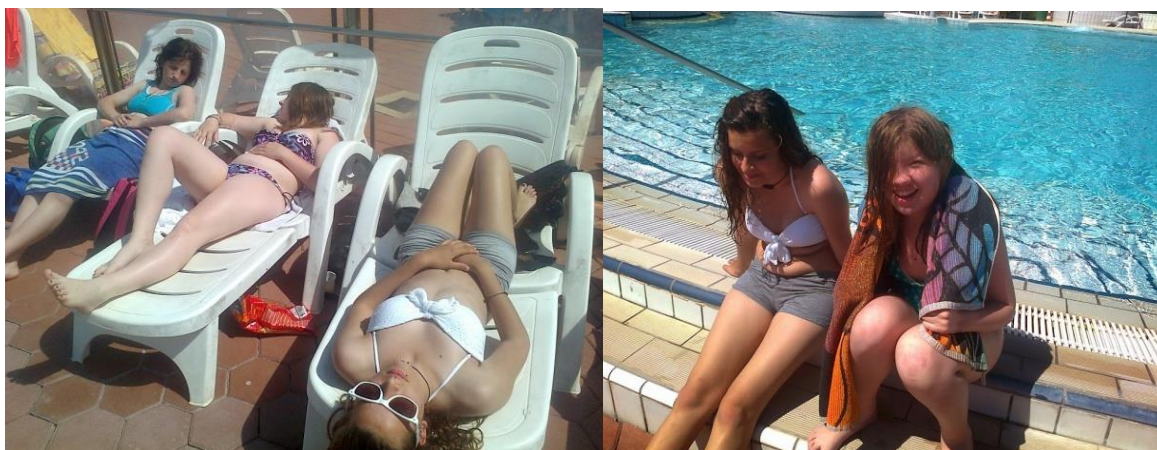
## Vodna dediščina milijonov let – Terme Banovci

Banovski termalni vrelec je dediščina nekdanjega Panonskega morja. Bogat s fluoridom pripomore k dobremu počutju, predvsem pri revmatskih tegobah.

Vse zgoraj zapisane zgodbe o naravnih zdraviliščih, iz štirih različnih pokrajin, smo raziskali in opisali s pomočjo literature. Naša želja, da obiščemo in si поблиže ogledamo vseh 87 (ali vsaj večino) naravnih termalnih izvirov, kjer termalna voda privre na površje s temperaturo med 24 in 73 °C, se nam žal ni izpolnila. V času nastajanja naše naloge, še vedno veljajo ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni covid-19. Še pred pandemijo pa smo v okviru projekta doživljajske pedagogike obiskali Prlekijo, katero krasijo številne znamenitosti iz preteklosti, med katerimi je tudi termalni vrelec. Banovski termalni vrelec je dediščina nekdanjega Panonskega morja. Sprostite se lahko v notranjih in zunanjih bazenih. Ob notranjem bazenu so na voljo tudi trije zunanji bazeni s toplo termalno vodo (od tega sta dva odprta tudi pozimi), plavalni bazen z navadno vodo, bazen s toboganom, otroški bazen ter ločeno kopališče za naturiste z dvema zunanjima bazenoma. Wellness in savne v prlškem slogu vas bodo popeljali v pravljичni svet sprostitve (<https://www.palma.si/terme-in-wellness/terme-banovci/>, 2022).

Slednjega smo doživeli tudi mi, kar pričajo naslednje slike in nepozabni trenutki.





*Slika 18: V Banovcih (vir: last avtorice)*

Seveda pa smo se na poti proti Banovcem ustavili tudi pri Ivanovem izviru. Sama Prlekija je oddaljena od mestnih centrov zato velja za podeželski paradiž. S sprehodi raziskovanjem reke Mure, obiskom čebelarja, lončarja in mlinarja pa smo si popestrili dnevne aktivnosti.



*Slika 19: Pri Ivanovem izviru (vir: last avtorice)*

### Ivanov izvir

Ivanov izvir je po ljudskem izročilu znan že iz davnih časov. Sem so prihajali ljudje že pred obstojem razkriške cerkve, torej že pred letom 1700. Mnogi ljudje, še zlasti pa romarji verjamejo v zdravilno moč te izvirske vode, ki naj bi pomagala k dobremu vidu, odpravi golšavosti in splošnemu počutju. Na dan Ivanovega proščenja ali Ivaja, ki ga na Razkrižju



obhajajo zadnjo nedeljo v juniju, že po tradiciji na to mesto prihaja veliko ljudi od blizu in daleč (<http://www.razkrizje.si/turizem/ivanov-izvir-s-prikazom-ljudskih-verovanj-in-pokusino-razkriske-pogacice/>, 2022).

## ZAKLJUČEK

Menimo, da smo tudi mi mladi odgovorni za svoje zdravje že v rani mladosti. V Sloveniji so namreč psihoaktivne snovi na trgu dosegljive povsod in vsakomur. Vendar je uporaba slednjih prepovedana in predstavlja eno najbolj nevarnih »bolezni« sodobne družbe. Mladi velikokrat iz gole radovednosti podležejo/mo tem opojnim substancam, pogosto iz razloga nevzdržnega dolgočasje in občutka praznine. Mnogokrat želijo/mo ubežati iz sveta resničnosti. Ko se družba popolnoma nepripravljena naenkrat sooči s tako težkim stanjem kot je pandemija koronavirusne bolezni 19, krizne razmere posledično prinesejo stanje dolgočasje in praznine. Zaradi izvajanja ukrepov za preprečitev širjenja nalezljive bolezni COVID19 je bilo začasno prepovedano zbiranje v šolah, zaprli so se številni industrijski obrati, obstal je javni promet, še najhuje pa je virus zamajal zdravstveni sistem. Iz dneva v dan so se širile škodljive in zavajajoče teorije zarote glede cepiva in razdelile narod na zagovornike cepiva in njegove nasprotnike, tako imenovane anticepilce. Prihajali so novi vali in sevi, izvoljeni predstavniki ljudstva pa so se v hramu demokracije brezbržno le zmerjali, stremeli k hitremu zaslužku in snovali številne spletke, podtikanja, grožnje, laži....

Vse to je pustilo na marsikomu posledice in travme ter mu spremenilo običajno življenje. Rezultati karantene in izolacije so vidni na fizičnem in duševnem zdravju, ki se danes odražajo kot depresija, stres, uživanje alkohola in prepovedanih substanc, tesnoba, družinsko nasilje, zlorabe otrok, grožnje... Depresija in anksioznost pa sta ta čas med mladimi najbolj pogosti stiski.

Zato apeliramo na celotno prebivalstvo, ne le na naše vrstnike, da naj za svoje duševno zdravje naredijo čim več sami. Ker smo ljudje socialna bitja potrebujemo tudi čim več socialnih stikov z družino in prijatelji. Sprehodi v naravo, branje knjig, obiski kopališč ali wellnes centrov z masažami nam bodo pregnali črne misli, ki so neprijetne, lahko celo ubijajoče. S preprostimi aktivnostmi pa lahko naredimo sami največ za svoje duševno zdravje, hkrati pa tako doprinesemo tudi razvoju našega slovenskega turizma.

## VIRI IN LITERATURA

- Gibran, K. (2022). *Vodni citati in izreki*. Pridobljeno: 8. 12. 2021, s <https://sl.bmwmarine.net/water-quotes-sayings-135-inspiring-words-wisdom>, 2022.
- Gojčič, S. (2019). *Velnes in velneška dejavnost*. Maribor: Višja strokovna šola za gostinstvo in turizem Maribor.
- Ivanov izvir*. Pridobljeno 20. 2. 2022, s (<http://www.razkrizje.si/turizem/ivanov-izvir-s-prikazom-ljudskih-verovanj-in-pokusino-razkriske-pogacice/>).
- Kneipp, S. (2021). *TERME SNOVIK eko svet termalnih užitkov*. Pridobljeno: 6. 3. 2022, s <https://www.termesnovik.si/si/novice/v-jesen-vstopamo-zdravo-po-kneippu>.
- Kovič, K. (2017). Rimske terme na poti stare slave. *Svet kapitala*. Pridobljeno 25. 2. 2022, s <https://svetkapitala.delo.si/trendi/rimske-terme-na-poti-stare-slave/>.
- Krištof, Z. in Justinek, M. (2021). Duševni velnes in osebna sprostitev. *Duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje*. Ljubljana: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana.
- Novak, M. (2018). *Zdrave vode. Slovenska naravna zdravilišča*. Ljubljana: Slovenska turistična organizacija. Pridobljeno: 12. 12. 2021, s [file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/zdrave\\_vode.pdf](file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/zdrave_vode.pdf).
- O skrivnostnih nimfah – Rimske terme*. Pridobljeno: 12. 2. 2022, s <https://www.sonchek.com/terme-wellness/rimske-terme>.
- O skrivnostnih nimfah – Rimske terme*. Pridobljeno: 1. 3. 2022, s <https://www.rimske-terme.si/onas/>.
- Omahna, S. (2011). *Higiena, kozmetika in nakit v antičnem Rimu*. Diplomsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta.
- Pegam Stemberger, J. (2021). Uvod – duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje. *Duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje*. Ljubljana: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana.
- Repnik, S. (2010). *Wellnes turizem*. Ljubljana: Zavod IRC Ljubljana.
- Terme Vivat*. Pridobljeno: 1. 3. 2022, s <https://vivat.si/termalna-doizivetja/crno-zlato>.
- Vodna dediščina milijonov let – Terme Banovci*. Pridobljeno: 28. 2. 2022, s <https://www.palma.si/terme-in-wellness/terme-banovci/>.