

recreation

2023. ŐSZ
XIII. évfolyam 3. szám

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

**NŐI TRIATLONISTÁK VERSENYHEZ
KAPCSOLÓDÓ TÁPLÁLKOZÁSÁNAK ELEMZÉSE**

EGÉSZSÉGTURIZMUS

**AZ IDŐSEK WELLNESSTURISZTIKAI
SZOLGÁLTATÁSOKKAL VALÓ ELÉGEDETTSÉGE
A NYUGAT-DUNÁNTÚLI RÉGIÓBAN**

TEHETSÉGGONDOZÁS

**A KÖZÉPKORBAN IS ISMERT GYÓGYNÖVÉNYEK
HASZNÁLATA NAPJAINKBAN**

LELKI EGÉSZSÉG

**SZERENCSEJÁTÉKOSOK ATTITŰDJEINEK
IDŐBELI ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA**

GERONTOLÓGIA

**A GYÓGYNÖVÉNYGYŰJTÉS
ÉS A REKREÁCIÓ KAPCSOLATA**

KÖNYVAJÁNLÓ

„ÚGYSE BÍRTAM A KIS KUKÁT!”

REKREÁCIÓS EDZÉS

**REKREÁCIÓS JELLEGGEL ÚSZÓ EDZÉSRE JÁRÓ
11-17 ÉVES GYERMEKEK GERINCÉNEK
ÁLLAPOTA**

SZELLEMI REKREÁCIÓ

A HANGVERSENY-ÉLMÉNY ÖSSZETEVŐI



9 773003 950009





BEKÖSZÖNTŐ

Indián nyár, iskolakezdés, sültgesztenye, szüret, harmat, le-
hulló falevelek, színpompában úszó természet és még so-
rolhatnám a különböző jelzőket, melyekkel az őszi évszakot
illetik.

A felsoroltakból is látszik, hogy rengeteg érzést, élményt,
eseményt tartogat(hat) ez az időszak. A kisebb gyerkőcök
még csillogó szemekkel várják, hogy átlépjék az iskola ka-
puját. A nagyobbak talán búslakodnak picit, hogy vége a
gondtalan, szabadsággal teli nyári szünidőnek és kezdetét
veszik a zsúfolt hétköznapiak. A szülők pedig „fellélegezhet-
nek”, hogy a csemeték ismét biztonságban vannak az óvo-
dákban, illetve az iskolákban. Sokunk számára új élet
kezdődik szeptemberben, új intézménybe, némelyek más
városba kerülnek. Ez a rengeteg újdonság, millió lehetősé-
get is hordoz, eddig ismeretlen szellemi és/vagy fizikai rek-
reációs tevékenységre, kalandra.

Ugyan a természetes vizek hőmérséklete már jóval ritkáb-
ban engedi a strandolást az indián nyárnak is nevezett hó-
napokban, az őszi természet is számos lehetőséget kínál a
rekreációra: a túrázás „gyalogszerrel”, két keréken, vagy ví-
zen egyre népszerűbb tevékenységnek számítanak napja-
inkban.

A kulturális intézmények ismét megtelnek élettel, megnyit-
va előttünk a szellemi rekreációs tevékenységek tárházát.

Pedagógusként számomra az ősz mindig az iskolakezdést
jelentette. Mennyi újdonságot és kihívást hozva magával
mind a szakmában, mind az élet más területein.

Kedves Magazin Olvasók! Az őszi napokra - legyenek azok
késői napsugaraktól fénylőek, vagy becsengetéstől hango-
sak -, ajánlom magazinunk érdekes írásait.

Élményekben gazdag őszi hónapokat kívánok!

Dr. Nagyváradai Katalin

KERT alelnök

egyetemi adjunktus

ELTE PPK, Sporttudományi Intézet, Szombathely

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

4 Laczkó Szabina Blanka, Dr. Mák Erzsébet:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
Női triatlonisták versenyhez kapcsolódó
táplálkozásának elemzése

8 Appl Petra, Dr. Varga Zoltán:
EGÉSZSÉGTURIZMUS – TANULMÁNY
Az idősek wellnessturisztikai szolgáltatásokkal való
elégedettsége a Nyugat-Dunántúli régióban

14 Dr. habil. Mayer Krisztina:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
A hangverseny-élmény összetevői

17 Hegedűs Réka:
KÖNYVAJÁNLÓ
„Úgyse bírtam a kis kukát!”

18 Tessényi Judit:
LELKI EGÉSZSÉG – TANULMÁNY
Szerencsejátékosok attitűdjeinek
időbeli összehasonlító vizsgálata

23 Kenderes Rebeka, Pászék Norbert:
TEHETSÉGGONDOZÁS – TANULMÁNY
A középkorban is ismert gyógynövények használata
napjainkban

28 Arany Dániel, Szigethy Mónika, Biróné Dr. Ilcs
Katalin, Dr. Nagyváradai Katalin:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
Rekreációs jelleggel úszó edzésre járó
11-17 éves gyermekek gerincének állapota

32 Pászék Norbert :
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
A gyógynövénygyűjtés és a rekreáció kapcsolata

Felelős Kiadó/Executive publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Székhely/Seat: 6723 Szeged, Csaba utca 48/A.

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Editor in Chief: Dr. Princz Adrienn

Címlapfotó: Dr. habil. Fritz Péter

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Alapítva/Founded: 2010.

Marketing: Dr. Fritz Réka, marketing@recreationcentral.eu

Hivatalos e-mail cím/Official email address: dr. Princz Adrienn, journal@recreationcentral.eu

Megjelenik/Published: Negyedévente, 2011 óta/ Since 2011, Quarterly

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt, nyomdaüzem

ISSN: 3003-9509

Női triatlonisták versenyhez kapcsolódó táplálkozásának elemzése

Analysis of competition-related nutrition of female triathletes



ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés: Napjainkban egyre népszerűbb a triatlon sportág. Versenyzőinek táplálkozása nagy figyelmet igényel, főleg a női versenyzők esetében. Ezért a kutatás hangsúlyja a női triatlonisták makrotápanyag bevitelére és megoszlására került.

Célkitűzés: A kutatás célja felmérni a magyar női triatlonisták versenydőszakot jellemző táplálkozását, melyet dietetikusi segítség nélkül valósítanak meg.

Módszer: A kutatás háromnapos táplálkozási naplóval, és azt kiegészítő kérdések megválaszolásával valósult meg. A feljegyzendő napok a verseny előtti, utáni és verseny napja voltak. Az alanyokat a közösségi médián kerestük fel. A kiértékelés Nutri-comp és Microsoft Office Excel 2007 programmal történt összesítés, korcsoportok, minősítések és versenytapasztalat szerint.

Eredmény: Függetlenül attól, hogy melyik kiértékelési szempontot vizsgáljuk meg, egyöntetűen megállapítható az a tény, miszerint a versenyzők makrotápanyag eloszlása és bevitel nem optimális, energiabevitelle pedig elégtelen.

Következtetések: A magyar női triatlonisták versenydőszakra jellemző táplálkozása minden vizsgált szempontból kedvezőtlen, ezáltal indokolt a sporttáplálkozással kapcsolatos edukációjukat mielőbb elkezdeni szakemberek bevonásával.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, triatlonisták táplálkozása



ABSTRACT:

Introduction: The nutrition of competitors in the increasingly popular sport of triathlon requires a lot of attention, especially in the case of female competitors. Therefore, the focus of the research was on the macronutrient intake and distribution of female triathletes.

Aim: The aim of the research is to assess the nutrition characteristic of Hungarian female triathletes during the competition period without the help of dietitians.

Method: The research was carried out with a three-day food diary and by answering supplementary questions. The days to be recorded were before, after and the day of the race. Subjects were approached on social media. The evaluation was done with Nutri-comp and Microsoft Office Excel 2007 program, according to age groups, qualifications and competition experience besides the overall evaluation.

Result: Regardless of which aspect is examined, the fact can be unanimously established that the distribution and intake of macronutrients of the competitors is not optimal, and their energy intake is insufficient.

Conclusions: The nutrition of Hungarian female triathletes typical of the competition period is unfavorable from every point of view. Therefore, it seems necessary to start their education related to sports nutrition with the involvement of a specialist.

Keywords: sports nutrition, nutrition of triathletes



Szerző:
LACZKÓ SZABINA BLANKA
Semmelweis Egyetem,
Égéséstudományi Kar, Dietetika
és Táplálkozástudományi Tanszék,
1087 Budapest Vas utca 17.
laczko.szabina@gmail.com



Szerző:
DR. MÁK ERZSÉBET
Főiskolai Tanár
Semmelweis Egyetem
Égéséstudományi Kar, Dietetika
és Táplálkozástudományi Tanszék,
Budapest
1087 Budapest Vas utca 17.



Rovatszerkesztő:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens
okleveles
táplálkozástudományi
szakember,
az egészségéstudományok
doktora
Károli Gáspár Református
Egyetem
Férfiúvárosi Torna Club,
pfritz@hotmail.hu
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás,
rekreáció

BEVEZETÉS

A triatlon sportág napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend mind az amatőr, mind a profi versenyzők körében (Cushman, Dowling, Ehn, & Kotler, 2022), melyet az is mutat, hogy világszerte már körülbelül 3,5 millióan üzik. Eltekintve a felkészültség fokától, a megfelelő tápanyagellátás egyaránt fontos a versenyek és edzések tekintetében. A triatlonisták táplálkozása ugyanis nem csupán azt a célt szolgálja, hogy energiát biztosítson a szervezet számára, hanem hogy hozzájáruljon a teljesítmény maximalizálásához is (Getzin, Milner, & Harkins, 2017). Emellett fontos szem előtt tartani, hogy az olyan hosszú távon folytatott állóképességi edzések – mint a triatlonban is – fokozott fiziológiai igényeket támasztanak a versenyzők elé. Ezért a triatlonisták kifejezetten veszélyeztetettek az energia- és tápanyaghiányos állapotra (Mountjoy, Thomas, & Levesque, 2020). A női sportolók még további figyelmet igényelnek ilyen szempontból, mivel energiabevitelük gyakran alacsonyabb a szükségletükénél. Ez negatív változásokat eredményezhet a teljesítményben és egészségben. Megjelenhetnek olyan problémák, mint például a táplálkozási zavarok,

csontritkulás és menstruációs diszfunkció (Deldicque & Francaux, 2015). Ahhoz, hogy mindezt elkerüljük, kulcsfontosságú a versenyzők edzésprogramjának, terhelésének összehangolása az energia- és tápanyagbevitellel (Burke & Cox, 2020).

Az edzés és a teljesítmény táplálkozással történő optimalizálásának elsődleges szempontja az, hogy a sportoló elegendő kalóriát fogyasszon az energiafelhasználás ellensúlyozására (Kerksick et al., 2018) az optimális fiziológiai működés fenntartásához. Ez körülbelül 45 kcal/zsírmentes ttkg/nap energiamennyiséggel érhető el (Mountjoy et al., 2020). Kevesebb, mint 30 kalória/zsírmentes ttkg/nap mennyiség bevitel a rendszeres edzések mellett kedvezőtlen fizikai és pszichológiai tünetekhez vezet. Az állóképességi sportolók, legfőképpen a nők, kifejezetten veszélyeztetettek az energiahányos állapotra (Mountjoy et al., 2020), mely a női sportolók legfőbb táplálkozási problémája is egyben (Kerksick et al., 2018).

Az állóképességi edzésekből adódóan a triatlonisták a szénhidrátbevitelre helyezik a hangsúlyt a gyors energianyerés szempontjából (Ettebarria, Mujika, & Pyne, 2019). A szénhidrát glikogén formájában raktározódik el a májban és izomzatban

(Hearris, Hammond, Fell, & Morton, 2018). Versenyidőszakban a glikogénraktáraink feltöltéséhez a rövidebb távú triatlonversenyek esetében az utolsó 24 órában folytatott magas szénhidráttartalmú táplálkozás nyújt segítséget (Getzin et al., 2017), az energiaszükséglet 70%-át fedezve. Ennek megfelelően a zsír ajánlott energiaszázalékos fogyasztási mennyisége 18%, a fehérjéé pedig 12%. A versenyeket követő pihenő napokon és időszakban az bevitt energia 57%-át szénhidrátból, 32%-át zsírból és 11% fehérjéből érdemes fedezni az optimális makrotápanyag-megoszlás érdekében (Jeukendrup, Jentjens, & Moseley, 2005).

MÓDSZEREK

A kutatás elvégzése kérdőíves formában történt, az útmutatóval ellátott, nyilvánosan is elérhető Országos Gyógy-szerészeti és Élelmiszeregészségügyi Intézet háromnapos táplálkozási naplója alapján, kiegészítve a kiértékeléshez nélkülözhetetlen antropometriai-, fizikai aktivitással és versenyzéssel kapcsolatos kérdésekkel. A kérdőív kitöltése önkéntes alapon működött, az adatbevitel után, az összesítést megelőzően anonimizáltuk, aki pedig igényelte, személyre szabott visszajelzést kapott. A naplóban a sportolóknak egy előre egyeztetett 750 méter úszást, 20 kilométer kerékpározást és 5 kilométer futást felölelő sprinttávú verseny napján, a verseny előtti és utáni napon kellett feljegyezniük az elfogyasztott táplálékokat és folyadékokat, azok fogyasztási időpontját, mennyiségét, továbbá amennyiben lehetett, az elkészült fogások alapanyagait mennyiséggel együtt. Az elkészített naplók adatai a Nutricomp program segítségével kerültek kiértékelésre, a szakirodalmi áttekintés során megismert állóképességi sportolókra, és így a triatlonistákra vonatkozó ajánlások alapján. A makrotápanyagok tekintetében első és második nap 70 energia% (E%) szénhidrát, 18 E% zsír és 12 E% fehérje, harmadik nap pedig 57 E% szénhidrát, 32 E% zsír és 11 E% fehérje került meghatározásra (Jeukendrup et al., 2005). A naplók kiértékelése által kapott eredmények további feldolgozása Microsoft Office Excel 2007 programmal történt. Ezek után a sportolók naplóiból kapott adatok összegzése következett, illetve a korcsoportok (junior, felnőtt-1, felnőtt-2, felnőtt-3), minősítések (utánpótlás, amatőr, elit) és versenytapasztalat (<5 éve, 5-10 éve, >10 éve versenyzők) szerinti értékelés. A korcsoportok, minősítések és versenytapasztalatok magyarázatát, valamint a versenyzők létszámának ezen szempontok szerinti megoszlását az **1. táblázat** szemlélteti. A kutatásban 25 magyar női triatlonista vett részt, akik 18-35 év közötti életkorúak, nincs a kutatást befolyásoló krónikus betegségeik, és 2022-ben érvényes versenyengedéllyel rendelkeztek. Érdemes kiemelni, hogy a 25 fő egyikének sem segítő vagy segített dietetikus a felkészülését még.

EREDMÉNYEK

A korcsoportok vizsgálata szerint kapott eredményeket a **II. táblázat** mutatja be naponként, célértékekkel együtt. Ahogyan látható, egyik nap sem sikerült a kitűzött referenciaértékeket elérni. Első nap a szénhidrátbevitelt nézve a felnőtt-3 korcsoport teljesített a legjobban 54,35 E%-al, második 64,00 E%-al megközelítve a célértéket a juniorok, illetve harmadik nap szintén a juniorok, 52,45 E%-al. A zsírbevitel energiaszázalékos eloszlása mind a három nap magasabb lett az összes csoportnál, a legkedvezőbb értéket a második nap 20,60 E%-al a juniorok érték el. A fehérje-

korcsoportok	versenyzők életkora	létszám (n=25)
junior	18-19 év	2
felnőtt-1	20-24 év	17
felnőtt-2	25-29 év	3
felnőtt-3	30-34 év	3
minősítések	magyarázat	létszám (n=25)
utánpótlás	18 év alatti versenyzők	2
amatőr	20 év feletti, vagy 18-19 éves, előző évben utánpótlás versenyengedéllyel nem rendelkezők	17
elit	elit versenyengedély kiváltásához az alsó korhatár 20 év	6
versenytapasztalat	magyarázat	létszám (n=25)
<5 év	kevesebb, mint 5 éve versenyzik	7
5-10 év	5-10 éve versenyzik	6
10 év <	több, mint 10 éve versenyzik	12

I. táblázat A korcsoportok, minősítések és versenytapasztalatok magyarázata kiegészítve a versenyzők létszámának ezen szempontok szerinti megoszlásával (Forrás: (Magyar Triatlon Szövetség, 2022) és saját adatok alapján). **Table I.** Explanation of age groups, qualifications and competition experience, supplemented by the distribution of the number of competitors according to these aspects (Source: (Magyar Triatlon Szövetség, 2022) and based on own data)

napok	korcsoport	szénhidrát E%	zsír E%	fehérje E%	hozzáadott cukor E%
1. nap	junior	52,9	31,2	15,45	15,25
	felnőtt 1	45,68	38,45	22,34	9,15
	felnőtt 2	43,77	36,22	17,97	7,73
	felnőtt 3	54,37	29,7	15,5	8,97
	célérték	70	18	12	10
2. nap	junior	64	20,6	15,1	23,4
	felnőtt 1	45,76	38,48	15,72	10,49
	felnőtt 2	42,47	43	14,33	6,07
	felnőtt 3	54,67	30,83	14,47	5,6
	célérték	70	18	12	10
3. nap	junior	52,45	28,6	18,65	9,75
	felnőtt 1	50,66	34,7	14,22	10,25
	felnőtt 2	32,27	51,4	16,07	7,93
	felnőtt 3	50,1	35,6	14,17	11,13
	célérték	57	32	11	10

II. táblázat A korcsoportokra jellemző makrotápanyag-eloszlás **Table II.** Macronutrient distribution of different age groups

fogyasztást tekintve szintén magasabbak a kapott eredmények, mint az ajánlottak, attól leginkább az első napi felnőtt-1 korcsoport 22,34 E%-os eredménye tér el, közel kétszer akkora bevitel által. A hozzáadott cukor fogyasztásával kapcsolatos értékek a harmadik napon a legideálisabbak. Első (15,25 E%) és második nap (23,40 E%) a juniorok produkáltak csak számottevően nagy eltérést.

A korcsoportokra jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitel a **III. táblázat** mutatja be naponkénti bontásban. Első nap 98,88%-os energia bevitellel a felnőtt-1 korcsoport, második nap a referenciaértéktől még így is elmaradó 79,94%-os bevitellel szintén a felnőtt-1 korcsoport rendelkezik. Harmadik nap mind a 4 csoport teljesítette a célértéket, attól csupán a felnőtt-3 kategória tér el

leginkább. A szénhidrát tekintetében egyedül a junioroknak sikerült elérniük a 100%-ot 110,5%-os eredményükkel. Második nap mind a 4 csoport megközelítőleg a szükséglet felét vitte csak be. Harmadik napon a legoptimálisabb értéket 97,30%-al a junioroknál figyelhetünk meg. A zsírbeviteli értékek az első nap kivétel nélkül minden kategóriánál jelentősen magasabbnak bizonyult az ajánlottól. Második nap a junior és felnőtt-3 csoport alul-, a felnőtt-1 és felnőtt-2 túlteljesítette a bevittet. Harmadik napon egyedül a juniorok (94%) érték el kedvező értéket. A fehérjefogyasztás első napon a felnőtt-3 korcsoportnál (99,33%), második nap a felnőtt-1 (104,84%) eredménye, harmadik nap pedig szintén a felnőtt-3 korcsoport (106,33%) értéke a legkedvezőbb. A rostbevitel igen változó, a legjobb eredményt az első napi 99,33%-ps bevitelükkel a felnőtt-3 csoport produkálta.

A minősítések esetében az eredmények a **IV. táblázatban** olvashatók. A szénhidrátbevitelt illetően mind a három nap az utánpótlás eredményei bizonyult a legkedvezőbbnek. A zsírbevitel a korcsoportokhoz hasonlóan itt is jelentősen magasabb beviteli értékeket mutat a javasolthoz képest, ahhoz az utánpótlás második napi 20,60 E%-os értéke van a legközelebb, illetve a harmadik napi elit csoport értéke. A fehérjefogyasztást tekintve szintén változatos eredményeket láthatunk, legközelebb az ajánláshoz a harmadik napon az amatőrök kerültek, 10,59 E%-al a 11 E%-os célhoz képest. A hozzáadott cukrot illetően az utánpótlás 23,40 E%-os eredménye tűnik ki leginkább, mely közel kétszerese az ajánlottnak.

A minősítéseket jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitelt az **V. táblázat** demonstrálja. Energiabevitel terén első (94,83%) és második nap (78,33%) az elitek teljesítettek a legjobban, míg harmadik nap mind a három minősítés optimális eredményeket produkált. A szénhidrát fogyasztást tekintve első nap az utánpótlás teljesített, második és harmadik nap pedig az elitek, bár második nap jelentősen elmaradva célértéktől. A zsírbevitelnél a második napi (58,75%) és harmadik napi utánpótlás (94%) eredményeket leszámítva az összes kapott érték jelentősen magasabb az ajánlottól. A fehérjebevittelnél szintén hasonló jelenség figyelhető meg, itt a második napi utánpótlás és amatőr eredmények nem magasabbak csak a referenciaértéktől. A rostbevitel terén elmondható, hogy az elitek érték el a legkedvezőbb bevitelt, mely 99,33% a harmadik napon.

A versenytapasztalatok makrotápanyag energiaszázalékos eloszlását a **VI. táblázatban** láthatjuk. a szénhidrátot nézve megállapítható, hogy mind a három nap 43-50 E% közötti értékek születtek, elmaradva a szükségestől. A zsírbevitelt vizsgálva nem meglepő módon itt is magasabb értékeket tapasztalunk, hisz minden csoportnál a három nap során 35-38 E% közti bevittet mértünk fel. A fehérjebevittelnél szintén magasabb minden csoportnál az első és második napi 12 E%-os, és a harmadik napi 11 E%-os célértéktől. Optimálisabb bevittet tapasztalunk azonban a hozzáadott cukorfogyasztásnál, melynél a legmagasabb bevittet csupán 14,24 E% volt, a 10 év < csoport által.

A versenytapasztalatok szerinti energia-, makrotápanyag- és rostbevitelt a **VIII. táblázat** mutatja be. Első és harmadik napon a valamennyi csoport értékei optimálisnak bizonyultak, a verseny napján, vagyis a második napon viszont már egyiké sem. A szénhidrátbevitel minden esetben és napon elégtelennek, a zsírbevitel túlzottnak minősült. A fehérjebevittelnél tekintetében szintén, leszámítva a második napi <5 év (99,31%) és a 10 év < (86,40%) eredményeit. A rostbevitelre vonatkozóan a legjobb értéket 98,36%-os bevittelrel második nap a <5 év versenyzői produkálták, és leszámítva a harmadik nap 115,14%-os utánpótlás bevitelét, a többi esetben nem érte el a rostfogyasztás a szükséges mennyiséget.

A kutatásban résztvevő sportolók összesített kiértékelése

napok	korcsoport	energia %	szénhidrát %	zsír %	fehérje %	rost %
1. nap	junior	141,5	110,5	245,5	177	89
	felnőtt 1	98,88	64,78	217,19	129,14	73,38
	felnőtt 2	75,33	48,27	150,67	111,33	123,33
	felnőtt 3	83,67	70,33	103,33	99,33	99,33
2. nap	junior	50	46,55	58,75	64,15	48
	felnőtt 1	79,94	52,59	166,79	104,84	83,03
	felnőtt 2	72,33	44,67	201	88,17	125,33
	felnőtt 3	60,33	55	74,67	57,67	81,33
3. nap	junior	103	97,3	94	168,8	79
	felnőtt 1	97,7	89,59	115,28	121,74	89,29
	felnőtt 2	97	55,2	157,33	143	82,33
	felnőtt 3	112	92,33	161,67	106,33	156,67
célérték		100	100	100	100	100

III. táblázat A korcsoportokra jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitel. **Table III.** Energy, macronutrient and fiber intake of different age groups

napok	minősítés	szénhidrát E%	zsír E%	fehérje E%	hozzáadott cukor E%
1. nap	utánpótlás	52,9	31,2	15,45	15,25
	amatőr	45,72	37,36	7,97	23,08
	elit	49,68	36,03	14,63	12,24
	célérték	70	18	12	10
2. nap	utánpótlás	64	20,6	15,1	23,4
	amatőr	46,31	38,87	10,41	14,68
	elit	47,02	35,8	17,37	11,07
	célérték	70	18	12	10
3. nap	utánpótlás	52,45	28,6	18,65	8,75
	amatőr	47,72	38,11	10,59	13,86
	elit	49,53	33,83	16,12	10,7
	célérték	57	32	11	10

IV. táblázat A minősítésekre jellemző makrotápanyag-eloszlás **Table IV.** Macronutrient distribution of different qualifications

napok	minősítés	energia %	szénhidrát %	zsír %	fehérje %	rost %
1. nap	utánpótlás	141,5	110,5	245,5	177	89
	amatőr	93,47	60,61	201,58	128,98	86,08
	elit	94,83	66,75	191,75	119,43	75,33
2. nap	utánpótlás	50	46,55	58,75	64,15	48
	amatőr	75,71	50,46	164,18	91,12	89,79
	elit	78,33	54,87	180,13	118,62	84,17
3. nap	utánpótlás	103	97,3	94	168,8	79
	amatőr	100	80,65	126,65	129,41	96,41
	elit	100,83	99,07	109,95	123,93	99,33
célérték		100	100	100	100	100

V. táblázat A minősítésekre jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitel. **Table V.** Energy, macronutrient and fiber intake of different qualifications

napok	versenytapasztalat	szénhidrát E%	zsír E%	fehérje E%	hozzáadott cukor E%
1. nap	0-5 év	48,94	35,74	30,61	9,2
	5-10 év	43,55	37,99	18,2	7,95
	10 év <	47,73	36,3	15,63	10,68
	célérték	70	18	12	10
2. nap	0-5 év	47,1	36,23	16,59	8,63
	5-10 év	47,2	36,13	16,73	7,66
	10év <	48,7	37,2	13,95	14,24
	célérték	70	18	12	10
3. nap	0-5 év	48,86	37,69	12,89	10,47
	5-10 év	46,3	36,65	16,8	11,38
	10év <	49,46	35,37	14,89	9,12
	célérték	57	32	11	10

VI. táblázat A versenytapasztalatokra jellemző makrotápanyag-eloszlás **Table VI.** Macronutrient distribution of the different sport experiences

napok	verseny- tapasztalat	energia %	szénhidrát %	zsír %	fehérje %	rost %
1. nap	<5 év	93,86	66,86	188,69	110,11	86,49
	5-10 év	92,5	57,35	202,42	140	85,83
	10 év >	102,42	69,98	211,08	137,7	81,08
2. nap	<5 év	71,14	48,83	143	99,31	98,36
	5-10 év	74,5	48,43	173,27	110,5	83
	10 év >	76	52,69	152,4	86,4	78,42
3. nap	<5 év	102,14	85,47	125,43	113,7	115,14
	5-10 év	93,5	85,53	109,33	138,68	90
	10 év >	101,5	87,38	122,23	138,65	87,25
célérték		100	100	100	100	100

VII. táblázat A versenytapasztalatokra jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitel. **Table VII.** Energy, macronutrient and fiber intake of the different sport experiences

		1. nap	2. nap	3. nap	átlag
szénhidrát E%	eredmény	47,07	47,89	48,53	47,83
	célérték	70	70	57	
zsír E%	eredmény	36,55	36,67	36,32	37
	célérték	18	18	32	
fehérje E%	eredmény	20,44	15,36	14,79	16,86
	célérték	12	12	11	
Hozzáadott cukor E%	eredmény	9,45	11,6	10,04	10
	célérték	10	10	10	

VIII. táblázat. A magyar női triatlonistákra jellemző makrotápanyag-eloszlás. **Table VIII.** Macronutrient distribution of the hungarian female triathletes

napok	energia %	szénhidrát %	zsír %	fehérje %	rost %
1.nap	97,64	66,08	202,73	130,53	83,74
2.nap	74,28	50,59	154,78	85,8	85,1
3.nap	99,76	86,4	120,03	131,25	99,77
átlag	90,56	67,69	159,18	115,86	89,54
célérték	100	100	100	100	100

IX. táblázat A magyar női triatlonistákra jellemző energia-, makrotápanyag- és rostbevitel. **Table IX.** Energy, macronutrient and fiber intake of the hungarian female triathletes

a makrotápanyagok eloszlását illetően a **VIII. táblázatban** olvashatók a célértékekkel és átlageredményekkel együtt. Ennek alapján megállapítható, hogy a szénhidrát-, zsír- és fehérje energiaszázalékos eloszlása kedvezőtlennek bizonyult mind a három nap során. A legkedvezőbb eredmény a harmadik napi zsírbetevitel eredménye lett, mely 36,32 E%-al mérsékelten tér csak el a 32 E%-os célértéktől. A hozzáadott cukor összesített értékelése azonban kedvezőnek mutatkozik a 10,35 E%-os érték által.

A 25 versenyző naplóinak összesített energia-, makrotápanyag- és rostbeviteli eredményeit a **IX. ábra** foglalja össze. Ebből a szempontból nézve az első és második napi energia-bevitel optimális, azonban elégtelen a második-, vagyis versenynapon. A szénhidrátbevitel azonban minden nap jóval kevesebb, mint az szükséges lenne, míg a zsír ellenkezőleg, számottevően magasabb. Ez igaz továbbá a fehérjebevitelre az első és harmadik napon. A rostfogyasztás biztató eredményeket mutat, leginkább a harmadik napi 99,77%-os eredménnyel, azonban a másik két napon még így is szükséges nagyobb odafigyelést szánni a rostbevitelre.

KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás során kapott eredmények alapján a felmérés célcsoportját alkotó magyar, 18-35 év közötti női triatlonis-

ták dietetikusi segítség nélkül nem tudták megfelelő módon és mértékben teljesíteni a táplálkozásukra vonatkozó hazai és nemzetközi szakirodalmak által javasolt ajánlásokat, az energiahiányos táplálkozásra való hajlamuk alapján pedig különös figyelmet érdemelnek. Egyaránt kedvezőtlennek bizonyultak a korcsoportok, minősítések, versenytapasztalat és az összesített értékelés szempontjából is a makrotápanyagok eloszlása és bevitel, az energiabevitel pedig a verseny napján, a második napon a legkritikusabb.

Mindezt okozhatja a versenyzők sporttáplálkozással kapcsolatos ismerethiánya és tájékozatlansága, de figyelembe kell venni azt is, hogy a kiváltóképp a versenyzőket szél-sőséges makrotápanyag-beviteli ajánlások jellemzik, melyek önállóan, megfelelő szaktudás nélkül nehéz megvalósítani. Szintén fontos befolyásoló tényező lehet az étkezési ritmust és szokásokat felborító hosszú utazások a verseny helyszínére, melyek során a sportolók étkezései nehezebben koordinálhatók. Ilyenkor gyakran az előre csomagolt, hideg étkezéseket, nassolnivalókat vagy gyorséttermi ételeket részesítik előnyben a versenyzők a könnyű elérhetőségükből adódóan.

Végül, de nem utolsósorban a stressz is közrejátszhat a versenyzők által tanúsított helytelen táplálkozásban, kiváltóképp a verseny napján, megnehezítve a magas táplálkozási szükségletek maradéktalan kielégítését étvágybefolyásoló hatásából következően.

Végezetül az előbbieken felsorolásra került tényezők alapján igencsak indokoltnak bizonyul a vizsgált csoport, vagyis a hazai női triatlonisták, illetőleg a sportszakemberek táplálkozástudományi oktatását a triatlon sportágnak, mint állóképességi sportágnak megfelelően, valamint sporttáplálkozásban jártas dietetikusok bevonása a triatlonisták felkészítésébe.

HIVATKOZÁSJEGYZÉK

- Burke, L. M., & Cox, G. R. (2020). Nutrition Strategies for Triathlon. In *Triathlon Medicine* (pp. 181): Springer.
- Cushman, D. M., Dowling, N., Ehn, M., & Kotler, D. H. (2022). Triathlon Considerations. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 33(1), 81-90. doi:10.1016/j.pmr.2021.08.006
- Deldicque, L., & Francaux, M. (2015). Recommendations for Healthy Nutrition in Female Endurance Runners: An Update. *Front Nutr*, 2, 17. doi:10.3389/nu.2015.00017
- Etzebarria, N., Mujika, I., & Pyne, D. B. (2019). Training and Competition Readiness in Triathlon. *Sports (Basel)*, 7(5). doi:10.3390/sports7050101
- Getzin, A. R., Milner, C., & Harkins, M. (2017). Fueling the Triathlete: Evidence-Based Practical Advice for Athletes of All Levels. *Current Sports Medicine Reports*, 16(4). doi:10.1249/JSR.0000000000000386
- Harris, M. A., Hammond, K. M., Fell, J. M., & Morton, J. P. (2018). Regulation of Muscle Glycogen Metabolism during Exercise: Implications for Endurance Performance and Training Adaptations. *Nutrients*, 10(3). doi:10.3390/nu10030298
- Jeukendrup, A. E., Jentjens, R. L., & Moseley, L. (2005). Nutritional considerations in triathlon. *Sports Med*, 35(2), 163-181. doi:10.2165/00007256-200535020-00005
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*, 15(1), 38. doi:10.1186/s12970-018-0242-y
- Magyar Triatlon Szövetség. (2022). Versenyszabályzat 2022. Retrieved from <http://triatlon.hu/szabalyzatok> (letöltés: 2023.03.20.)
- Mountjoy, M., Thomas, A., & Levesque, J. (2020). The Female Triathlete. In S. Migliorini (Ed.), *Triathlon Medicine* (pp. 207-223). Cham: Springer International Publishing.



Szerző:

APPL PETRA

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Hallgató,
applpetra1999@gmail.com
Tudományos tevékenység és főbb kutatási területei: Egészségturizmus, turizmus

A szerző leendő egészségügyi menedzser hallgató a PTE Egészségtudományi Karán. Az egészségügyi szervező alapképzését PTE Egészségtudományi Karának Zalaegerszegi Képzési Központjában végezte el.



Szerző:

DR. VARGA ZOLTÁN

adjunktus, mb. tanszékvezető
Zalaegerszegen születtem. Közép- és főiskolai tanulmányaimat is szülővárosomban végeztem. Közgazdász diplomát és „dr. universitatis” címet a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetemen kaptam. Közgazdasági területen dolgoztam 2016-ig, miközben a Soproni Egyetemen Ph.D fokozatot szereztem. 2017-től a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészség-gazdaságtani és egészségügyi szervező Tanszékén dolgozom Zalaegerszegen. Számomra fontos az idegenforgalom, a gyógyturizmus fejlődése és fejlesztése, melyet szeretnék hallgatókkal minél érdekesebb példákra keresztül megismertetni. Kutatási területem az egészségturizmus, rekreáció és ezek innovációs folyamatai. Fontosnak tartom, hogy a hallgatók az oktatáson túl egy fajta szemléletet kapjanak az egészségturizmus különböző területeiről, az egészségturizmusban rejlő lehetőségekről.



Rovatszerkesztő:

DR. BEKE SZILVIA

dékanhelyettes, tanszékvezető,
főiskolai tanár

beke.szilvia@gfe.hu

Gál Ferenc Egyetem, Egészség- és Szociális Tudományi Kar Tudományos tevékenysége során kiemelten foglalkozik az egészségfejlesztés, egészség-, gyógyturizmus területével, valamint az egészségi állapotot befolyásoló tényezőkkel, mind egyéni, mind társadalmi megközelítésben. a Recreation folyóirat egészségturisztikai rovatának vezetője.

Az idősök wellnesssturisztikai szolgáltatásokkal való elégedettsége a Nyugat-Dunántúli régióban

Satisfaction of the Elderly with Wellness Tourism Services in the West Transdanubia Region



ÖSSZEFOGLALÁS:

A XXI. század egyik legjellegzetesebb problémája az idősödés. Ez a jelenség az Európai Unióban, azon belül Magyarországon is problémát jelent. A kutatásunk célja, hogy megismerjük az idősök jelenlegi wellnesssturisztikai szolgáltatások igénybevételével kapcsolatos jellemzőit. Vizsgálatunkat 2022. májusa és 2022. szeptembere között végeztük on-line kérdőív formájában. 373 értékelhető kérdőív állt rendelkezésünkre. A kapott adatokból viszonyszámokat, megoszlást és szórást számoltunk.

A reprezentáció során az adatainkat grafikonokon ábrázoltuk. Az általunk vizsgált célcsoport az elmúlt évben a wellness szolgál-

tatásokra 150.000 forint alatti összeget és az egyéb szolgáltatásokra 50.000 forint alatti összeget szánt. Khi-négyzet próbák közül az iskolai végzettség és az aktivitás, a különböző szolgáltatásokra való költés között állt fenn szoros kapcsolat ($p < 0,01$).

Ezen kívül a gyakoriság és az iskolai végzettség között mutatott ki szoros kapcsolatot ($p < 0,01$). Következésképpen elmondható, hogy akik az aktív pihenést választják, többet költenek a különböző szolgáltatásokra és a szolgáltatókat 1-2 alkalommal látogatták, azok legalább egyetemi alapképzéssel rendelkeznek.

Kulcsszavak: idősturizmus, idősök, Nyugat-Dunántúl, egészségturizmus, fogyasztói elégedettség



ABSTRACT:

Ageing is one of the most prominent problems of the 21st century. This phenomenon is a problem in the European Union, including Hungary. Our research aims to find out the characteristics of older people's current use of wellness tourism services. Our survey was conducted between May 2022 and September 2022 in the form of an online questionnaire. We had 373 evaluable questionnaires available. From the data obtained, we calculated ratios, distributions, and standard deviations. For statistical representation, our data were plotted on graphs. The target group we studied

spent less than HUF 150,000 on wellness services and less than HUF 50,000 on other services in the past year. Among chi-square tests, there was a strong relationship between educational attainment and activity, and spending on different services ($p < 0,01$). In addition, a strong relationship was found between frequency and educational attainment ($p < 0,01$). In conclusion, those who choose active leisure, spend more on different services, and have visited service providers 1-2 times have at least a bachelor's degree.

Keywords: senior tourism, elderly, Western Transdanubia, health tourism, consumer satisfaction

1. BEVEZETÉS

Az OECD nemzetközi demográfiai népesség előrejelzései alapján elmondható, hogy az emberiség népességszáma a közel- és távoljövőben még emelkedni fog. Ebből következően a világ közel minden országában növekszik az idősök száma és aránya. A világ népességének előregedése minden területen jelentős társadalmi átalakulásokhoz vezet. Ezen területek közé tartozik a turizmus is. A demográfiai változások új lehetőségeket és kihívásokat fognak

eredményezni az idegenforgalmi ágazat számára. A mostani idősök más szemlélettel rendelkeznek, mint az előző generáció. A fejlett országokban egyre nagyobb problémát jelent az idősödés, amelynek hatására a fogyasztók összetétele és szerkezete is megváltozik. A jövőben kevés piaci szegmens fog gyarapodni, amelyek közül az egyik az idősök szegmense. Ma már fogyasztási hajlamuk erősebb, minőségorientáltak, tudatosak és fogyasztási szokásaik közelednek a fiatalok fogyasztási szokásaihoz, valamint több szabadidővel és szabadon

elkölthető jövedelemmel rendelkeznek, ezáltal sokkal több esélyük is van arra, hogy aktívan, egészségesen töltsék nyugdíjas éveiket (Csizmadia, Győri Szabó, & Kovács, 2014.). Zsarnóczky korábbi kutatásában azon tényezőkkel foglalkozott, amelyek befolyásolják az idősök turisztikai utazási szokásait. Ennek eredményeként megállapította, hogy sokféle és összetett motivációval rendelkeznek. A fizikai motivációnak kiemelt szerepe van az egészség fenntartásában és hozzájárul az egészségturizmushoz is (Zsarnóczky, 2018.). Ennek eredményeként az idegenforgalmi ágazat aktívabb idős polgárokkal kerül szembe. Rövidtávon a szenior turizmus alkalmas piaccá vált a turisztikai ágazat számára. Ezért többet kell megtudni erről a szegmensről annak érdekében, hogy megértsük az idősebb turisták viselkedését, és így a legmegfelelőbb módon feleljünk meg igényeiknek. Ennek következtében jelen kutatásunk célja az egészségturizmus egy szegmensének vevőelégedettségének bemutatása mellett az iskolai végzettség és a wellness, valamint az egyéb turisztikai szolgáltatásokra való költség kapcsolatának meghatározása.

2. MÓDSZEREK

Saját készítésű, nem véletlenszerű kényelmi mintavételen alapuló kérdőíves felmérést végeztünk 2022. májusa és 2022 szeptembere között. Az általunk elvégzett kutatás az idősök wellness turisztikai szolgáltatásokkal való elégedettségének vizsgálata volt a Nyugat-Dunántúli régióban. Kutatásunk célcsoportja azok a 60 év felettiak voltak, akik wellness szolgáltatásokkal éltek. A szakirodalmi áttekintést követően fogalmazódott meg bennünk ez a kutatási téma, mivel ott is leírták a szerzők, hogy az idősebb turisták fontosak a turisztikai ágazat számára. Növekvő számukkal és szabadon elkölthető jövedelmükkel egyre nagyobb jelentőséggel bírnak ezen ágazat számára. Még többet kell megtudni erről a szegmensről annak érdekében, hogy megértsük az idősebb turisták viselkedését, és így a legmegfelelőbb módon feleljünk meg igényeiknek. Ennek következtében a kutatásunk célja az idős turisták múltbeli wellness turisztikai szolgáltatások igénybevételével kapcsolatos jellemzőinek megismerése.

Az általunk készített kérdőívet 684 válaszadó töltötte ki, amelyből a releváns kitöltések szám 373 ($n=373$). A kapott válaszokból életkor, megye, aktivitás, állampolgárság és igénybevett szolgáltatások alapján végeztük el a vizsgálatot. A 60 év feletti, Vas-, Zala- és Győr-Moson-Sopron megyei, magyar állampolgárságú egyének képezték a mintát, akik részt vettek wellness turisztikai szolgáltatásokon. A beérkezett válaszokat tekintve 60-82 éves korig töltötték ki a kérdőívet, nők és férfiak egyaránt. A kérdőívünkben szocio-demográfiai jellemzőkre, a szolgáltatások igénybevételére vonatkozóan foglalkoztunk meg kérdéseket, így az iskolai végzettségre, wellness turisztikai szolgáltatásokkal való elégedettségre és a wellness szolgáltatások igénybevételének számára kérdeztünk rá.

Az adatok táblázatban való rögzítését követően a kutatási célunk elérése érdekében az adatok jellegzetességeit figyelembe véve leíró statisztikai és matematikai elemzést választottunk. A kapott adatok feldolgozása Microsoft Office Excel 2013-as verziójával történt. A kapott adatok feldolgozása során T-próba és Khi-négyzet vizsgálatokat végeztünk el. A végső statisztikai adatokat grafikusán ábrázoltuk.

3. EREDMÉNYEK

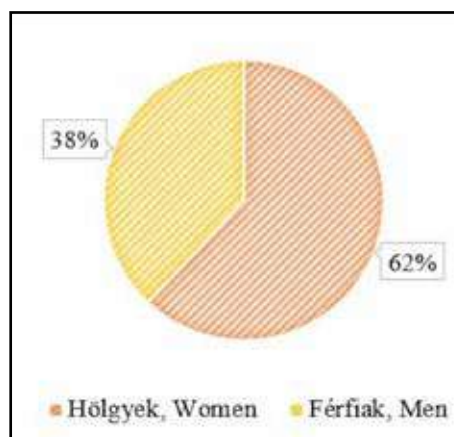
A válaszadók jelentős része a 60-65 év közötti korosztályhoz tartozott, de a 66-70 közöttiek is nagy számban voltak jelen a mintában. 63%-os többséggel voltak jelen a nők a válaszadók között és iskolai végzettségüket tekintve főleg egyetemi alapképzéssel rendelkeztek a mintában jelenlévő

emberek. A Nyugat-Dunántúli régiói közül Győr-Moson-Sopron megye „képviseltette” magát a legnagyobb számban. Ezt követően a családi állapottal, majd a használt információs csatornákkal foglalkoztunk. A családi állapotot tekintve 69%-os többségben voltak jelen a házások, illetve a leginkább használt információs csatorna az internet volt. (1., 2., 3. ábra)

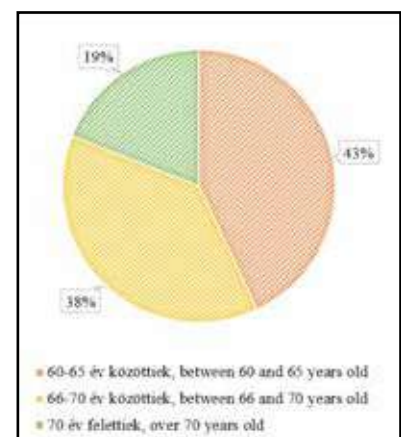
3.1. A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága a nemek szerint

A dolgozatban (Szabó & Hojcska, 2020.) tanulmányának hatására kezdtük el vizsgálni a fürdőszolgáltatások igénybevétel-gyakoriságának kérdését a nemek tekintetében. A matematikai statisztikai számítás során a kérdőív segítségével kapott válaszokat dolgoztuk fel. A kérdőív wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságával foglalkozó kérdéséhez megadott válaszok között jelen volt az 1-2 alkalommal, 3-4 alkalommal, a 9-12 alkalommal és a 12-nél több alkalommal válaszlehetőség. Ezek a válaszlehetőségek a T-próba számítások elvégzéséhez átkódolásra kerültek. Az 1-2 alkalommal válaszlehetőség az 1-es kódot, a 3-4 alkalommal válaszlehetőség a 2-es kódot, a 9-12 alkalommal válaszlehetőség a 3-as kódot és a 12-nél több alkalommal válaszlehetőség a 4-es kódot kapta. Az általunk alkalmazott T-próba eredményeként megállapítható, hogy az átlagértékek alapján a mintában szereplő hölgyek gyakrabban vettek igénybe wellness szolgáltatásokat, mint a férfiak.

A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságát korcsoportonként, illetve nemek szerint is vizsgál-



1. ábra: A megkérdezettek életkorának megoszlása (%), Age distribution of respondents (%)
Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)



2. ábra: A nemek szerinti megoszlás, Gender distribution. Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)

tuk. Ezen vizsgálat eredményeként megállapítható, hogy a 60-65 év közöttiek és a 70 év felettiak esetében a férfiak, a 66-70 év közöttiek esetében a hölgyek vettek igénybe gyakrabban wellness szolgáltatásokat.

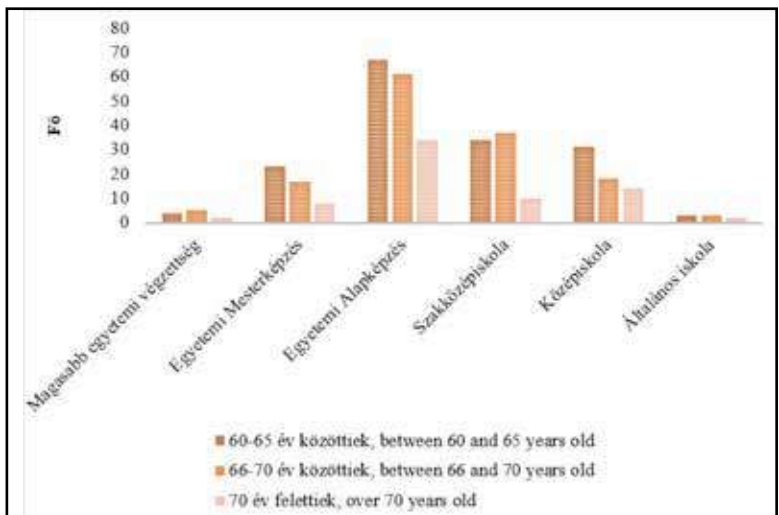
3.2. A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága korcsoportonként, illetve nemek szerint

A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságának vizsgálatából kifolyóan, amelyet nemek szerint vizsgáltunk, megállapítható, hogy az átlagértékek alapján a mintában szereplő hölgyek gyakrabban vettek igénybe wellness szolgáltatásokat, mint a férfiak.

Ezután a 60-65 év közötti férfiak és hölgyek wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságával foglalkoztunk, amelynek vizsgálata során elvégzett T-próba eredménye alapján elmondható, hogy a 60-65 év közöttiek korcsoportjában a férfiak gyakrabban vettek igénybe wellness szolgáltatásokat, mint ugyanebben a korcsoportban a hölgyek. A 66-70 év közötti férfiak és hölgyek wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága esetén elmondható, hogy a 66-70 év közöttiek körében a hölgyek vettek igénybe gyakrabban wellness szolgáltatásokat. A következő korcsoport a 70 év felettiak voltak. Ezen korcsoport esetén is megvizsgáltuk a férfiak és a hölgyek wellness szolgáltatások igénybevételének gyakoriságát, amely alapján elmondható, hogy mind a két csoport inkább 1-2 alkalommal vett igénybe wellness szolgáltatásokat. Ugyan nagyon kicsi az eltérés a kapott értékek között, de megállapítható, hogy a férfiak gyakrabban vettek igénybe wellness szolgáltatásokat.

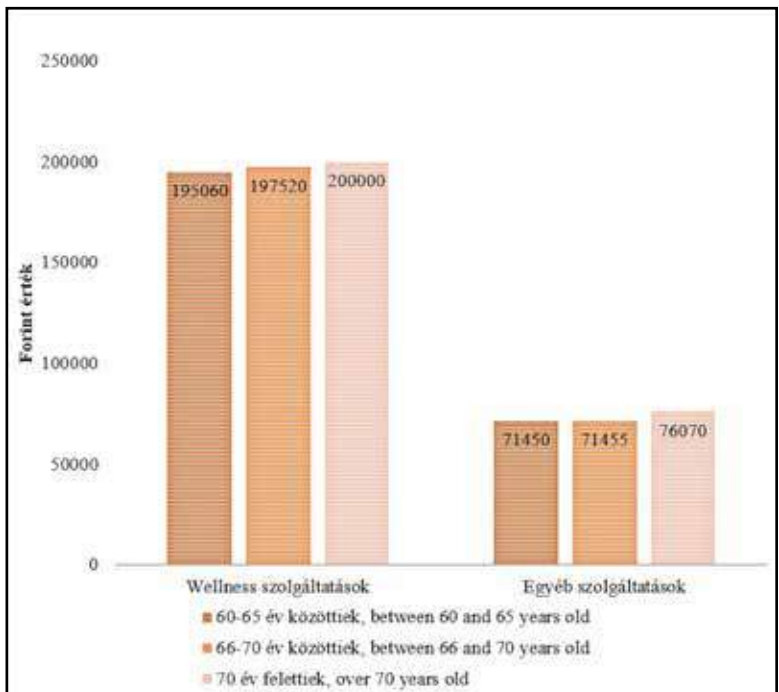
3.3. A wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága korcsoportok szerint

Az előző nemeknél végzett vizsgálathoz hasonlóan itt is T-próbák elvégzésére került sor, amelyeknek eredménye alapján kijelenthető, hogy a 60-65 év és a 66-70 év közöttiek vizsgálata esetén a 66-70 év közöttiek látogattak meg gyakrabban wellnesssturisztikai szolgáltatót az elmúlt évben. A 66-70 év közöttiek és a 70 év feletti wellness szolgáltatások igénybevételének gyakorisága esetén szintén elmondható, hogy a 66-70 év közöttiek vettek igénybe gyakrabban wellnesssturisztikai szolgáltatásokat az elmúlt évben. Továbbá összehasonlítottuk a 60-65 év közöttiek és a 70 év feletti wellnesssturisztikai szolgáltatások igénybevételének gyakoriságát. Ennek eredménye alapján kijelenthető, hogy a 60-65 év közöttiek gyakrabban vettek igénybe wellnesssturisztikai szolgáltatásokat az elmúlt évben, mint a 70 év feletti. A vizsgálat alapján összességében elmondható, hogy az elmúlt évben a 66-70 év közöttiek vettek igénybe leggyakrabban wellnesssturisztikai szolgáltatásokat, majd következtek a 60-65 év közöttiek, és végül a 70 év felettiak zárták a sort.



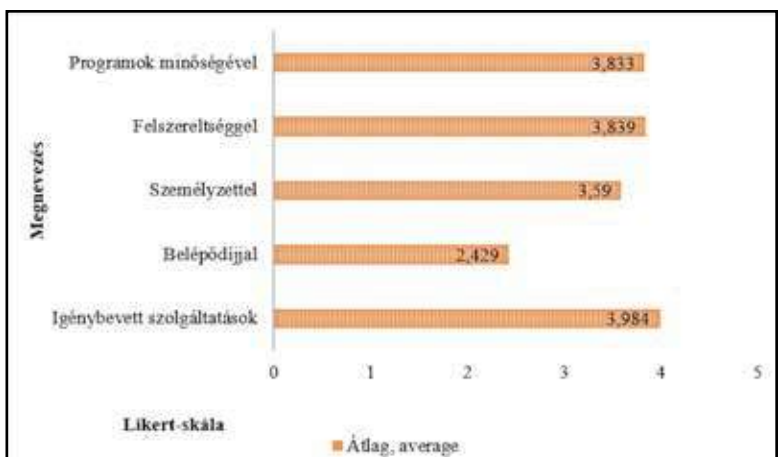
3. ábra: Válaszadók iskolai végzettség szerinti eloszlása, Distribution of respondents by educational level

Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)



4. ábra: Szolgáltatásokra való költség, Spending on services

Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)



5. ábra: A válaszadók elégedettségének vizsgálata, Survey of respondents' satisfaction. Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)

3.4. A wellness szolgáltatásokra és az egyéb szolgáltatásokra való költség

3.4.1. A wellness szolgáltatásokra és az egyéb szolgáltatásokra való költség összehasonlítása korcsoportok szerint

A válaszadók által igénybevett szolgáltatásokra való költséssel foglalkozó kérdésnél négy válaszlehetőséget adtunk meg. Az 50.000 forint alatti válaszlehetőséget az 50000 kóddal, 50.000-100.000 forint közötti válaszlehetőséget a 75000 kóddal, 100.000-150.000 forint közötti válaszlehetőséget a 125000 kóddal, 150.000 forint feletti válaszlehetőséget a 150000 kóddal láttuk el. A wellness turisztikai szolgáltatásokkal foglalkozó kérdés esetében pedig öt válaszlehetőséget adtunk meg, amik szintén kódolásra kerültek. Így a 150.000 forint alatti válaszlehetőséget az 150000 kóddal, 150.000-250.000 forint közötti válaszlehetőséget a 200000 kóddal, 250.000-500.000 forint közötti válaszlehetőséget a 375000 kóddal, 500.000-550.000 forint közötti válaszlehetőséget az 525000 kóddal és 550.000 forint feletti válaszlehetőséget az 550000 kóddal jelöltük. Az általunk alkalmazott T-próba eredményeként kijelenthető, hogy a három csoport közül a 70 év felettiek szánták a legnagyobb összegeket a wellness- és egyéb turisztikai szolgáltatásokra. Ez számszerűsítve a wellness szolgáltatások esetében 200.000 Ft-ot jelent, az egyéb turisztikai szolgáltatások esetében pedig 76.070 Ft. A sorban a 70 év felettieket a 66-70 év közöttiek követték, akik a wellness szolgáltatásokra 197.520 Ft-ot és az egyéb turisztikai szolgáltatásokra pedig 71.455 Ft-ot költöttek. A legalacsonyabb összegeket a különböző szolgáltatásokra a 60-65 év közöttiek szánták.

3.4.2. A wellness szolgáltatásokra és az egyéb szolgáltatásokra való költség összehasonlítása nemek szerint

A kutatás során a wellness szolgáltatásokra és az egyéb turisztikai szolgáltatásokra való költség összehasonlításával is foglalkoztunk a nemek megoszlása szerint. A vizsgálatok eredményeképpen megállapítható, hogy a két nem közül a hölgyek költöttek többet egyéb szolgáltatásokra, amelynek összege 75.215 Ft volt. Ezzel ellentétben a férfiak csoportjához tartozó összeg 69.290 Ft volt. A wellness szolgáltatásokra való költség tekintetében kijelenthető, hogy a két nem közül a férfiak költöttek többet wellness szolgáltatásokra, amelynek összege 199.290 Ft volt. Ezzel szemben a hölgyek csoportjához tartozó összeg 199.250 Ft volt. A számadatok alapján elmondható, hogy a hölgyek többet költöttek egyéb turisztikai szolgáltatásokra, ezzel szemben a wellness szolgáltatásokra a férfiak áldoztak többet. (4. ábra)

3.5. A válaszadók elégedettségének vizsgálata

A válaszadók elégedettségének vizsgálata során öt ponton keresztül vizsgáltuk az elégedettséget, amelyek között helyet kapott a programok minőségével, a felszereltséggel, a személyzettel, a belépődíjjal és az általuk igénybevett szolgáltatásokkal való elégedettség. A beérkezett válaszok és az ábra alapján elmondható, hogy a válaszadók drágállták a wellness szolgáltatók árát, ezért kapta a belépődíjjal való elégedettség a legalacsonyabb pontszámot. A belépődíjjal való elégedettséget (2,32-2,61) leszámítva mindegyik szegmens legalább 3 (semleges) értékelést kapott a megkérdezettektől. Az egyéb szegmensek közül a személyzettel

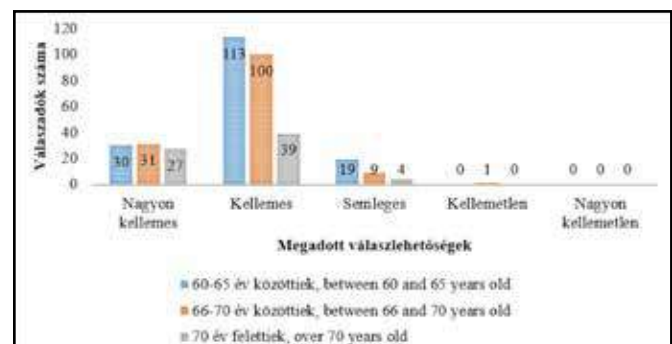
való elégedettség (3,49) kapta a legalacsonyabb értéket, amelyet a 60-65 évesek adtak, a recepcióval való elégedettség (4,33) pedig a legmagasabb értéket, amelyet a 70 év felettiek ítéltek ennek a szegmensnek. Ezzel szemben a megkérdezettek az általuk igénybe vett szolgáltatásokkal voltak a legelégedettebbek.

Az általunk vizsgált három korcsoport esetében öt pontból álló rangsorokat hoztunk létre. Mind a három korcsoport esetén elmondható, hogy az első helyen az általuk igénybevett szolgáltatások, az ötödik helyen a személyzettel és a hatodik helyen a belépődíjjal való elégedettség állt. A három korcsoport rangsora között az a különbség, hogy a 60-65 év közöttiek és a 70 év felettiek esetében a második helyen a programok minőségével való elégedettség, a harmadik helyen a felszereltséggel való elégedettség kapott helyet. A 66-70 év közöttiek rangsorában ezzel szemben a második helyet a felszereltséggel való elégedettség, a harmadik helyet a programok minőségével való elégedettség szerezte meg. (5. ábra)

3.6. A válaszadók recepcióval való elégedettségének vizsgálata

A recepciós személyzettel való elégedettség vizsgálata kifejezetten fontos annak tükrében, hogy az igénybe vevők első körben velük találkoznak. A recepció része a Front Office osztálynak, amelynek fontos szerepe van a szállodában, különösen a regisztráció kezelése, a szolgáltatások nyújtása során, az érkezés előtt, a tartózkodás alatt és a távozáskor. A Front Office feladata, hogy fogadja a vendégeket, ezért kiemelt fontosságú, hogy jó benyomást keltsen. Ez szükséges ahhoz, hogy a lehető legjobb szolgáltatást nyújtsa, mind a recepció személyzete, mind a szálloda többi dolgozója, összetevője, hogy az elégedettség érzetét keltsen minden érkező vendégben. Ha a nyújtott szolgáltatások megfelelnek az elvárásoknak, a vendégek elégedettek lesznek. Ellenkező esetben nem alakul ki elégedettség. Ez azért jöhet létre, mert a recepciós személyzet tagjai esetlegesen udvariatlanok vagy barátságtalanok, ennek hatására különböző olyan reakciókat váltanak ki a vendégekből, amelyek a szálloda vagy szolgáltató számára kedvezőtlenek. Ilyen lehet a megrendelések visszamondása. Ezen kívül a szolgáltató számára további kellemetlenséget okozhat az is, hogy a fogyasztók megosztják frusztrációjukat a közösségi média felületein.

A kapott válaszok alapján kijelenthető, hogy mind a három általunk vizsgált korcsoport kellemesnek ítélte recepciós személyzetet. (6. ábra)



6. ábra: Recepciós személyzettel való elégedettség, Satisfaction with reception staff. Forrása: Saját elemzés és szerkesztés (2022)

4. KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatásunk során egyéb tényezők kapcsolatával is foglalkoztunk. Így az aktivitás, az egyéb- és wellness turisztikai szolgáltatásokra való költés, a wellness szolgáltatók látogatásának gyakorisága és az iskolai végzettség kapcsolatával. A Khi-négyzet számítások eredményeként megállapítható, hogy az iskolai végzettség nagyban befolyásolja a szabadidőben végzett aktivitást, a különböző szolgáltatásokra való költést és a wellness szolgáltatók látogatásának gyakoriságát.

Továbbhaladva ezen gondolatmenet mentén megvizsgáltuk az iskolai végzettségek csoportosítását követően az iskolai végzettség és az aktivitás kapcsolatát. Két csoportot hoztunk létre, az egyetemi végzettséggel rendelkezők és az egyetemi végzettséggel nem rendelkezők csoportját. Az egyetemi végzettséggel rendelkezők csoportjába tartoztak a magasabb egyetemi végzettséggel, az egyetemi mester- és alapképzéssel rendelkezők. Az egyetemi végzettséggel nem rendelkezők csoportjába pedig az oktatás nélküliek, az általános iskolai végzettséggel, közép- és a szakközépiskolai végzettséggel rendelkezők tartoztak. A csoportosítás után elvégeztünk egy Khi-négyzet próbát, amelynek eredménye szignifikáns eredményt hozott ($p < 0,01$). A p-értékből következik, hogy szoros összefüggés van az iskolai végzettség és a pihenés aktivitása között. Ezután ugyanezt a csoportosítást használtuk fel az iskolai végzettség és a különböző szolgáltatásokra való költés kapcsolatának vizsgálata során. A számítások elvégzését követően azt a megállapítást tehetjük, hogy szoros összefüggés van az iskolai végzettség és a különböző szolgáltatásokra költött összegek nagysága között.

Ezután a wellness szolgáltatók látogatásának gyakorisága és az internet mint alkalmazott információs csatorna kapcsolata következett. A vizsgálat eredménye alapján elmondható, hogy azok az emberek, akik az internetet alkalmazták információ szerzés céljából, gyakrabban látogattak meg wellness szolgáltatót az elmúlt évben.

Kutatásunk során arra is fény derült, hogy az idősök többségében az internetet használták mint információs csatorna. Hangsúlyozandó, hogy két átfogó cikk is foglalkozik az idősök által alkalmazott információs csatorná-

kal. Az első tanulmány kimondja, hogy az idősök inkább a barátok és a családtagok véleményében bíznak, azokat fogadják meg. Ugyanakkor az idősök információs csatornái között fontos helyet foglalnak el a reklámok és a hirdetések is (Csizmadia, Győri Szabó, & Kovács, 2014.). A másik tanulmány részben az idősök tájékozódásával foglalkozik (Macuh & Raspor, 2020.). Ebben a cikkben kijelentik, hogy az idősök a saját korosztályukon keresztül tájékozódnak, közülük is főleg az ismerősök véleményét veszik figyelembe. Az általunk kapott eredmény és a kutatók eredményei eltérést mutatnak. Ugyan az idősök körében is az internet vált a legfontosabb információ szerzési eszközzé, ettől függetlenül még mindig kiemelkedő figyelemnek örvendhet az ismerősök véleménye, illetve hirdetések és a reklámok. Számítottunk az eltérésre, hiszen bármikor megfordulhat ez a sorrend. Annyi bizonyos, hogy az idősök számára kiemelt fontosságú az ismerősök, illetve kortársaik véleménye, amelyeket rendszerint figyelembe is vesznek.

(Szabó & Hojcska, 2020.) tanulmányában vizsgálta a fürdőszolgáltatásokkal való elégedettséget, amelynek egyik szempontja a felszereltséggel való elégedettség volt. Erre a szempontra 3,93-as átlagértéket kapott. Az általunk elkészített táblázat tartalmazza a felszereltséggel való elégedettséget, amely az elvégzett számítások alapján elmondható, hogy 3,84-es átlagértéket kapott. Az átlagértékek közötti eltérésre számítottunk, amely kismértékben, de jelen van. Arra a következtetésre jutottunk a felszereltséggel való elégedettség kapcsán, hogy területtől függetlenül elégedettek az igénybevevők. Azért is jutottunk erre a következtetésre, mert Szabó Zoltán a Szentés Fürdővel kapcsolatosan mérte fel a felszereltséggel való elégedettséget. Mi viszont a Nyugat-Dunántúli régió területén mértük fel ugyanezt a szegmenst.

5. IRODALOMJEGYZÉK

Cracolici, M., & Bernini, C. (2015.). Demographic change, tourism expenditure and life cycle behaviour. *Tourism Management*, 191-205. doi:10.1016/j.tourman.2014.09.016

Csapó, J., & Márton, G. (2017.). The Role and Importance of Spa and Wellness Tourism in Hungary's Tourism

Industry. *Czech Journal of Tourism*, 55-68. doi:10.1515/cjot-2017-0003.

Csizmadia, S., Győri Szabó, R., & Kovács, N. (2014.). Idősmarketing – a hazai idősök fogyasztási, vásárlási szokása vállalaton belüli és országok közötti interakciókban. *Tér, gazdaság, ember*, 123-153.

Hofmeister-Tóth, Á., & Neulinger, Á. (2021.). Az idősök iránti attitűd és az idős fogyasztók ábrázolása a TV reklámokban Magyarországon. *Jel-Kép*, 64-80.

Macuh, B., & Raspor, A. (2020.). Društva upokojencev kot pospeševalci turistične potrošnje in pristočasnih dejavnosti slovenskih upokojencev. *Journal of Universal Excellence*, 16-30. doi:10.37886/ruo.2020.002

Michalkó, G., Kenesei, Z., Kiss, K., Kolos, K., Kovács, E., & Pinke-Sziva, I. (2020.). Hévízi nyugalom – életkori sztereotípiák a turizmusban. *Turizmus Bulletin*, 15-27.

Pan, Y., Fu, X., & Wang, Y. (2020.). How does travel link to life satisfaction for senior tourists? *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 234-244. doi:10.1016/j.jhtm.2020.07.013

Patterson, I., & Balderas, A. (2020.). Continuing and Emerging Trends of Senior Tourism: A Review of the Literature. *Journal of Population Ageing*, 385-399. doi:10.1007/s12062-018-9228-4

Simon, I. Á., Kajtár, G., Herpainé Lakó, J., & Müller, A. (2018.). A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében. *Képzés és gyakorlat*, 25-36.

Szabó, Z. (2017.). A HAZAI GYÓGYTURIZMUS KERESLETÉNEK VIZSGÁLATA. Magyarország.

Szabó, Z. (2021.). VIDÉKI TURISTÁK ALFÖLDI FÜRDŐKKEL VALÓ ELÉGEDETTSÉGE. *Acta Carolus Robertus*, 41-53.

Szabó, Z., & Hojcska, Á. (2021.). A FÜRDŐTURISTÁK ELÉGEDETTSÉGE VIZSGÁLATA. *Deliberationes tudományos folyóirat*, 71-82.

Szabó, Z., & Hojcska, Á. (2020.). Rekreációs turisztikai fürdőszolgáltatások és azok igénybevitelének összefüggés-vizsgálata egy SPA-szolgáltatónál. *Modern healthy lifestyle*, 36-39.

Zsarnóczky, M. (2018.). Generációs sajátosságok az idősturizmusban. *Pécsi Tudományegyetem, Közgazdaságtudományi Kar, (old.: 31-38.)*. Pécs.

Zsarnóczky, M. (2016.). Az idősök szegmensének hatásai az egészségturizmusban. *Acta Carolus Robertus*, 318-332.

SUPER FOODS

SUPERFOODSTEAM.COM
SUPERFOODSTORE.NET



AHOGY AZ ÉVSZAK VÁLTOZIK ÉS A LEVEGŐ CSÍPŐSSÉ VÁLIK,
ÉLVEZZE AZ ŐSZ SZÉPSÉGÉT, MIKÖZBEN A **SUPERFOODS**
GONDOSKODIK EGÉSZSÉGÉRŐL ÉS JÓ KÖZÉRZETÉRŐL

A hangverseny-élmény összetevői

Components of the concert experience



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány a rendszeresen komolyzenei koncerteket látogatók hangversenyélményébe és annak pszichológiai hátterébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra és az örömforrásra. A vizsgálati mintát 36 fő (12 férfi és 24 nő) alkotta, átlagos életkoruk $41,58 \pm 15,47$ év.

Célkitűzés: A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a hangverseny-látogatás mögött húzódó motívumokat. Ez

a megközelítés sokkal változatosabb információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés.

Eredmények: Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a hangversenyre járók legfőbb motivációja az öröm és a boldogság átélése a zenehallgatás során, valamint a nyugalom megtapasztalása, mely velük marad a hangversenyt követő hetekben, hónapokban is.

Kulcsszavak: hangverseny, öröm, zenei élmény, szellemi rekreáció



ABSTRACT:

This study provides an insight into the concert experience of regular attendees of classical music concerts and its psychological background, with a special focus on motivation and source of pleasure. The study sample consisted of 36 participants (12 men and 24 women) with an average age of 41.58 ± 15.47 years.

Aim: The research uses a qualitative

method to explore the motives behind concert-going. This approach provides much more information than the quantitative approach.

Results: The results suggest that the main motivation for concert-goers is to experience joy and happiness while listening to music, and to experience a sense of calm that stays with them in the weeks and months following the concert.

Keywords: concert, pleasure, musical experience, spiritual recreation

BEVEZETÉS

A művészet már jóval azelőtt létezett, mielőtt az ember tudatában lett volna (Bálványos, 2003).

A zene történetét nem lehet elválasztani az emberiségétől, kezdetektől fogva része az emberek mindennapjainak. Jelen van az ünnepnapokon, születésnél, halálánál, és jelen van a hétköznapi napokban. Már szinte ősidőktől ritmust adott a közösen végzett fizikai munkának, ott volt a vadászatra készüléskor, gyermekek altatásában, gyógyításnál. A fül tulajdonképpen egy „lélek kapu”. Magzati korban ugyanis a külvilág ingereinek 90%-át szolgáltatja az agy számára, egyaránt reagál az egyensúlyváltozásra, a hangingerekre, a ritmusra és az egyetlen szerv, mely nem rendelkezik záróizommal (Bagdy, 2002). Kodály Zoltán úgy fogalmaz: „Vannak a léleknek régiói, amelyekbe csak a zene világít be.” (Kodály, 1964. 156. o.) Az életnek és a zenének a természetes összefonódása a nyugati zenetörténetben ezer évig fennállt (Harnoncourt, 1988).

A zene megtalálható az élet szinte minden területén, hallhatjuk bevásárlóközpontokban, edzőtermekben, liftekben, illetve filmek háttérében is. A filmzenei élmények egyedi kiteljesedése alternatív mozi helyszíneken is megvalósulhat,

mint az autós és kertmozi, vagy a rooftop cinema (Gósi – Magyar, 2019), ám ún. filmzenei koncerteken koncentráltabb impulzus érheti a látogatókat.

A zene hatásait egész kis kortól kutatják. Újszülötteknél megfigyelték, hogy a zene hatására, mind a pulzusuk, mind a mozgásuk egyaránt fokozódik. Újszülött-intenzív osztályon észlelték, hogy a zene kedvező hatást gyakorol az oxigén saturációra, a légzésre és a pulzusra, ezenfelül csökkentheti a stressz szintet (Árva né, Nezevald, 2012). A zenének teljesítménynövelő hatása van, javítja a fizikai teljesítményt azáltal, hogy vagy késlelteti a fáradtságot, vagy növeli a munkaképességet. Jellemzően ez a hatás a vártnál magasabb szintű kitartást, energiát, teljesítőképességet vagy erőt eredményez (Karageorghis – Priest, 2012, Szabó et al., 2009).

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a rendszeresen hangversenyre járókat mi motiválja, miért hoznak áldozatot (idő, fáradtság, utazás, belépő vásárlás), mennyivel ad többet a hangverseny élménye az otthoni zenehallgatásnál. Kíváncsi voltam továbbá, hogy milyen érzéseket élnek át a hangversenyeken, mennyi időre tölti fel őket ez az élmény, és milyen gyakran vesznek részt komolyzenei koncerteken.



Szerző:

DR. HABIL. MAYER KRISZTINA

Habilitált egyetemi docens
Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar
efkmayer@uni-miskolc.hu
Kutatási terület: sporttudomány és pszichológia (kockázatkereső magatartás személyiség-lélektani háttere; szenzoros élménykeresés; túlzott életmódossága és egészségi állapota; szabadidősportok motivációja, lelki háttere)



rovatszerkesztő:

DR. MAGYAR MÁRTON

Egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest, Prielle Kornélia út 47-49. IT Campus
Félpület, 3. emelet
magyar.marton@ppk.elte.hu
Kutatási terület: animáció, turizmus, szellemi rekreáció, szakmai tercier oktatás
Fotó: Hámori Zsófia

MÓDSZEREK

Kutatási módszer

A kérdőív bemutatása: A résztvevők információt adtak nemükről, életkorukról, beszámoltak arról, hogy mióta és milyen rendszerességgel járnak hangversenyre. A kérdések fókuszában az állt, hogy mi motiválja őket, mi a fő örömförásuk a hangversenyek alkalmával.

A kérdőívek elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozásmentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljárás alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

Vizsgálati személyek: Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem 2023 februárjában. A vizsgálatba azok a hangverseny látogatók kerültek be, akik legalább évente 5 hangversenyen vesznek részt és minimum 5 éve. A vizsgálati személyeket közösségi média csoporton keresztül kerestem fel. A vizsgált személyek a kérdőív elején hozzájárulásukat adták a felmérésben való részvételhez. A vizsgálati minta 36 főből áll (12 férfi és 24 nő), átlagos életkoruk $41,58 \pm 15,47$ év. A legidősebb vizsgálati személy 73 éves, a legfiatalabb 15 éves.

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

EREDMÉNYEK

A hangverseny látogatók motivációjára vonatkozó eredmények:

A „Miért jár hangversenyre? Mit szeret benne? Menyynyivel ad többet az otthoni zenehallgatásnál?” kérdéskör kapcsán az élő zene varázsa, hangulata volt a legvonzóbb a zeneszeretők számára a hangversenyekben.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	36
Átlagos életkor (év)	$41,58 \pm 15,47$
férfi : nő arány (%)	33,33 : 66,66
Hangverseny látogatással töltött évek száma	$22,91 \pm 13,10$
Évente hangversenyen töltött napok száma	$9 \pm 9,62$

1. táblázat: A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatai / Table 1: Descriptive statistical data of the test subjects. **Forrás/Source:** Saját felmérés és szerkesztés, 2023 / Own survey and redaction, 2023

- „Kikapcsol, elvarázsol” 45 éves nő
- „Az élő zene kikapcsol.” 43 éves férfi
- „Az élő zene varázsát szeretem.” 50 éves férfi
- „A koncertélmény, az élő zene, az előadóterem utánózhatalan hangzása és megjelenése miatt. Szinte mindig szól a zene, a tevékenységeimet kíséri, a koncerten viszont csak önmagában a zenére koncentrálok. Hosszú idő után is emlékszem az ott hallott zenék kapcsán kialakuló érzésekre.” 31 éves férfi
- „A hangversenyben van valami élő. Semmiképpen sem steril, mint egy stúdiófelvétel. Az otthoni zenehallgatásnál is előnyben részesítem a koncertfelvételeket.” 40 éves nő
- „Az élőben történő előadás varázsa teljesen más, a művészek közelsége más élményt nyújt.” 63 éves nő
- „Más a hangulata egy hangversenynek. Van benne egy különlegesség, ünnepélyesség, az ember szép ruhában megy, és készülni kell rá, lélekben is, és az élmény is nagyobb és közvetlenebb.” 73 éves nő

A társaság, az emberi kapcsolatok is szerepet játszanak, mint motiváló tényező.

- „A társaság miatt is járok.” 39 éves nő
- „A fiam zenél, ezért járok hangversenyre sokat.” 41 éves nő
- „Korábban szereplőként jártam, mostanában a gyerekeimet nézem meg.” 38 éves nő
- „Jó érzés hangversenyekre járni, mert találkozhatok más zenészekkel és tudok tőlük tanulni.” 15 éves fiú

A „Mit érez, mikor zenét hallgat egy hangversenyen?” kérdésre a leggyakoribb válasz az öröm, a boldogság és a nyugalom érzése volt.

- „Örömet és boldogságot érzek. Teljesen elmerülök a zenében, sokszor még a szememet is becsukom, és csak élvezem az élőzenét.” 45 éves nő
- „Örömet, felszabadultságot, boldogságot érzek.” 73 éves nő
- „Eufóriát érzek.” 50 éves férfi
- „A teljes figyelmemet leköti, háttérnek nem is tudok zenét hallgatni. Vagy zenét hallgatok, vagy mást csinállok.” 40 éves nő
- „A zene természetétől, műfajától függ: megnyugvás, izgalom, zaklatottság, lebegés...” 63 éves nő
- „Hogy jókor vagyok jó helyen. Hogy nem velem van a baj, ha a rádió pop slágerek nem elégítenek ki.” 39 éves nő
- „Kiszámíthatóságot érzek, ellazít, nyugodtabb leszek.” 31 éves férfi
- „Nyugtatóként hat rám.” 43 éves férfi
- „Nyugalmat érzek.” 41 éves nő
- „Jó érzéssel tölt el.” 38 éves nő
- „Megszűnik a világ.” 15 éves fiú

Kíváncsi voltam, hogy ezek az érzések mennyi ideig maradnak fenn. A „Mennyi időre tölti fel egy-egy hangverseny?” kérdésre a néhány naptól, néhány hétig, hónapig válaszok voltak a leggyakoribbak, de megjelent ennél jóval hosszabb idő is.

- „Több napra, de akár hetek, hónapok múlva is tudok róluks élménybeszámolót tartani, ha megfogott benne valami.” 40 éves nő
- „Van, ami egy életre.” 50 éves férfi

MEGBESZÉLÉS

A tanulmány a legalább 5 éve, évente minimum 5 hangversenyen részt vevő zeneszeretők hangverseny-látogatási motivációját tárta fel. A hangversenylátogatók fontos motivációs tényezője a közösség, a hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoporthoz tartozás élménye. Ez a tényező nemcsak a szellemi rekreáció esetén fontos, hanem a fizikai rekreáció esetén is.

A közösséghez tartozás élménye és szükséglete alapvető, a közösen végzett örömszerző tevékenység öröme fokozottabb, az egyedül végzethez képest. A zenehallgatók többsége számára a hangverseny élménye örömet, boldogságot, nyugalmat ad.

Az élő zene elvarázsolja őket és egyfajta valóságtól távoli, idilli állapotba hozza a lelküket. Hasonlóan hangsúlyos motivációs tényező az öröm sok más rekreációs tevékenység esetében is.

Örömet ad a túrázás (Mayer, 2021) a rendszeres tornázás (Mayer, 2022.a) az úszás (Mayer, 2022.b) és a síelés is (Mayer, 2023).

Magyar (2016) alapján a természeti környezetben történő koncertek esetén akár például a naplemente, vagy a természet hangjai, keveredve a koncertzene hangszerhangjaival egyedi élményhatást eredményezhet.

A koncertek által keletkezett pozitív érzések napokig, hetekig, hónapokig a résztvevőkkel maradnak. Akárcsak a zenés színház kapcsán (Magyar – Gósi, 2023) további impressziók érhetik a koncertlátogatókat is a kulturális multiplikátor hatás eredményeként, több aspektusban, nem csak adott zeneszerző, zenei stílus, műfaj vagy előadóművész(ek) kapcsán.

Magyar és Gósi (2023) gondolatát továbbvívve a zenei turizmus is felvirágozhat a klasszikus zene mezsgyéjén.

IRODALOMJEGYZÉK

Árvayné Nezvald, A. (2012) A zenei nevelés transzferhatásai csecsemő- és kisgyermekkorban. Képzés és gyakorlat. 10. 3-4. 117-123. o.

Bagdy, E. (2002) Hangzás, mozgás, ritmus: a muzikalitás lelki szerveződésének méhen belüli gyökerei. In: Székelyi, M. (szerk.) Hang és lélek. Új utak a zene és a társadalom kapcsolatában. Zenei nevelési konferencia. Magyar Zenei Tanács, Budapest, 43-52.o.

Bálványos, H. (2003) Esztétikai - művészeti ismeretek, esztétikai - művészeti nevelés. Balassi Kiadó, Budapest

Gósi, Zs. – Magyar, M. (2019) Alternatív mozi élmények. RECREATION. 9. 3. 30-32. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.3.3

Harnoncourt, N. (1988) A beszédszerű zene. Utak egy új zeneértés felé. Editio Musica, Budapest

Karageorghis, C.I. – Priest, D.L. (2012) Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). International Review of Sport and Exercise Psychology. 5. 1. 44-66. DOI: 10.1080/1750984X.2011.631026

Kodály, Z. (1964) Mire való a zenei önképzőköri? In: Bónis, F. (szerk): Visszatekintés I. Összegyűjtött írások, beszédek, nyilatkozatok. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 154-157. o.



1. ábra: A vizsgálati személyek legfőbb motivációi a hangverseny látogatással kapcsolatban / Image 1: Main motivations of the test subjects regarding visiting concerts.

Forrás/Source: Saját felmérés és szerkesztés, 2023 / Own survey and redaction, 2023

Magyar, M. (2016) Szabadtéri kulturális programok rekreációs szerepe. RECREATION. 6. 3. 32-34. o.

Magyar, M. – Gósi, Zs. (2023) Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure. RECREATION. 13. 2. 10-15. o. DOI: 10.21486/recreation.2023.13.2.2

Mayer, A. (2017) A tartalomelemzés módszere. From: <https://spssabc.hu/kutatasi-modszerek/tartalomelemzes-modszere/>

Mayer, K (2021) Nem csak a húszéveseké... az erdő, avagy hosszútávú teljesítménytúrázás ötven éves kor felett. RECREATION. 11. 4. 13-17.

Mayer, K (2022.a) Lifelong torna - 60 év feletti hölgyek sportmotivációja. RECREATION. 12. 2. 14-17.

Mayer, K (2022.b) Balaton-átúszás – az örök szerelem. 50 év feletti senior úszók sportmotivációja. RECREATION. 12. 4. 8-11.

Mayer, K (2023) A síelés, mint a szabadság öröme, egy életen át. RECREATION. 13. 1. 30-32.

Szabo, A. – Balogh, L. – Gáspár, Z. – Váczi, M. – Bösze, J. (2009) The effects of fast-and slow-tempo music on recreational basketball training. International Quarterly of Sport Science, 2, 1-13.

„ÚGYSE BÍRTAM A KIS KUKÁT!”

GIMESI DÓRA: EMMA CSÖNDJE CÍMŰ MESEKÖNYVÉRŐL

„Gimesi Dóra az egyik legegységibb hangú kortárs gyerek-könyvszerző, egyben az egyik legsokrétűbb is. Legyen az olvasó 3 vagy akár 33 éves, mindenképpen találni fog kedvére valót a könyvei között. Történeteit olvasva nevetünk, elgondolkozunk, elérékenyülünk, megváltozunk...” – írta a szegedi születésű dramaturgról, íróról, a Budapesti Bábszínház művészeti vezetőjéről Wágner Eszter. Gimesi Dóra több művét színpadra állította már szülővárosában a Kövér Béla Bábszínház, legutóbb éppen A százéves kislány című kamaszmesét, amely egyszerre család és várostörténet. A következő évadban pedig A macskaherceg kilencedik élete című – Az Év Gyerekkönyvének is megválasztott – történetét tűzi műsorára a szegedi bábszínház. Én az Időfutár című sorozat kapcsán ismertem meg a nevét, amelynek nagy-nagy rajongója vagyok. A rádiójáték egyik forgatókönyvírója, a játékból készült könyvsorozat társszerzője Gimesi, aki – egy beszélgetésünk során elárulta – hamarosan egy kiegészítő kötetet öröveztet meg a közönséget a sorozathoz.

Ilyen előzményekkel egyértelműen kijelenthető, hogy minden érdekel, amit Gimesi Dóra megalkot. Szépen aprólékosan időzöm el életművének egy-egy fontos darabján. Így került a kezembe az Emma csöndje című mesekönyv, amely 2022-ben látott napvilágot a Pagony Kiadó gondozásában, Takács Mari csodálatos illusztrációival életre keltve a hétéves kislányt, aki különösen érzékeny a zajokra, retteg, ha meg kell szólalnia mások előtt. Divatos szóval élve: érzékenyítő mese, de ennél azért sokkal több: egy történet arról, hogyan találja meg a mások által különnek, furcsának, túl csöndesnek titulált Emma a saját hangját. Előfordult már, hogy olyankor is mondtál valamit, amikor igazából nem volt mondandód? Csupán ez a társadalmi elvárás: ha kérdeznak válaszolsz, ha elmesélnék valamit, reagálsz rá. Emma ezt egy kicsit máshogy gondolja. Na, nem mintha nem lenne mondanivalója, csupán nem mindig érzi úgy, hogy közölnie is kellene azt. „Mondani szeretnék valamit, de a mama szeme annyira szomorú, hogy egy nagy, tüskés tengeri sünnő tőle a torkomban, és egyáltalán nem tudok megszólalni”.

Aki külön, az céltáblává válik. Emmának sincsenek barátai az iskolában, de ez őt nem különösebben zavarja, beletörődött, hogy ő nem más, mint egy „láthatatlan kicsi tengeri uborka az akvárium fenekén”, nem is akar más lenni. Lelkitársai nem is akármilyenek, sérült, lábadozó tengeri állatok, akik abban az akváriumban laknak, amelyben Emma tengerbiológus szülei dolgoznak. Amikor egy kardszárnyú delfin kerül a gondozásukba, aki látszólag egészséges, visszaengedhető eredeti környezetébe, Emma mégis érzi, hogy ezt nem hagyhatja, van valami, amit csak ő tud az újdonsült érkezőről. Ő ugyanis tud kommunikálni az állatokkal és nem, ez egy pillanatig nem furcsa. Neki ez a természetes. És ebben a történetben ez a képesség életeket ment.



Egy bájos történet született meg Gimesi Dóra agyában, amely olyan fontos témákat boncolgat, mint az elfogadás, a környezetvédelem, az odafigyelés. Teszi ezt úgy, hogy egy pillanatig nem válik szájbarággá. Ajánlom elolvasásra, gyerekeknek és felnőtteknek, nagyszájúaknak és csöndeseknek, bátor cápáknak és kicsi, láthatatlan tengeri uborkáknak...

Hegedűs Réka



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

Szerencsejátékosok attitűdjeinek időbeli összehasonlító vizsgálata

A comparative study of gamblers' attitudes over time



ÖSSZEFOGLALÁS:

Alább az Attitudes Towards Gambling Scale (ATGS-8) nyolc tételes változatának segítségével 2011-2023. között gyűjtött eredményeinket mutatjuk be. Az összehasonlító elemzésünk alapját az 2011 júniusában kezdett kutatásunk képezi, amelyek során 2023 májusáig összesen 396 játékost vontunk be a vizsgálatba. A válaszok önkéntes alapon születtek, és a kérdőívek kitöltését a résztvevők önállóan végezték el. A vizsgálati mintát három különböző fizikai helyszínről és a közösségi médián közzétett online kérdőívekből gyűjtöttük össze.

Ezen eredmények tükrében kijelenthető, hogy az ATGS-8 hatékony és megbízható eszközként szolgál az attitűdök mélyreható feltárására a szerencsejátékkal kapcsolatban. A kutatás eredményei az attitűdök és a demográfiai tényezők közötti kapcsolatokat is feltárták, amelyek további részletező elemzések és kutatások alapját képezhetik a jövőben. A cikk továbbá rávilágít arra, hogy az attitűdök tanulmányozása és megértése milyen fontos szerepet játszhat a szerencsejátékkal kapcsolatos politikák és intervenciók kidolgozásában és megvalósításában.

Kulcsszavak: szerencsejáték, attitűd, problémás játékos, addikció, szellemi rekreáció



ABSTRACT:

Below, using the eight-item version of the Attitudes Towards Gambling Scale (ATGS-8) 2011-2023. we present our results collected between. The basis of our comparative analysis is our research that started in June 2011, during which we included a total of 396 players in the investigation until May 2023. The answers were given on a voluntary basis, and the participants completed the questionnaires independently. The study sample was collected from three different physical locations and online questionnaires posted on social media.

In the light of these results, it can be stated that the ATGS-8 serves as an effective and reliable instrument for the in-depth exploration of gambling attitudes. The results of the research also revealed the relationships between attitudes and demographic factors, which can form the basis of further detailed analyzes and research in the future. The article also highlights how the study and understanding of attitudes can play an important role in the development and implementation of gambling-related policies and interventions.

Keywords: gambling, attitude, problem player, addiction, mental recreation

BEVEZETÉS, KUTATÁSI ELŐZMÉNYEK

Az egyik legelső szerencsejátékos attitűd vizsgálatot Oh és Hsu (2001) végezte. 2700 véletlenszerűen kiválasztott egyén vizsgálata során első lépésben azonosították „a jelenlegi játékosokat” (akik arról számoltak be, hogy játszottak az elmúlt 12 hónapban), majd közülük szisztematikus valószínűségi mintavétellel azonosítottak 485 függő szerencsejátékost. A vizsgálat második lépéseként egy kérdőívet kellett a játékosoknak önállóan kitölteni, mely a múltbeli szerencsejátékos magatartásukra, szokásaikra, társadalmi normáikra, viselkedésükre és a viselkedési szándékaikra vonatkozott. A kutatók két hónappal később a visszaküldőknek egy második kérdőívet

is kiküldtek, hogy rögzíthessék az esetleges változásokat az attitűdjeiket illetően.

A múltbeli viselkedés és a viselkedési szándék is közvetlen pozitív kapcsolatban volt a tényleges viselkedéssel. A múltbeli magatartás, attitűd, a társadalmi normák ismerete, és az önkontroll közvetlen pozitív kapcsolatban volt a viselkedési szándékkal (Tessényi, 2013).

Ez értelmezésünben azt jelenti, hogy az attitűdvizsgálat alkalmas lehet jövőbeni viselkedés becslésére, így közvetve preventív intézkedések orientálására. Ha az attitűd vizsgálata révén behatárolhatjuk, hogy kik állnak „túlságosan közel” vélekedésük alapján a szerencsejátékokhoz, a megelőző beavatkozásokat is célirányosan targetálhatjuk.



Szerző:
TESSÉNYI JUDIT PhD egyetemi adjunktus Neumann János Egyetem Tesseney.judit@nje.hu

Dr Tesseney Judit a Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetemen végzett 1991-ben. Ezt követően jogi, PR másoddiplomákat, majd a Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Karán MBA, 2013-ban pedig PhD fokozatot szerzett. Mindeközben a Szerencsejáték ZRT szegedi igazgatóságán dolgozott ez befolyásolta elsődlegesen kutatási területei kiválasztásában: játékszenvedély, vállalatok társadalmi felelőssége, fogvatartottak játékszenvedélyének mértéke, nyugdíjasok szellemi szabadidő felhasználása, dinamikus inkonzisztenciák, stb. Ed-dig 44 szakcikke, egy könyvfejezete, két önálló könyve és egy önéletrajzi munkafüzete jelent meg. Jelenleg a Neumann János Egyetem Gazdaságtudományi Karának Marketing és Üzleti kommunikáció tanszékvezetője, marketinget, kommunikációt és kutatómódszertant oktat - számos fakultatív tárgy mellett. 2021-től az egyetemisták vállalkozási hajlandóságának és a gamifikáció felsőoktatásban mérhető eredményének kutatására fókuszál.



Rovatszerkesztő:

DR. LIPPAI LÁSZLÓ LAJOS
Főiskolai docens, tanszékvezető
Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés
Intézet Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék
lippai.laszlo.lajos@szte.hu

Sproston és szerzőtársai 2000-ben végzett angol kutatásuk során több mint 5.300 embert vizsgáltak meg szerencsejátékos szokásaik és attitűdjük alapján. Megállapították, hogy az attitűdökre vonatkozó megnyilatkozások eltérőek játékfüggők esetében és, hogy az átlagos értékektől való eltérés a problémás játékosok esetén jóval nagyobb – a szerencsejátékosokhoz való „hozzáállás” vonatkozásában, mint a normál játékosoknál (Sproston és munkatársai, 2000).

Orford és szerzőtársai (közöttük Sproston is) 2007-ben megismételték fenti vizsgálatukat de ehhez már önálló attitűd tesztet dolgoztak ki (ATGS néven). A megkérdezett 8880 fő – többek között – a szerencsejátékosok attitűdjéről is nyilatkozott. A 14 tételes kérdőív alapján az alábbi következtetéseket vonták le:

■ A szerencsejátékról alkotott vélemény átlagban negatívnak nevezhető, pontosabban a 14-ből 12 kérdés esetén volt negatív a válasz. Tehát az általános vélemény az, hogy a szerencsejáték mind az egyének, mind a társadalom számára összességében inkább káros, mint hasznos, így terjedése nem támogatandó.

■ A 14 kérdésből a két előbb említett kivétel (melyekre a szerencsejáték szempontjából pozitív választ adtak) egyike az volt, miszerint az egyéneknek joga van a játékhoz, a másik pedig az, hogy elutasították a játék teljes betiltását.

■ A szerencsejátékról a legjobb véleménnyel a következő csoportok voltak: a 35 év alattiak, az alkoholt gyakran fogyasztók, a megelőző évben több mint négy féle szerencsejátékot játszó, vagy az előző héten háromnál többfélet játszó, valamint azok, akik valamely meghatározás szerint játékfüggőnek számítanak.

■ A legrosszabb véleménnyel a következők voltak: 55 év feletti, özvegyek, az önmagukat ázsiai, ázsiai brit, vagy az „egyéb” etnikumba sorolók, a szerencsejátékot nem játszó, valamint azok, akiknek közeli rokona vagy valamely szülője játékfüggő.

Míg 2007-ben 14 kijelentés köré csoportosították az attitűdre vonatkozó kérdéseiket (melyet pl. az ausztrál kutatók még az idén is használtak – Donaldson és munkatársai, 2016), a 8 kijelentésre redukált – és a 2010-ben használt attitűd skálát validálta – több párhuzamos vizsgálat közt – Canale és munkatársai (2016).

2014-ben Anne H. Salonen munkatársaival 4484 fős lakossági vizsgálatot végzett az ATGS-8-as attitűd skálával Finnországban és arra a következtetésre jutottak, hogy az átlagosnál magasabb jövedelemmel bíró fiatal férfiak jóval elnézőbbek a szerencsejátékok ártalmasságának megítélésében, azaz szerencsejátékos attitűdjük jóval pozitívabb, mint az átlag finn társadalomé, mely összességében elítélően áll a szerencsejátékokhoz – e szerint a teszt szerint.

MÓDSZERTAN

A fent hivatkozott kutatócsoport a brit Szerencsejáték Felügyelet megbízásából (egyébként törvényi kötelezettségüknek eleget téve) 2010-ben is megvizsgálta Nagy Britanniában a lakosság szerencsejáték „fogyasztási” szokásait és attitűdjét. Ez utóbbi kutatássorozatban összesen 7756 embert. Az attitűd vizsgálatoknál a 2007-ben kidolgozott, de 6 kijelentéssel rövidebb ATGS 8-as attitűd skálát (1. táblázat) alkalmazták. A skála kifejezetten a szerencsejátékkal kapcsolatos attitűdök mérésére szolgál, ahol az egyes tételek válaszai az attitűdöket egy öt fokozatú skálán fejezik ki, ahol az értékek 1-től 5-ig terjednek: 1 = „teljesen egyetértek”, 2 =

„egyetértek”, 3 = „nem értek egyet, sem nem értek egyet”, 4 = „nem értek egyet”, és 5 = „egyáltalán nem értek egyet”. Fontos megjegyezni, hogy négy tétel fordított pontozást kap, amelyek a skála megbízható és érvényes mérési eredményeit erősítik. Az alkalmazott attitűd-skála jellegzetessége, hogy a 8 válasz közül 4 pozitív és 4 negatív. A pozitív válaszok között említhetjük, pl. hogy a „legtöbb ember ésszel játszik”, a negatív válaszok között pedig olyan lehetőségek szerepelnek, mint például a szerencsejáték teljes tiltása, vagy hogy túl sok a válaszadó véleménye szerint a szerencsejáték lehetőség napjainkban. Így tehát a 8 kérdésre 1-től 5-ös skálán tudja a válaszadó önállóan az egyetértését vagy a határozott elzárkózását értékelni. Mivel a határozott egyet nem értés 1 pontot ér, a nagyon egyetértő válasz pedig 5-öt, ebből kifolyólag 24-es az átlag értéke a skálának. Vizsgálhatjuk, hogy akár a nemek szerint, akár a függők, illetve a veszélyeztetett, és a normál játékosok között találunk-e különbséget a vélekedésüket illetően (Tessényi, 2013).

A szerencsejátékot széles körben társadalmilag elfogadható rekreációs formának tekintik. Azonban az egyének kis része számára ez függőséget és problémát okozhat, súlyos káros következményekkel. Gabellini és munkatársai 2023-ban publikált metaanalízisnek az volt a célja, hogy áttekintést nyújtson a 2016 és 2022 első negyedéve között közzétett prevalencia tanulmányokról, valamint frissített becslést adjon a szerencsejáték-problémákról az általános felnőtt lakosság körében. Szisztematikus áttekintést és metaanalízist végeztek tudományos adatbázisok, internet és kormányzati weboldalak felhasználásával. 23 tanulmányt azonosítottak a felnőttkori szerencsejáték prevalenciájáról, különbséget téve a közepes kockázatú/kockázatos szerencsejáték és a problémás/kóros szerencsejáték között. Ez a tanulmány azt találta, hogy a közepes kockázatú/kockázatos szerencsejáték prevalenciája 2,43%, a problémás/kóros szerencsejáték prevalenciája pedig 1,29% a felnőtt lakosság körében. Bármennyire is nehéz a tanulmányok összehasonlítása a különböző módszertani eljárások, határértékek és időkeretek miatt, a jelen metaanalízis rávilágít a prevalencia eltéréseire a különböző országokban, kellően figyelembe véve a kockázati szint és a súlyosság közötti különbségeket. (Gabellini et al. 2023)

1. Minden embernek joga van játszani, amikor csak akar.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Túl sok a szerencsejáték lehetőség napjainkban.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. A szerencsejátékkal szemben fel kellene lépni.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. A legtöbb ember ésszel játszik.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. A szerencsejáték veszélyes a családi életre.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
6. Mindent összevetve szerencsejáték jó a társadalomnak.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
7. Szerencsejáték feldobja az életet.	1 – 2 – 3 – 4 – 5
8. Jobb lenne, ha a szerencsejáték tilos volna.	1 – 2 – 3 – 4 – 5

1. táblázat: Attitudes Towards Gambling Scale

Forrás: 2010 British Gambling Prevalence Surveys (2010), Wardle et al (2011) saját fordítás

Zsédely és Bóka 2023-ban utatásuk során arra a megállapításra jutottak, hogy “az egyetemisták körében nagyon népszerűek a szerencsejátékok, ezen belül a sportfogadás. Ebből a szempontból legkedveltebb sportágak a labdarúgás, kézilabda, darts, tenisz. Bebizonyosodott az is, hogy a fogadók 85%-a utánajár annak a csapatnak a tabellán elfoglalt pozíciójának, pillanatnyi formájának, játékoskeretének, a klubot esetlegesen érintő tényezőknek, melyekből a mérkőzésekkel kapcsolatos fogadásokat megkötik.” Ebből arra következtettek, hogy fellelhető bizonyos tudatosság a játék során. (Zsédely-Bóka, 2023)

SAJÁT ATTITÚD KUTATÁS

Ezt az eszközt vettük alapul 2011. júniusában kezdett kutatás sorozatunknál, először 65 játékost kérdeztünk meg szegedi, tótkomlói és szolnoki lottózókban. A válaszadás önkéntes volt és a kérdőívek kitöltését is önállóan végezték, melyben a szerencsejátékokkal kapcsolatos véleményüket 5-ös Likert-skálán kellett megadniuk. Ugyanekkor (tehát 2011-ben) majd 2016 júniusában ismételtén a névtelen szerencsejátékosok éves összejövetelén – a szenvedélyes szerencsejátékosokkal is kitöltöttük a kérdőívet. Utóbbi speciális csoportból 2011-ben 21, 2016-ban pedig 18 válaszadó attitűd értékeit tudtuk összevetni az „átlagos” játékosokéval. 2016-ban már a Google Űrlapok szolgáltatás kérdőíves modulját is alkalmaztuk, melynek segítségével már nem csak papír alapú adatgyűjtést tudtunk végezni. Ez a felület egyúttal lehetőséget adott arra is, hogy nappali tagozatos egyetemi hallgatókat külön vizsgálati célcsoportként vonjunk bele vizsgálatunkba, melyet – esetenként - adatelemzésünk során külön is megjelöltünk. Ennek megfelelően az öt szegmens a 2. ábrán bemutatott adatforrásból, illetve vizsgálati mintából adott összesen 396 vizsgálható alanyt. Természetesen statisztikai vizsgálatainknál releváns, hogy mikori mintavételről van szó és az egyetemisták adatainak külön történő vizsgálata nem feltétlen indokolt.

KUTATÁSI KÉRDÉSEK, HIPOTÉZIS ÉS A DOLGOZAT CÉLJA

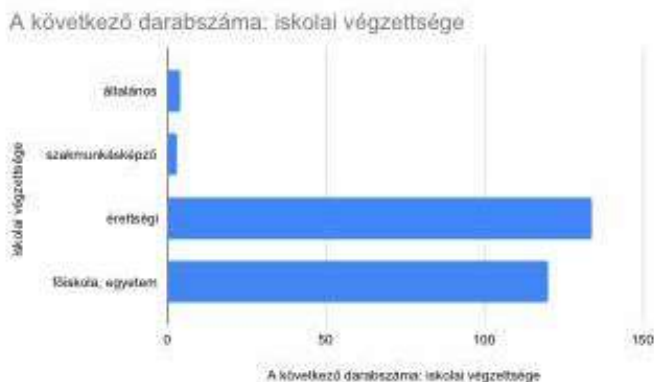
A vizsgálat sorozat elsődleges célja annak felmérése volt, hogy az ATGS (1.számú táblázat) által detektált értékek mennyiben hozhatóak összefüggésbe a megkérdezettek demográfiai és egyéb jellemzőivel. Feltételeztük, hogy az életkor, az iskolai végzettség és a válaszadó neme befolyással bírhat a szerencsejátékokhoz való viszonyulásában és mindez időben is lekövethető. A kutatás célja, hogy felhívja a figyelmet az attitűd vizsgálatában rejtő prevenciós és predikciós lehetőségekre, azaz mind a megelőzésben, mind az időben történő kiszűrésben segítséget nyújtson.



2.ábra: A vizsgált sokaság mintavételi ideje és létszáma. Sampling time of the studied population and the number of samples. Saját szerkesztés.

A VÁLASZADÓK JELLEMZŐI

Az első alkalommal megkérdezettek 52,3 %-a volt nő, és e megkérdezett 65 fő közül 21-en a Gambler Anonimus tagja volt, azaz detektált játékfüggőnek tekintjük. Az alapadatok megvizsgálva egy válaszadó kérdőívet kellett kizárnunk a részletes adatelemzésből a hiányos kitöltés miatt, még egyet pedig az adott válaszok alapján minősítettünk értékelhetetlennek. A következő mintavételben felülreprezentáltak voltak a hölgyek (75,3%) és az egyedülállók (50,5%).



3.ábra: A válaszadók demográfiai összetétele iskolai végzettségük szerint (2016-2023-as kitöltők) N= 261fő / Demographic composition of the respondents according to their educational level. saját szerkesztés (google forms)

A legtöbb válaszadónak volt érettségi bizonyítványa, mintegy 134-en (ebben a szegmensben is felülreprezentáltak voltak a hölgyek) és felsőfokú végzettsége volt válaszadóink 46%-ának (N=120). A problémás (függő) játékosok között csak egyetlen hölgyet találtunk és meglepően sok, mintegy 44,4% rendelkezett közöttük felsőfokú (főiskolai vagy egyetemi) végzettséggel. A problémás játékosok csoportjának másik sajátossága volt a kétpólusú korcsoportos szétválás, azaz a 40 feletti és a 18-25 év közöttiek együttesen a minta 78%-át kitevők, mégpedig 5:9 arányban a 40 felettié javára.

A teljes mintában felülreprezentáltak az egyedülállók (130 fő), 60 válaszadó családos és meglepően sokan nem tudták családi állapotukat meghatározni (60 fő egyéb választ adott).

neme	AVERAGE attitűd értéke
férfi	23,94029851
nő	24,09278351
Végösszeg	24,05363985

4. táblázat: Nemenkénti attitűdértékek átlagai/ Means of attitude values by gender. saját szerkesztés.

Attitűd különbözőségeinek vizsgálatához a nemek közti különbségek kimutatása érdekében t- próbát végeztünk, a többi változó esetén pedig variancia analízist (anova). Mindkét tesztnél előfeltétel a variancia-homogenitás, ezért ezt is ellenőriztük. A t-próba és az anova nullhipotézise is az azonosság feltételezése, azaz, hogy az attitűd átlagok a csoportokban azonosnak tekinthetők. Mivel a szignifikancia értéke 0,224, ez alapján a variancia-homogenitás teljesül, így (a sig=0,090 érték alapján) a fő kérdés tekintetében is (ha két csoportot hasonlítunk össze: 2 mintás független t próba, ha kettőnél többet: anova)elfogadható a nullhipotézisünk, azaz a férfiak és nők attitűd átlagai azonosnak

ATGS 8 állításai	Összesen	átlag	szórás
Minden embernek joga van játszani, amikor csak akar.	926	3,54	2,82
Túl sok a szerencsejáték lehetőség napjainkban.	944	3,61	3,41
A szerencsejátékkal szemben fel kellene lépni.	800	3,06	3,61
A legtöbb ember ésszel játszik.	659	2,52	3,69
A szerencsejáték veszélyes a családi életre.	985	3,77	3,51
Mindent összevetve szerencsejáték jó a társadalomnak.	657	2,51	3,57
Szerencsejáték feldobja az életet.	773	2,96	3,61
Jobb lenne, ha a szerencsejáték tilos volna.	534	2,42	3,11

5.táblázat: A válaszadók szerencsejátékos attitűdjei (N=261)/
Gambling attitudes of the respondents. Saját szerkesztés

Egy finn tanulmány a 15–74 éves finn lakosság körében vizsgálta a nők és férfiak szerencsejátékkal, szerencsejátékban való részvételével és a szerencsejátékkal kapcsolatos ártalmakkal kapcsolatos attitűdjeit: „A szerencsejátékokkal kapcsolatos attitűdök 2011-től 2015-ig pozitívabbá váltak. A női attitűdök általában negatívak voltak, de ennek ellenére pozitív irányba mozdultak el, kivéve a 25 év alatti korcsoportokat. A 18–24 éves nők körében nőtt az alkalmi szerencsejáték. A 18–24 éves és a 45–54 éves nők több sérülést szenvedtek el 2015-ben, mint 2011-ben. A 65–74 éves nők körében nőtt mind a földi, mind az online szerencsejáték. A férfiak szerencsejátékokkal kapcsolatos attitűdje általában pozitív volt, és 2011 és 2015 között pozitívabbá vált a 15–17 évesek kivételével minden korcsoportban. A 15–17 éves férfiak körében csökkent a heti szerencsejáték. A szerencsejáték összességében nőtt a 18–24 éves férfiak körében. A heti többszöri szerencsejáték a 35–44 és a 45–54 éves férfiak körében csökkent, az utóbbi korcsoportban pedig nőtt a havi 1–3 szerencsejáték. Az online szerencsejáték csak az 55–64 éves férfiak körében nőtt.” (Salonen, 2017).

A fenti finn eredményekkel összevetve a magyar adatokat elmondható, hogy nálunk is nőtték az attitűd értékei 2016-ig, azonban ezt követően tapasztalható némi megtorpanás. További érdekesség, hogy a nemek „helyet cseréltek” azaz míg korábban a nők álltak pozitívabban a szerencsejátékokhoz, 2023-ra már a férfiak megítélése összességében kedvezőbb, mint a megkérdezett nők.

ÖSSZEGZÉS

Összefoglalva tehát az összehasonlított demográfiai adatok eleinte csupán a korcsoportok esetén mutattak mérhető eltérést, azaz az összes többinél azonosak az attitűd átlagok és normál eloszlást követtek (Tessényi, 2013). A férfiak magasabb átlag attitűd pontszámot adtak, azaz a szerencsejátékok megítélése körükben pozitívabb. Ugyanakkor a

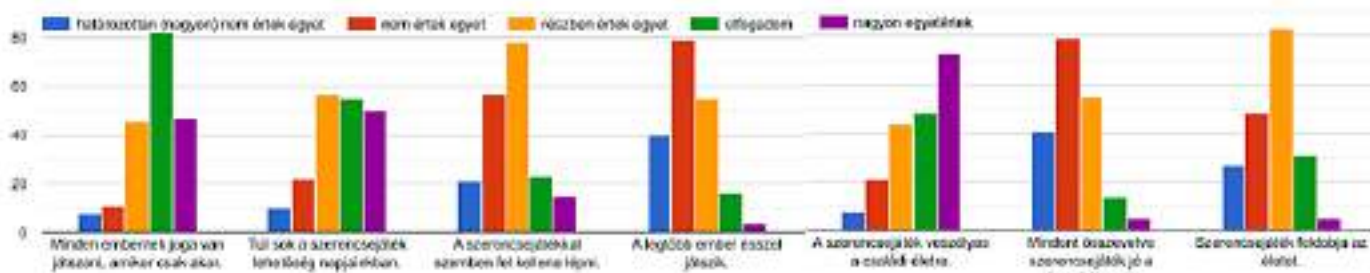
neme	Pearson Correlation	1	-,318**	-,144**	-,077**
	Sig. (2-tailed)		0	0	0
	N	4495	4470	4291	4495
életkora	Pearson Correlation	-,318**	1	-,296**	-,013
	Sig. (2-tailed)	0		0	0,398
	N	4470	4496	4266	4496
végzettsége	Pearson Correlation	-,144**	-,296**	1	,116**
	Sig. (2-tailed)	0	0		0
	N	4291	4266	4291	4291
attitűdje	Pearson Correlation	-,077**	-,013	,116**	1
	Sig. (2-tailed)	0	0,398	0	
	N	4495	4496	4291	4521

6. táblázat: Korreláció vizsgálat a minta egyes demográfiai paraméterei és attitűdje között (Correlation study between certain demographic parameters and attitudes of the sample). saját szerkesztés, hiv.: Tessényi (2017)

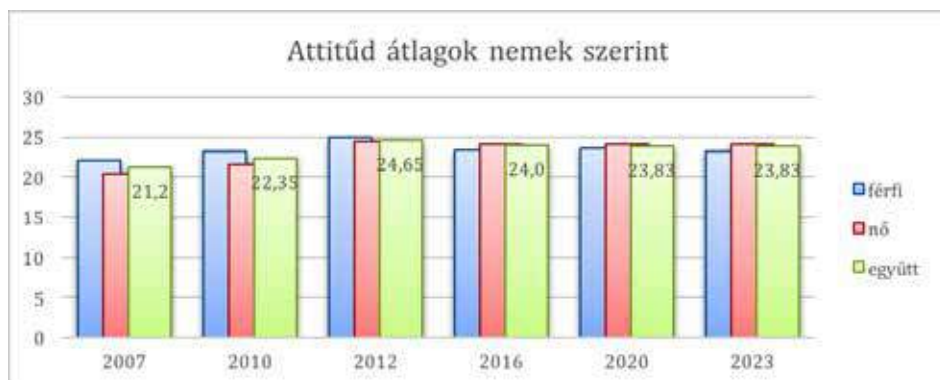
vizsgált korcsoportok között a legfiatalabb korosztály „hozzáállása” a legelfogadóbb. Hasonló a helyzet a 2016-os mintában, de statisztikailag szignifikáns kapcsolatot a nemek között, a iskolai végzettségben és a szenvedélyes szerencsejátékos besorolásban találtunk (6.táblázat).

A fentebb ismertetett attitűd tesztet immár az internet és a közösségi média felhasználásával 3 évente újra és újra közzétettük, így a friss adatok lehetőséget adnak bizonyos időbeli eltérések detektálására. Ugyanakkor fontos leszögeznünk, hogy ez nem tekinthető statisztikailag longitudinális vizsgálatnak, mivel a kitöltőknek biztosítottuk a teljes anonimitást, így az újabb időpontban történő ismételt kitöltés sem tette lehetővé az egyén korábbi válaszaival való személyes adatösszevetést.

Mint a fentiekből kiderül (7.ábra), azzal a válaszadók túlnyomó többsége egyetért, hogy minden embernek joga van játszani (67%). A leginkább abban a kérdésben oszlanak meg a vélemények, hogy a túl sok szerencsejáték a napjainkban: 79% állította azt, hogy teljes mértékben vagy inkább egyetért. A legkiegyensúlyozottabb a válaszok eloszlása a következő kérdést illetően, hogy fel kell-e lépni a szerencsejátékkal szemben: 40% csak részben ért egyet és a mérleg billen kissé az egyet nem értők irányába. Meglepő arra a kérdésre adott válaszok, hogy „a legtöbb ember ésszel játszik” -, itt 41%, aki nem ért ezzel egyet, az abszolút egyet nem értőkkel együtt pedig 85,6%. A leginkább egyetértés abban a kérdésben van, hogy „a szerencsejáték veszélyes lehet a családi életre”. Abban a kérdésben, hogy mindent összevetve jó a társadalomnak a szerencsejáték, inkább a nemleges irányba tolódtak el a válaszok 88%-a szerint inkább nem. Sokan vélekednek úgy (59,7%), hogy a szerencsejáték feldobja az életet. Legkevésbé abban a kérdésben



7. ábra: A 2023-as attitűd teszt értékei (The values of the 2023 attitude test)



8. ábra: Idősoros vizsgálat összefoglaló következtetése (Summary conclusion of a time series study)

foglaltak állást a válaszadók, hogy helyes vagy nem helyes a szerencsejáték tiltása, jó lenne, ha a szerencsejáték tilos volna. Ez utóbbi kérdés egyértelműen kultúra függő, azaz a szerencsejáték több évtizedes jelenléte és legitimitása révén ma már hazánkban elképzelhetetlen, hogy tiltva legyen.

Az elmúlt 15 évben eleinte lassú emelkedő, majd megtorpanó tendenciát tapasztalhatunk a mért attitűd értékek vonatkozásában, azaz egyre elfogadóbbak lettünk a szerencsejátékokkal kapcsolatosan. Ugyanakkor érdekes tendencia, hogy míg korábban a férfiak értékei voltak magasabbak, 2016 óta a nők attitűdjei pozitívabbak a férfiakhoz képest. Terjedelmi okok miatt az adatok további, részletező elemzésére másik cikkünkben térünk ki. Összegzés helyett, végezetül bemutatjuk 261 válasz megoszlását, egyetlen kérdéskör vonatkozásában (9. tábla).

KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás 2011 júniusában indult, és a szerencsejátékkal kapcsolatos attitűdöket vizsgálta. A kutatás hosszú távon zajlott, és több mint 10 éven át tartott. Az elemzés két fő csoportot vizsgált: „átlagos” játékosok és „szenvédeyes” játékosok. Az elemzésből

nyert eredményeket a két kategória (átlagos és szenvédeyes játékosok) attitűdjeinek összehasonlításával értékeltük ki. Ezek az eredmények megalkozhatják a szerencsejátékkal és annak prevenciójával kapcsolatos további munkánkat.

Összességében az elemzésből az derül ki, hogy hosszú távon kell vizsgálnunk a szerencsejátékkal kapcsolatos attitűdöket, mivel azok meglehetősen lassan változnak. Emellett a kutatás módszertanában is változások történtek az idők során, amelyek a kutatás hatékonyságának és résztvevői kör bővítését szolgálták.

Nagyobb elemszámú és longitudinális módszertant követő vizsgálatokkal érdemes újabb vizsgálatokat folytatni a témában.

IRODALOMJEGYZÉK

Anne H Salonen, Sari Castrén, Susanna Raisamo, Jim Orford, Hannu Alho and Tuuli Lahti (2014): Attitudes towards gambling in Finland: a cross-sectional population study. BMC Public Health. Vol. 14:982 DOI: 10.1186/1471-2458-14-982

Canale N, Vieno A, Pastore M, Ghisi M, Griffiths MD. (2016): Validation of the 8-item Attitudes Towards Gambling Scale (ATGS-8) in a British population survey.

Addict Behaviour 2016 Mar;54:70-4. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.12.009. Epub 2015 Dec 14. DOI: 10.1016/j.addbeh.2015.12.009

Gordon Allport (1935): Attitudes. Handbook of Social Psychology, ed. C. Murchison, (1935). Worcester, MA: Clark University Press, pp. 789–844.

Donaldson P, Rockloff MJ, Browne M, Sorenson CM, Langham E, Li E. (2016): Attitudes Towards Gambling and Gambling Reform in Australia. Journal of Gambling Studies. Vol 32, no. 2, pp. 43-59. https://doi.org/10.1007/s10899-015-9529-y

Gabellini, E., Lucchini, F. & Gattoni, M.E. Prevalence of Problem Gambling: A Meta-analysis of Recent Empirical Research (2016–2022). J Gambl Stud 39, 1027–1057 (2023). https://doi.org/10.1007/s10899-022-10180-0

Jim Orford, Mark Griffiths, Heather Wardle, Kerry Sproston, Bob Erens (2009): Negative public attitudes towards gambling: findings from the 2007 British Gambling Prevalence Survey using a new attitude scale International Gambling Studies. vol. 9, Iss. 1, 2009. https://doi.org/10.1080/14459790802652217

Oh, H. és Hsu, C. (2001): Volitional degrees of gambling behaviors; Annals of Tourism Research, 28:3, 618-637. oldal. https://doi.org/10.1016/S0160-7383(00)00066-9

Salonen, A.H., Alho, H. & Castrén, S. Attitudes towards gambling, gambling participation, and gambling-related harm: cross-sectional Finnish population studies in 2011 and 2015. BMC Public Health 17, 122 (2017). https://doi.org/10.1186/s12889-017-4056-7

Sproston, K., Erens, B., Orford J. (2000): Gambling behaviour in Britain: results from the British gambling prevalence survey, National Centre for Social Research

Tessényi Judit (2013): Játékszenvedély gazdaság-pszichológiai megközelítésben. Doktori értekezés. Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar Gazdálkodástudományi Doktori iskola Gazdaság-pszichológia Kutatóműhely http://doktori.bibl.u-szeged.hu/2033/1/disszertáció_TJ_játékszenvedély.pdf

Tessényi Judit (2017): Comparative Examination of Attitudes of Addicts and Non-Addicts – Gamblers; Biomedical Journal of Scientific & Technical Research (BJSTR)pp.482. DOI: 10.26717/BJSTR.2017.01.000224

Wardle H, Moody A, Spence S, Orford J, Volberg R, Jotangia D, Griffiths M, Hussey D, Dobbie F. British Gambling Prevalence Survey 2010. UK: National Centre for Social Research; 2011.

Zsédely Zsombor és Bóka Ferenc (2023) Egyetemisták sportfogadási szokásai: megélhetési forrás vagy hazardjáték? = Students' sports betting habits: a source of livelihood or gambling? RECREATION, 13 (1). pp. 10-15. ISSN 2064-4981

	férfi	nő	összes	%
részen értek egyet	9	44	53	25,1
nem értek egyet	1	10	11	5,2
nagyon egyetértek	22	28	50	23,7
határozottan (nagyon) nem értek egyet	1	8	9	4,2
elfogadom	19	69	88	41,7

9. táblázat: Mindenkinek joga van játszani, amikor csak akar (Everyone has the right to play whenever they want). saját szerkesztés

A középkorban is ismert gyógynövények használata napjainkban

Use of medicinal plants in the Middle Ages and today



ÖSSZEFOGLALÁS:

A témaválasztás egyik oka, hogy a tapasztalat alapján a gyógynövények helyes használata nem eléggé elterjedt manapság. Szeretnénk az embereket ösztönözni arra, hogy gyakrabban és több gyógynövényt használjanak megfelelően, bátran kérjék ki fitoterápiás szakember segítségét szükség esetén és merjék igénybe venni a természetes gyógymódokat.

Jelen cikkben szekunder kutatásunk során bemutatunk néhány érdekességet a középkori és modern gyógynövényhasználatához kapcsolódóan, valamint a középkorban is használt gyógynövények közül 5 darabot. Primer kutatásunk során

pedig 3 fő gyógynövényekkel foglalkozó szakemberrel készítettünk mélyinterjút a hazai és külföldi gyógynövényekkel kapcsolatos helyzetről.

Célunk, hogy szélesebb körben ismertessük a középkorban használt gyógynövények egy részét, azok közül is olyanokra koncentrálva, melyeket ma is használunk. Szeretnénk ezen felül ismertetni, milyen jogszabályok vonatkoznak ma a gyógynövények gyűjtésére, termesztésére, felhasználására, valamint mire kell odafigyelnünk ezek feldolgozásakor. Fontosnak tartjuk még, hogy ismertessük, milyen jogszabályok vonatkoznak a fitoterapeuta szakemberekre.

Kulcsszavak: gyógynövények, fitoterápia, komplementer medicina



ABSTRACT:

The reason for choosing the topic, the use of medicinal plants is not widespread enough today. We want to encourage people to use more and more herbs, to have the courage to seek the help of a phytotherapist if necessary and to dare to use natural remedies.

In this article, during our secondary research, we present some interesting facts related to the use of medicinal plants in the Middle Ages and modern times, as well as a small part of the medicinal plants used in the Middle Ages. In the course of our primary research, we conducted in-depth interviews with 4 spe-

cialists dealing with medicinal plants about the situation related to domestic and foreign medicinal plants.

Our goal is to introduce some of the medicinal herbs used in the Middle Ages more widely, focusing on those that are still used today. In addition, we would like to explain what legislation currently applies to the collection, cultivation, and use of medicinal herbs, as well as what we should pay attention to when processing them. We also consider it important to explain what laws apply to phytotherapists.

Key words: medical herbs, phytotherapy, complementary medicine

A TÉMA AKTUALITÁSA, RÖVID SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A fitoterápia a komplementer medicina egyik ágazata, mely főként a gyógynövények felhasználásával foglalkozik (Tamasi, 2015). A tudományág elnevezése Henri Leclerc (1870-1955) francia orvostól származik. A fitoterápia a gyógynövények ismerete mellett foglalkozik még az illóolajokkal (aromaterápia), a méhészeti termékekkel (apiterápia), fűszernövényekkel, gyógyító táplálék-növényekkel (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék), valamint a gyógyító gombákkal (mikoterápia) (Banai, 2005).

A Földön jelenleg körülbelül 50 ezer gyógyhatással rendelkező növény ismert, amely nagyjából 10%-a az összes eddig ismert növénynek. A fitoterápia már az élet kezdete óta jelen van minden korban és időben. Egy fitoterapeutának nem csak a növények felhasználását kell ismernie, hanem a gyűjtés során a rokon fajokat, hasonmásokat, és tudnia kell, hogy a természetben hol és hogyan lelhetők fel, hogyan kell azokat elkészíteni, mikor és mennyi ideig kell a gyógynövényeket alkalmazni.

Hazánkban az igény egyre nagyobb a természetközeli gyógymódok alkalmazására a felmérések szerint. A ma használatos gyógyszerek körülbelül 40%-a növényi eredetű hatóanyagokat tartalmaz. Azonban a hazánkban is jelen lévő



Szerző:

Kenderes Rebeka

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar, Egészségturizmus szervező szakos hallgató
kendirebi@gmail.com



Szerző:

Pászok Norbert

mestertanár, gyógynövényszakértő
Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
paszk.norbi@gmail.com
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer medicina, állatasszisztált terápia, egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés, írászat,
lovaglás



Rovatszerkesztő:

DR. SZATMÁRI ZOLTÁN

főiskolai tanár
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás
programvezető

nagyjából 400 ismert gyógynövényből csupán körülbelül 40 az, amelyet gyakrabban fel is használnak valamilyen formában. A középkorban számos olyan gyógynövényt használtak, amelyeket a mai napig előszeretettel alkalmaznak a szakértők. Sok növényről azonban kiderült, hogy jótékony hatásuk mellett káros hatást is gyakorolhatnak az emberi szervezetre (Pászka, 2019).

Minden olyan növény, amelynek valamelyik része olyan hatóanyagot tartalmaz, amely gyógyászati célra használható, gyógynövénynek számít. Némelyek vadon termők, mások termesztettek. Feltehetően sok fűszernövény eredetileg gyógyászati célú felhasználású volt, később alkalmazták az ételek ízesítésére, tartósítására. A növények nem csak egy, hanem számtalan kategóriába sorolhatók, attól függően, hogy melyik hatására helyezzük a hangsúlyt. 10 fő hatóanyag csoportot különböztetünk meg a gyógynövények felhasználásakor és mindegyik más hatást fejt ki az emberi szervezetre, egy gyógynövény pedig többféle hatóanyagcsoportot is tartalmazhat. A fő hatóanyagcsoportokon belül pedig több százféle hatóanyagot rendszereztek már a szakemberek. Mivel minden emberi szervezet más, így mindenkire másként hatnak a gyógynövények. Az egyén reakciójától függően kell őket alkalmaznunk, csakúgy, mint a mesterségesen előállított gyógyszereket. A gyógyszerekhez képest a gyógynövények lassabban hatnak, általában a mellékhatásuk is kevesebb vagy enyhébb. Alkalmazásuk kúraszerűen 6-8 hetet vesz igénybe, gyakran szünetek közé iktatásával. A gyógynövényekben a hatóanyagok komplexen jelennek meg, egymás hatását erősítve. Legjobb, ha akkor alkalmazzuk őket, mikor a megelőzésen van a hangsúly, nem pedig a gyógyításon (Szendrei-Csupor, 2009).

Az aktív rekreációban nagyon sok egészségturisztikai termék és szolgáltatás megjelenhet, melyek segíthetnek a testi és lelki egészség fenntartásában és helyreállításában is (Fritz – Szatmári – Plachy, 2013). Az egészségturizmushoz szorosan kapcsolódhatnak a gyógynövények, hiszen ezekhez kötődően a gyógynövényturizmus megjelenik Magyarországon is, mint ágazat (Lakatos, 2012). Gyógynövényturizmus során az érdeklődők főként szezonálisan, számos túra, előadás és bemutató közül választhatnak országshoz, ahol aktívan vagy passzívan megismerkedhetnek hazánk gyógynövényvilágával és azok felhasználási lehetőségeivel. Egy gyógynövényismereti túrára vagy előadásra utazás során pedig gyakran más egészségturisztikai szolgáltatásokon, programokon is részt vesznek az érdeklődők (Pászka, 2021).

A következőkben a középkorban is használt gyógynövények közül mutatunk be néhányat::



Orvosi zsálya (Salvia officinalis): Magyarországon is több faja megtalálható, a világon azonban több, mint 800féle zsálya ismert. A középkorban nagy népszerűségnek örvendett, manapság viszont kevesebben alkalmazzák. Jó hatással van a légúti és emésztőrendszeri panaszokra,

izzadáscsökkentő és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik (Bernáth, 2000). A növény íze kesernyős, csípős. Teaként alkalmazzák szárított leveleit. Ajánlott mennyisége 1-2 csészenyi naponta. Mivel gyulladáscsökkentő, így a külső sérülésekre is előszeretettel alkalmazták a sebkötözésnél. A középkorban még nem tudtak nagy különbséget tenni a fajok hatásai közt. Ma már tudjuk, hogy főbb hatóanyagai a cseranyag, az ösztrogén, valamint illóolaj (tujon) tartalmú. Manapság forrázatként vagy főzetként alkalmazzák, kúraszerűen. Drogja a levele. Illóolajában található tujon idegméreg, túladagolása heves szívdobogást, szédülést, akár epilepsziás görcsöket is okozhat. Várandósság és szoptatás alatt ellenjavallt használata (Chevallier, 2016).



Vadrózsa, csipkerózsa (Rosa canina): Termését használjuk leggyakrabban, mely magas C-vitamin tartalommal rendelkezik. Kiváló immunrendszer erősítő növény, lázcsillapító és meghűléses betegségekre kiváló, valamint érvédő hatású. Magas C-vitamin tartalma 40 fok környékén elkezd lebomlani, így főzése nem javasolt, helyette hagyjuk inkább 6-8 órát ázni hideg, langyos vízben. Teának féléretlen, lekvárnak pedig dércsípés után érdemes szedni (Megna et al., 2012). Diószegi Sámuel a kertben termesztett rózsafélékkel egy lapon említi. Ő a rózsza virágát mézzel összekeverve torokgyulladásra és egyéb szájban lévő sebekre ajánlja. Említi még emellett a csipkebogyó immunrendszer erősítő hatását is, valamint, hogy vizelethajtó hatású (Diószegi, 1813). Ma már a tisztított, mag nélküli termés kerül forgalomba legtöbbször (Pászka, 2021).



Kakukkfű fajok (Thymus species): Magyarországon ez az egyik legismertebb gyógynövény. Sok más hazánkban előforduló gyógynövényhez hasonlóan ez is kiváló immunrendszer erősítő, köptető, köhögéscsillapító és az emésztésre is jótékony hatást gyakorol. 2 fő változata van, a mezei és a kerti. A kertinek magasabb az illóolaj tartalma, így azt inkább fűszerezésre használjuk. A mezei magasabb hatóanyag tartalommal rendelkezik, ezért azt gyógynövényként használjuk (Sárosi-Pluhár, 2012). Olajos, alkoholos kivonatként vagy teaként alkalmazzák belsőleg. Külsőleg pedig ficamok, rándulások, izmok gyógyítására használják.

Vérbőséget okoz, serkenti a vérkeringést, ezért várandósság alatt, magas vérnyomás, vagy pajzsmirigy problémák esetén nem ajánlott a fogyasztása. Drogja a virágos hajtása, amelyet teljes virágzás idején kell gyűjteni. Egészséges szervezet esetén forrázata folyamatosan fogyasztható (Hoffmann, 2020). Diószegi Sámuel úgy említi, hogy "bortól való főfájás" ellen kiváló (Diószegi, 1813).



Kamilla, orvosi (*Matricaria chamomillae*): Más néven orvosi székfűként is ismerik. Az igénytelenebb növények közé tartozik, főként az Alföld szikes talaján terem. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatása miatt ismert, azonban illóolaja miatt bélflóra károsító hatással is rendelkezik hosszútávon, ezért nem szabad hosszú ideig tartósan fogyasztani. Forrázatként kúraszerűen alkalmazandó. Felső légúti panaszokra kiváló, légzőszervi megbetegedések esetén inhalálásra használható. Aranyér és fekélyek esetében fürdőként szokták alkalmazni. Drogja a virága, melynek főbb hatóanyagai az illóolaj (*kamazulén*), a keserűanyag és a flavonoid. A középkorban szülés utáni fájdalmakra, bél-görcsökre, külsőleg köszvényekre alkalmazták. Az arra hajlamosaknál allergiás reakciót válthat ki (Házipatika, 2022).



Nagy csalán (*Urtica dioica*): A nagy csalán fő hatóanyaga a kovássav, melynek köszönhetően vízajtó, vese-tisztító, érvédő és kötőszövet erősítő hatással is rendelkezik. Teaként forrázva készítik leggyakrabban tavasszal vagy ősszel gyűjtött leveleit. Árnyékos, nedvesebb területeken fordul elő leginkább. Vitaminok és ásványi anyagok is megtalálhatók hatóanyagai között, ami miatt salátaként, levesként, főzelékként is gyakran készítik el, illetve fogyasztották a világháborúk alatt is (Tasi, 2003).

Napjainkban már főként a hatóanyagok alapján használjuk a gyógynövényeket és kémiai vizsgálatok alapján állapítják meg melyiket, mire használjuk. Manapság a

gyógynövényhasználat komplex és mély tudást igényel. A gyógynövények felhasználása is sokféle módon történik. Külső és belső alkalmazásuk egyaránt kedvelt felhasználási mód. A legkedveltebb alkalmazási módszerek közé a teaként való elkészítést és a kenőcsként való alkalmazást lehet sorolni, de számos gyógynövényt illóolajként, esetenként fürdőként alkalmaznak (Szendrei-Csupor, 2009). Az európai piacon 1200-1300 fajta gyógynövény van jelen. Ezek nagy része gyűjtésből, fejlődő országokból származik. Ahhoz, hogy a legjobb minőségű drogot lehessen a növényekből kinyerni, a szakszerű gyűjtés, szárítás és tárolás elengedhetetlen. A szakszerű gyűjtésnek azonban számos feltétele van. A gyűjtőnek rendelkeznie kell a megfelelő botanikai ismeretekkel (Chevallier, 2016).

Fitoterápiás kezelést csak képzett szakember végezhet, vizsga letétele után. A szakszerű orvosi ellátást azonban nem helyettesíti, legjobb, ha az orvos és a fitoterapeuta egymás mellett, együtt dolgozva alakít ki terápiás kezelést. Ez főként azért is fontos, mert a fitoterapeuta diagnózist nem állíthat fel. A fitoterápiás szakemberek sok száz év tapasztalata alapján választják ki a pácienseik számára a megfelelő gyógynövényeket és kombinációkat. A természetgyógyászokra ugyan azok a jogszabályok vonatkoznak, mint az egészségügyi szakdolgozókra, hiszen ők is annak számítanak. Rájuk is vonatkozik, hogy nyilvántartást kell vezetniük és ennek tartalmaznia kell a beteg adatait, a végzett tevékenység indokát, a körelőzményt, a kezelő orvos által felállított diagnózist és a javasolt terápiát. A fitoterapeuta oldaláról az általa javasolt terápiát, annak leírását, valamint a kezelés időpontjait és a bekövetkezett változást (Tamasi, 2015).

Egy jó szakembernek nem csak felismerni kell tudni a gyógynövényeket, hanem tudnia kell, mit, és mivel kombinálhat, minek milyen hatóanyagai vannak, mikor kell a gyógynövényt gyűjteni és azokat hogyan kell elkészíteni. Míg a középkorban a gyógyítók képzése nehézkes volt, és inkább csak az örökölt tudásra számíthattak, ma már tanfolyamok, egyetemi képzések elvégzésével szakemberré válhatunk (Pászka, 2021).

A növények feldolgozási technológiáját az határozza meg, hogy a későbbiekben milyen célra és hogyan lesz felhasználva (Bernáth, 2013). A forrázat az egyik leggyakrabban alkalmazott felhasználási mód. 2,5 deciliter forrásban lévő vizet ráöntünk körülbelül 1 evőkanál növényre. 15 perc áztatás elég a megfelelő minőségű forrázathoz. Ezeknek a teáknak az izesítése megengedett, azonban a jobb hatás érdekében jobb hanyagolni.

A főzet hasonló a forrázathoz. Ezt a módszert főleg természetes, gyökér és kéreg drogok esetében alkalmazzák. Alacsony lángon történő 10-20 perc főzést jelent.

Az áztatás hosszabb folyamat, akár 6-8 órát is igénybe vehet. A hőre érzékeny hatóanyagokat tartalmazó növények esetében szokták alkalmazni, például csipkebogyó (*C-vitamin tartalom*).

A teákon kívül pedig még számos készítményt lehet előállítani a gyógynövényekből, például olajos és alkoholos kivonatokat, kenőcsöt, szörpöt, szirupot is (Mantovani, 2009).

A KUTATÁS CÉLJA, MÓDSZERTANA

A mélyinterjú készítése során interneten keresztül jutottunk el a gyógynövényszakértőkhöz, 2022. szeptemberében. 3 személy válaszolt feltett kérdéseinkre, közülük ketten 30-30 éves tapasztalattal rendelkező személyek voltak, egyikük pedig közel 12 éves gyógynövény használati tapasztalattal rendelkezik. A mélyinterjú 12 kérdésből állt.

SAKÉRTŐI MÉLYINTERJÚK ÉS EREDMÉNYEIK ISMERTETÉSE

Ebben a részben a szakértők válaszait elemezzük.

■ Hány éves tapasztalattal rendelkezik gyógynövények használata terén?

A három válaszadó közül kettő 30-30, a harmadik pedig közel 12 év tapasztalattal rendelkezik a gyógynövény használat terén.

■ Mik a tapasztalatai azzal kapcsolatban, hogy az emberek alternatív gyógymódokat, vagy a nyugati orvoslás módszereit veszik inkább igénybe?

A szakértők tapasztalatai alapján manapság szinte teljesen a nyugati orvoslás került a legfőbb helyre. Akadnak, akik terapeutákkal konzultálva előszeretettel kombinálják a kettőt. Néhányan pedig akkor veszik igénybe az alternatív gyógymódokat, ha a nyugati orvoslás módszerei nem válnak be. A szakértők szerint vannak olyanok is, akik kizárólag alternatív gyógymódokat vesznek igénybe, azonban ők kevesen vannak és főként egészségtudatosan, preventív céllal veszik őket igénybe.

■ Mik a tapasztalatai általánosságban az emberek gyógynövényekkel való tapasztalatairól? *(Mennyire ismerik őket? Mennyire használják?)*

Az idősebb generáció és a gyermekes családok ismerik és alkalmazzák manapság leginkább a gyógynövényeket, bár egyre elterjedtebb használatuk. Főként egyszerűbb betegségeknél alkalmazzák őket biztonsággal. Ezek közé tartozik például a fejfájás, derékfájás, megfázás, felfázás. A köztudatban azonban sok tévhit kering a gyógynövényekről és azoknak a gyógynövényeknek a hatásait sem mindig pontosan ismerik az emberek, amiket rendszeresen alkalmaznak. Azonban, ha az alkalmazott alternatív terápia nem válik be, még mindig a nyugati orvosláshoz való fordulás az elsődleges.

■ Mit gondol, hogyan lehetne népszerűsíteni szélesebb körben a gyógynövényhasználatot?

Ma az információ, a tudás bárki számára elérhető. Tudatosítani kellene, hogy elsősorban ne tünetek kezelésére, hanem megelőzésre irányuljon az emberek figyelve. A gyerekekben ki kellene alakítani a szokást, hogy ké-

sőbbi életükben ők is ezt adják tovább. Fontos lenne, hogy minél előbb megtapasztalják a gyógynövények hatásait. Ezen kívül fontos lenne a gyógyturizmust, a gyógynövényes előadásokat, valamint a fitoterápiás képzéseket népszerűsíteni. Az egészségügyet és a médiát is abba az irányba kellene terelni, hogy tudatosítsák az emberekben a gyógynövény használat preventív hatásait.

■ Mi a véleménye a nyugati gyógyszer és az alternatív gyógymódok kombinálásáról?

A szakemberek véleménye szerint jelenleg nem elég jó a kombinálás helyzete. A WHO 1996-os állásfoglalása szerint „A XXI. sz. az integratív *(hagyományos és komplementer gyógymódok együttes alkalmazása)* orvoslás évszázada lesz, mert az orvoslás egységes egészet képez akár konvencionális, akár nem konvencionális szempontból segíti a beteg gyógyulását.” Magyarországon hivatalosan a természetgyógyászat kiegészítő terápiaként vehető igénybe.

■ Ön szerint melyek a leggyakrabban alkalmazott gyógynövények hazánkban?

A szakértők úgy tapasztalják, hogy az emberek átlagban 40 - 50 gyógynövényt ismernek. Néhány közülük: kamilla, citromfű, bodza, menta, levendula, nagy csalán, fehér fagyöngy, csipkerózs, macskagyökér, máriatövis.

■ Véleménye szerint mennyire jól ismerik/ alkalmazzák az emberek a gyógynövényeket?

Akik rendszeresen alkalmazzák, azok jól ismerik és alkalmazzák őket. Azonban azok, akiknek nincs velük sok tapasztalata nem mindig jól készítik el belőlük például a leggyakrabban alkalmazott teákat. A tapasztalat az, hogy Erdélyhez képest ilyen téren Magyarországon nagyon le vagyunk maradva a helyes gyógynövény ismeret és használat terén.

■ Ön szerint milyen tényezőkben változott a gyógynövények felhasználása a középkor óta? *(felhasználás módja, gyűjtésük, belőlük előállított termékek)*

Azonossággként felhozható, hogy a középkorban szintén teaként alkalmazták őket leggyakrabban. Szemben a középkorral, manapság sokkal biztonságosabban tudjuk a gyógynövényeket használni. Változatosabb növényekkel találkozunk a piacon, külföldön őshonos növények is elérhetőek. Míg manapság a gyűjtés és termesztés gépiesített, régen mindenki magának szedte a gyógynövényeket és termesztésük sem volt túlságosan elterjedt, inkább csak azt szedték,

amit a természetben találtak. Manapság többféle készítményt gyártanak a gyógynövényekből. Egyre népszerűbbek a kapszula formában alkalmazott gyógynövények. A mai emberek pedig már hatóanyagok alapján csoportosítják a gyógynövényeket.

■ Ön, mint oktató hogyan látja a gyógynövények iránti érdeklődést? *(képzéseken résztvevők száma, gyógynövények iránt érdeklődők száma)*

Általánosságban azt állítják a szakértők, hogy a természetgyógyászat iránt érdeklődők száma egyre magasabb. A fitoterápia ezek közül a legnépszerűbb. Sokan nem is praxis indítása céljából mennek el képzésekre, csupán saját maguk miatt végzik el a képzést. Önálló szakmaként azonban nem elég, más természetgyógyászati ágazatokkal kombinálva azonban már elég piacképes.

■ Hogyan látja a külföldi és a hazai gyógynövény felhasználási helyzetét? Más európai országokhoz képest mennyire ismerik jól a magyar emberek a gyógynövényeket?

A témában a szakértők nem értenek teljesen egyet. Van, aki szerint lemaradásban vagyunk egyes európai országokhoz képest. Németországban a gyógynövények be vannak építve a gyógyászatba, első lépésként azokat javasolják és csak azt követik a gyógyszerek. Nálunk gyakran meg sem mondják a betegek az orvosoknak, hogy használnak gyógynövényeket. Más vélemény szerint közel azonos a helyzet, mint más európai és nem európai fejlettebb országokhoz képest. Vannak azonban országok, ahol beépült az egészségügyi ellátó rendszerbe a gyógynövény használat, ott magasabb a gyógynövény használók száma.

■ Hogyan látja a gyógynövényekkel foglalkozó cégeket hazánkban? *(Miben változtak? Termelés számának alakulása? Cégek jelenlétének száma? Hogyan néz ki a gyógynövény termesztő és gyűjtő cégek száma? Mik a fő tevékenységeik? Hol koncentrálnak jobban hazánkban?)*

3 szakértőből 2-nek nincs információja a cégekkel kapcsolatban. Akinek van, azt mondja, hogy a 70-80-90-es évekhez képest hazánkban csökkent a cégek száma. Azonban őstermelők, magánvállalkozók, kisebb cégek még jelen vannak, főként Budapest környékén.

■ Egyéb meglátások a témával kapcsolatban:

A szakértők szerint a tudományos támogatás és a tanítás lenne az elsődleges lépés a gyógynövény ismeret javítására.

KÖVETKEZTETÉS

A mélyinterjúk alapján látható, hogy a három megkérdezett szakértő, akik többéves gyógynövényekkel kapcsolatos tapasztalattal rendelkeznek sok esetben hasonló választ adott fel-tett kérdéseinkre.

Mint a szakértők is jelezték, hazánkban a nyugati orvoslás a fő elfogadott orvosi vonal az egészségügyi ellátórendszeren belül, a természetgyógyász módszerek csupán kiegészítő terápiás lehetőségként jelennek meg, ilyen terület a fitoterápia is.

Vannak országok, ahol viszont nem érhető el könnyen a nyugati orvoslás (pl.: *Afrika elmaradottabb térségei*), illetve más országokban pedig egyenrangú a nyugati orvoslással (pl.: *Svájc*). Sajnos sok internetes forrás jelenik meg fitoterápia témában, amelyet nem kellő szaktudással bíró „műkedvelők” írnak, talán ennek is köszönhető az, hogy sok tévhit kering a köztudatban a gyógynövényekről.

A gyógynövény használat népszerűsítésére az online világot tartják legnagyobb lehetőségnek a szakértők, hiszen azon keresztül több érdeklődőt lehet elérni, akár online gyógynövény-turisztikai programok esetében is.

Fiatalabb korban, gyerekek számára is ez lehetne az ideális platform, hiszen sok időt töltenek a különböző felületeken. Az emberek főként a népszerűbb, gyógynövényboltokban, gyógyszertárakban is kapható gyógynövényeket ismerik és alkalmazzák, ugyanis ezekhez jutnak könnyebben hozzá.

A középkorhoz hasonlítva a gyógynövényhasználat sok dologban hasonlít manapság is, azonban ma már ismerjük számos gyógynövény hatóanyagtartalmát, ami biztonságosabb felhasználást eredményez sok esetben. Többféle gyógynövény érhető el, hiszen a külföldi növények is megjelentek a piacon, valamint a belőlük készült rengeteg féle termék, melyek növelik a felhasználási lehetőségeket.

A szakértők elmondása szerint sokan érdeklődnek a fitoterapeuta képzés iránt, azonban kevesen foglalkoznak vele hivatásszerűen, többen a házi patikában alkalmazzák csupán a tanultakat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A rövid szakirodalmi áttekintésben a fitoterápia néhány aspektusa mellett 5 a középkorban is használt gyógynövényt mutattunk be. Primer kutatásunk során 3 gyógynövényekkel foglalkozó szakértővel készítettünk mélyinterjút, majd elemeztük azokat.

A szakértői válaszok megerősítették, hogy az emberek közül sokan jól alkalmazzák és elég jól ismerik a gyógynövényeket. A gyógynövények népszerűsítése és a mélyebb ismeret átadás folyamatos igényként van jelen. A fitoterápia kiegészítő terápiaként és preventív célú alkalmazásként is figyelemre méltó.

Kutatásunk során arra a következtetésre jutottunk, hogy az emberek, ha tehetik alkalmazzák a gyógynövényeket. A nyugati orvoslás még mindig népszerűbb, de az emberek egyre nagyobb számban érdeklődnek az alternatív gyógymódok iránt. Az emberek szívesen vesznek részt gyógynövényes előadásokon és képzéseken, ám sokszor nem maga a fitoterapeutává válás a cél, hanem a saját családjuk jóllétének, egészségének megőrzése.

IRODALOMJEGYZÉK

Banai, V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bernáth J. (2000): Gyógy- és aromanövények, Mezőgazda Kiadó, Budapest

Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. DK Kiadó, London

Diószegi S. (1813): Orvosi fűvész-könyv, mint a' magyar fűvész könyv' praktika része, Debrecen

Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. Recreation tudományos magazin. 3.3 10-12. o. DOI: 10.21486/recreation.2013.3.3.1

Házipatika (2022): Kamilla: a legismertebb gyógynövény hatásai. https://www.hazipatika.com/eletmod/termeszetes_gyogymodok/cikkek/

kamilla_a_legismertebb_gyogynoveny_hatasai (letöltés: 2022.08.10.)

Hoffmann, M. (2020): Medical Herbalism for Beginners. Healing Arts Press Kiadó, London

Lakatos, M. (2012): Gyógynövény-turizmus megjelenése a magyarországi turisztikai termékek piacán In: Zöld gazdaság és versenyképesség?: XIII. Nemzetközi Tudományos Napok: Gyöngyös, 2012. március 29-30. <https://docplayer.hu/106011532-Gyogynovenyturizmus-megjelenese-a-magyarorszag-turisztikai-termek-piacan-the-presence-of-herbal-tourism-in-among-tourist-products-in-hungary.html> (letöltés: 2019.05.20.)

Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Debrecen

Megna, M.- Amico, A. P. – Cristella, G. – Saggini, R. – Jirillo, E.- Rannieri, M. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. International journal of immunopathology and pharmacology. 25. 43-49. DOI: 10.1177/03946320120250s107

Pásztk, N. (2019): Gyógynövények használata a középkorban és ma. Globe Edit Kiadó. Saarbrücken, Németország

Pásztk, N. (2021): Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is. Recreation tudományos magazin. 11.3. 18-22. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.3

Pásztk, N. (2021): Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben. Multidiszciplináris Tudományok: A Miskolci Egyetem Közleménye. 11.2. 341-344. o. DOI: 10.35925/j.multi.2021.2.45

Sárosi, Sz. – Pluhár, Zs. (2012): Korszerű gyógynövény termesztési ismeretek 139-150 oldal (letöltés: 2022.09.20)

Szendrei, K. – Csupor, D. (2009): Gyógynövénytár. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Tamási J. (2015) : Természetgyógyászat áttekintése. <https://tamasiidr.hu/termeszetgyogyaszat/> (letöltés: 2022.06.02.)

Tasi, Zs. (2003): Gyepek mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet. SZIE, Gödöllő



Szerző:
ARANY DÁNIEL
testnevelés – gyógytestnevelés
és egészségfejlesztés szakos
tanár
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
AranyDani17@gmail.com
Főbb kutatási területe: úszás,
rekreációs vízi sportok



Szerző:
SZIGETHY MÓNIKA
egyetemi tanársegéd
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
szigethy.monika@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: iskolás
korú gyermekek mozgásszervi
prevenciója, gyógytestnevelés



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
kiválasztás, tehetséggondozás,
versenysport



Szerző, rovat szerkesztő:
DR. NAGYVÁRADI KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
egészségfejlesztés, versenysport

Rekreációs jelleggel úszó edzésre járó 11-17 éves gyermekek gerincének állapota

Examination of the spine condition among children swimming for recreational purposes



ÖSSZEFOGLALÁS:

A „legegészségesebb” sportágként számon tartott úszás során a szárazföldi mozgásvégrehajtások közben tapasztalható törvényszerűségek nem érvényesülnek. Nincsenek hirtelen nagy erőhatások, ütdések, emiatt az ízületek jelentősen kisebb terhelésnek vannak kitéve. Ez a közeg kulcsszerepet játszik a gyermekkorban jelentkező mozgásszervi elváltozások prevenciójában és esetleges rehabilitációjában is. Mindezek mellett fokozódik az a társadalmi igény, mely szerint legyen ez az első sportág, amit a gyermek megtanul, majd élethosszig űz(het). Kutatásunk célja volt felmérni különböző korosztályokban rendszeresen – rekreációs céllal – úszóedzésre járó gyermekek gerincének fiziológiás állapotát gerincegér

(Spinal Mouse) használatával. Vizsgálatunkba két egyesület úszóit vontuk be. Az eredményeink azt mutatják, hogy mintánkban - rendszeres úszás ellenére is - fellelhetők, főként a háti gerinc szakasz középső szegmenseiben, valamint a teljes ágyéki gerincszakaszon gerincmobilitásbeli problémák, a háti gerincszakasz felső szegmensében, valamint a háti gerincszakasz alsó-ágyéki gerincszakasz felső szegmensében mérsékelt tartásbeli gyengeségek. Az eredmények ismeretében nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a szárazföldi edzések során a terhermentesített helyzetben történő felület és mélyhátizomzat erősítésére. Valamint célszerű lenne az úszóedzések kiegészítéseként rendszeresen beiktatni szárazföldi mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat.

Kulcsszavak: úszás, gerinc, spinal mouse



ABSTRACT:

During swimming, which is considered to be „the healthiest” sport, the laws by which land-based movement experience is influenced do not prevail. There are no sudden high impacts or collisions, which means that the joints are exposed to significantly less stress. This environment – the water – play a key role in prevention and eventual rehabilitation of locomotor disorders occurring in childhood. The aim of our research was to assess the physiological condition of children's spine in different age groups, regularly attending swimming trainings for recreational purposes, using a

Spinal Mouse. We included swimmers from two associations in our research. Our results show, that despite regular swimming spinal mobility problems occur and can be found in our samples, mainly in the middle segments of the dorsal spine as well as in the entire lumbar spine. According to these results, bigger emphasis should be placed on strengthening superficial and deep back muscles during on land training in unburdened position. In addition, it would be advisable to regularly incorporate land-based mobilizing and stretching exercises as additional exercises to swimming trainings.

Keywords: swimming, spine, spinal mouse

BEVEZETÉS

A XXI. században egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az egészséges életmódnak. Az egészségmegőrzés egyik legfőbb eszköze a rendszeres testmozgás. Az úszást számos szakirodalom a „legegészségesebb” sportágként tartja számon. Ez a mozgás sajátos természetéből, annak közegéből, a közegből eredő specifikumokból, a szárazföldi mozgás során nem tapasztalható fizikai hatásokból, biomechanikai törvényszerűségekből adódik (Biró, 2007). Az úszással kapcsolatban egyre nő a társadalmi igény, mely szerint legyen ez az első sportág, amit a gyermek megtanul majd élethosszig űz(het). (Tóth, 2019)

Az úszómozgások végzése során jellemzően a mérsékelt erő kifejtéssel végzett hosszantartó munkavégzés dominál. Meghatározó szerepet töltenek be a kondicionális képességek, az állóképességi, erő-állóképességi tényezők a munkavégzés során. Úszás közben az úszók a gazdasá-

gos haladás érdekében egy sajátos testhelyzetben helyezkednek el és ezt fenntartják a mozgásvégrehajtás során. Ezáltal, a szárazföldi mozgások kivitelezése közben nem használt izomcsoportok is tartós aktivitásra kényszerülnek. Emiatt az úszást tartják a legtöbb izomcsoportot megmozgató sportnak. Nem utolsó sorban a mozgásszervi – különösen a gerinc elváltozások – prevenciójában és rehabilitációjában is kiemelt eszközként szerepel. (Tóvári & Prisztóka, 2015) Kutatásunk célja is ehhez a megállapításhoz kapcsolódik, megvizsgálni a rekreációs céllal úszóedzésre járó gyermekek gerincének állapotát.

AZ ÚSZÁS SZERVEZETRE GYAKOROLT HATÁSAI

Az úszásnak minden korcsoport számára fontos, kedvező hatásai vannak a szervezetre. A rekreációs sportok közül az egyik legelterjedtebb mozgásforma. A vizes közeg nyújtotta tulajdon-

ságok miatt a test egy tehermentesített helyzetben van. Ebből következik, hogy az úszómozgás közben az ízületek jelentősen kisebb terhelésnek vannak kitéve, szemben a szárazföldi mozgásokkal. A rendszeres úszás képes a gyermekek körében is egyre inkább terjedő, ülő életmód legfőbb káros következményeként számon tartott, - a helyes testtartás kialakításában fontos szerepet játszó, izmok funkciójának megőrzésére, fejlesztésére. Mindemelett az alsó végtag tehermentesített helyzete miatt előnyös környezetet teremt a mozgásszervi elváltozások kezelésére. Enyhe elváltozásoknál az úszás önmagában is egy nagyon hatékony gyógymódnak, kezelési módszernek bizonyul. Súlyos esetekben, azonban szükséges, a gyógyúszásban is alkalmazott módszerek használata: az úszásnemek és a gyakorlatok problémához igazított körülmények között megválasztása, módosítása (Tóvári & Prisztóka, 2015).

Fontos szerepet kap mind a prevencióban, mind pedig a rehabilitációban, mivel kedvező biológiai változásokat okoz az ideg-, izom- és csontrendszerben. Továbbá pozitív hatása van az egyéb szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságaira. Fontos szerepet tölt be a csontok megfelelő hosszanti és keresztmetszeti növekedésében, azok teherbíró képességnek és ásványianyag tartalmának javításában. Minőségében különbözik a csontozat figyelhető meg a szabadidejükben úszást végző személyeknél. (Czeplédi & Szabó & Bernáth & Kinczel, 2020) A rendszeres úszás beindítja a szív és a keringési rendszer alkalmazkodási folyamatát is. Az edzés hatására megnő a szívizom vastagsága és a szívüregek (elsősorban a kamrák) térfogata.

A keringési rendszer adaptációja során megnő az erek falának rugalmassága, valamint a bizonyos szerveket behálózó kapillárisok száma is. Az úszás közbeni vízszintes testhelyzet további előnyökkel szolgál a keringési rendszer számára. Nagymértékben javítja a szív munkáját és a vér, a vénákon keresztüli, szívbe áramlását, így az úszás a keringési szervek rehabilitációjára is alkalmazható (Tóvári & Prisztóka, 2015).

Úszás közben a mellkasra hidrosztatikus nyomás hat, mely megnehezíti a belélegzést és könnyíti a kilélegzést. A rendszeres vízi edzés hatására megerősödnek a légzőizmok, nő a szervezet vitálkapacitása, megnövekszik a légzőhólyagok összfelülete, valamint fokozódik a légzőhólyagok falában végbe menő kapillarizáció. (Osváth, 2014)

Az úszás idegrendszerre gyakorolt hatásai közül kiemelendő, hogy remek stressz-oldó hatása van, védelmet nyújthat a különböző pszichoszomatikus betegségek kialakulása ellen. Segítséget nyújt a helyes testtudat és önértékelés kialakulásában, valamint javítja a kedélyállapotot (Czeplédi & Szabó & Bernáth & Kinczel, 2020).

A fentiek alapján elmondhatjuk, hogy több szempontból is kedvező hatással van az úszás a fejlődő szervezetre. Nagy szerepet játszik az izomzat és a csontszerkezet kiegyensúlyozott fejlődésében. Mivel a vízben végzett mozgás közben nincsenek hirtelen nagy erőbehatások, esések, ütések és egyéb tompítások, ezáltal az ízületek leterheltsége szinte elhanyagolható a szárazföldön végzett sportokhoz képest. Megelőzhető a különböző ízületi, ortopédiai elváltozások kialakulása. Az izmok és a csontozat optimális gyermekkori fejlődése kulcsszerepet játszik az időskori csonttritkulás és mozgásszervi betegségek megelőzésében. Lényeges megemlíteni, hogy szinte a teljes izomzat részt vesz a mozgás végrehajtásában, ezért a testnek egyenletes, átfogó igénybevétele tapasztalható. A fentebb felsoroltak alapján az úszás nagy szerepet játszhat a különböző mellkasi deformitások, gerincet érintő elváltozások prevenciójában, korrekciójában.

ANYAG ÉS MÓDSZER

A KUTATÁS CÉLJA

A különböző korosztályokban rendszeresen – rekreációs céllal – úszóedzésre járó gyermekek gerincének fiziológiai vizsgálata gerincegér (*Spinal Mouse*) használatával.

A MINTA

A mintavétel során az utánpótlás korú – rekreációs céllal – úszóedzésre járó gyermekek gerincállapotára voltunk kíváncsiak. Mintánkat a Szombathelyi Sportközpont és Sportiskola Nonprofit Kft. Úszószakosztályának ($n=15$) és a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő Úszóiskola ($n=26$) úszói alkották. A kutatásban összesen 41 fő ($n=41$) vett részt. A vizsgálatban résztvevő tanulók önként és anonim módon vállalták a részvételt, amelyről írásban nyilatkoztak és aláírásukkal igazolták a beleegyezésüket, kiskorú gyermekek esetében szülői beleegyező nyilatkozatokat töltöttünk ki a gyermekek szüleivel. A tanulók és szüleik részletes szóbeli tájékoztatást kaptak a vizsgálatról.

VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

A vizsgálat során a gerinc funkcionális vizsgálatára szolgáló gerincegert (*Spinal Mouse*), és az OMRON BF511 testösszetétel-elemző készüléket, testmagasság mérő szalagot alkalmaztunk.

Az OMRON BF511 testösszetétel-elemző mérőkészülék megegyezik a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztrendszerben (*NETFIT*) használt komplex mérőkészülékkel. A vizsgálaton résztvevők testmagasságának meghatározásához egy falra szerelhető magasságmérő szalagot alkalmaztunk.

További mérőeszközként az Idiag M360 gerincegert (*Spinal Mouse*) használtuk a gerinc görbületeinek és funkcionális állapotának vizsgálatára. A műszer két görgőfejet tartalmaz, amely a nyaki hetes és a keresztcsonti hármass (*C7-S3*) csigolya tövisnyúlványainak mentén halad végig (Mannion et al., 2004; Büyükturan et al., 2018). A „görgetés” során a számítógép két dimenzióban gyűjt adatokat 150 Hz-es és 1,3 mm-es mintavételezési frekvenciával. Az itt begyűjtött információk bluetooth kapcsolaton keresztül kerülnek a számítógépre (Szighy et al., 2021). A gerincegérbe programozott tesztek, nem csak statikus, álló pozícióban végezhetőek el, lehetőség van funkcionális (előre, hátra hajlítás) és terhelte testhelyzetben (Matthiass-féle teszt) történő mérésre is. A készülékhez tartozó szoftver tartalmazza a Matthiass-féle teszt elvégzéséhez szükséges paramétereket. A teszt a testtartásban elengedhetetlen szerepet játszó medence-, hát- és vállöv izmainak erejéről ad információt. A teszt során aktív testtartást vesz fel a vizsgált alany (feszesen tartja a has- és farizmokat, összehúzza a lapockákat), mindkét karját mellső középtartásba emeli, és 30 másodpercig tartja ezt a pozíciót (Szighy et al., 2021). A Matthiass-féle teszt esetében, amennyiben a vizsgált személyek testtömege indokolja, a tesztet kézisúlyzókkal a kézben kell elvégezni. A gerincegér képes a gerinc teljes állapotát feltérképezni, ezáltal információkhoz juthatunk az egyes szegmensek közötti elmozdulások mértékéről, a gerinc mobilitásáról. A gerincegér előnyeinel meg kell említeni, hogy a vizsgálat sugárzásmentes, kevés időt vesz igénybe, és gyorsan megkapjuk a vizsgálat eredményét (*Gerinces magazin*, 2018).

A VIZSGÁLAT MENETE

A vizsgálatot két részletben végeztük el. Az első vizsgálat során a szombathelyi úszókat mértük meg 2022 júniusában. A vizsgálat az egyetem egyik tanteremében történt, ahol kizárólag a vizsgált személy és a vizsgálók tartózkodhattak. A második vizsgálatot Sárváron végeztük el 2022 decemberében. A vizsgálat helyszínéül egy iroda szolgált a sárvári uszoda épületében. Itt is kizárólag a vizsgált személy és a vizsgálók tartózkodhattak az irodában.

Elsőként felvettük és lemértük az adott személynél a vizsgálat megkezdéséhez szükséges adatokat (*születési dátum, testtömeg, testmagasság*). Ezt követően megkezdődhetett a gerincegérrel történő mérés. A vizsgált személynek szabadabbá kellett tennie a felsőtestét, majd a vizsgáló bejelölte a vizsgált személy hátán a nyaki hetestől a keresztcsonti hármastig a csigolyákat. Ezt követte a gerincegérrel végzett vizsgálat. Az első mérés során a vizsgált személynek alapállásban kellett elhelyezkednie. A vizsgáló végighúzta a gerincegert, az előzetesen bejelölt gerincszakaszon. A második mérés során a vizsgált személynek előre törzshajlítás testhelyzetében kellett elhelyezkednie. Végül a harmadik mérés, a fentebb említett Matthiass-féle teszt elvégzését követően, ismét alapállásban történt meg.

KÉRDÉSFELTEVÉS

Megfigyelhető-e tartásgyengeség vagy egyéb, gerinctáji deformitás a rendszeresen úszóedzésre járó gyerekek-nél?

EREDMÉNYEK

Mintánkat a Szombathelyi Sportközpont és Sportiskola Nonprofit Kft. Úszószakosztályának 15 úszója, és a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő Úszóiskola 26 növendéke alkotta ($N=41$). Nemi megoszlásuk: 10 fő lány 31 fő fiú. Életkori megoszlásukat tekintve a legfiatalabb gyermek 7, a legidősebb 16 éves volt. A mérésen résztvevők átlag életkora 11, 3 év (*fiúk: 11,6 év; lányok: 10,7 év*). A csoport átlagmagassága 157,06 cm (*fiúk: 158,94 cm; lányok: 151,3 cm*). A testtömegük átlaga 46,3 kg (*fiúk: 47,8 kg; lányok: 41,6 kg*).

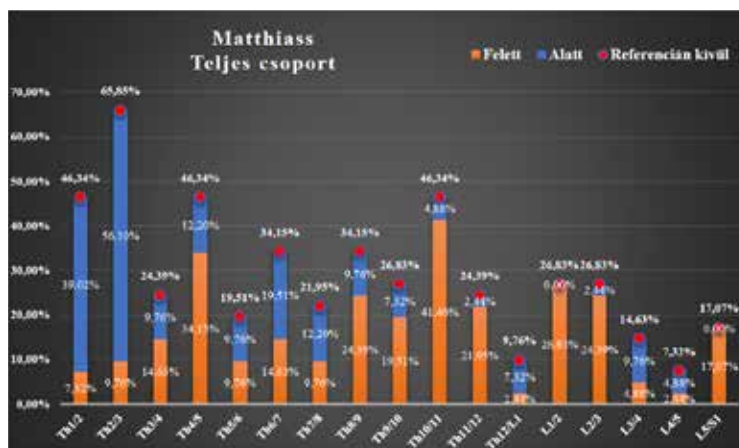
A tartásgyengeségre vonatkozó adatokat közöljük az alábbi táblázatban. Látható a Spine Check Score alapján (1. táblázat), hogy a minta az átlagos tartományba tartozik, azon belül is közelít is a „jó (good)” kategória alsó határához. Azonban magas szórás érték figyelhető meg, mely arra enged következtetni, hogy a csoport egy részénél tartásgyengeség áll fenn.

Tartási kompetencia	Átlag	Medián	Módusz	Szórás	Minimum	Maximum
Teljes csoport	56,22	61,00	61,00	23,85	14	100
Fiúk	57,06	61,00	85,00	21,46	14	100
Lányok	53,60	52,50	-	31,36	14	100

1. táblázat: Tartási kompetencia

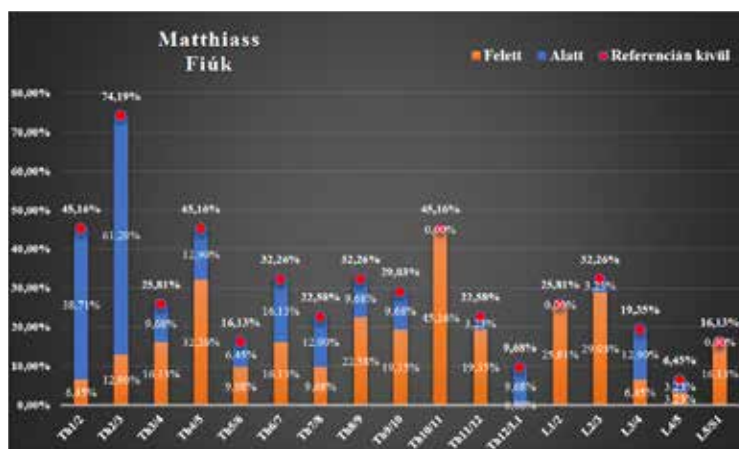
Table 1: Spine Check Score

A táblázatból levont következtetéseket megerősítik az alábbi diagrammok, melyekből látható, hogy (1. ábra, 2. ábra), mintánkban a Th1/2, Th2/3 csigolyák közötti szegmensben kimagasló mennyiségben figyelhető meg lordotikus irányba történő elmozdulás, ezen kívül nagyobb mértékű kifotikus irányba történő elmozdulást mutatnak a Th4/5, Th8/9-Th11/12, L1/2, L2/3, L5/S1 csigolyák közötti tartományok.



1. ábra: A minta Matthiass teszt elvégzése utáni eredményei

Figure 1: The results of the sample after performing the Matthiass test



2. ábra: A fiúk Matthiass teszt elvégzése utáni eredményei

Figure 2: The results of the boys after taking the Matthiass test

A Spine Check Score alapján készített tartásra vonatkozó táblázatban (2. táblázat) megmutatkozik, hogy a gerincegér által meghatározott skálán a csoport testtartása az átlagos tartományban van, ezen belül is közelít is a „jó (good)” kategória alsó határához.

Testtartás	Átlag	Medián	Módusz	Szórás	Minimum	Maximum
Teljes csoport	59,98	62,00	62,00	23,00	17	100
Fiúk	55,84	57,00	62,00	22,60	17	100
Lányok	72,80	77,50	86,00	20,19	31	95

2. táblázat: Testtartás adatok

Table 2: Posture date

A 3. táblázat mutatja, a gerincmobilitásra adott átlagértékeket. A minta ugyan még az átlagos (average) kategóriába tartozik, de közel van a kategória alsó határához. Az fentiekhez hasonlóan itt is magas a szórás értéke. A csoport túlnyomó részénél jelen van gerincmobilitásbeli hiányosság, ennek ellenkezője a résztvevők csupán kisebb részénél figyelhető meg.

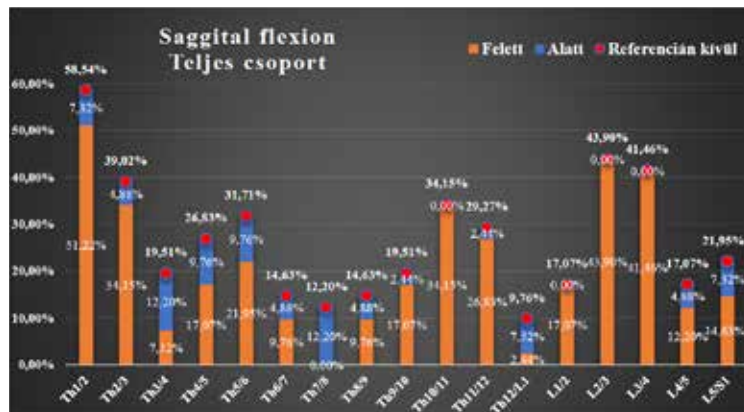
Mobilitás	Átlag	Medián	Módusz	Szórás	Minimum	Maximum
Teljes csoport	41,20	40,00	51,00	19,93	9	79
Fiúk	40,39	34,00	9,00	20,80	9	79
Lányok	43,70	44,00	-	17,71	18	74

3. táblázat: Mobilitásra vonatkozó adatok

Table 3: Mobility date

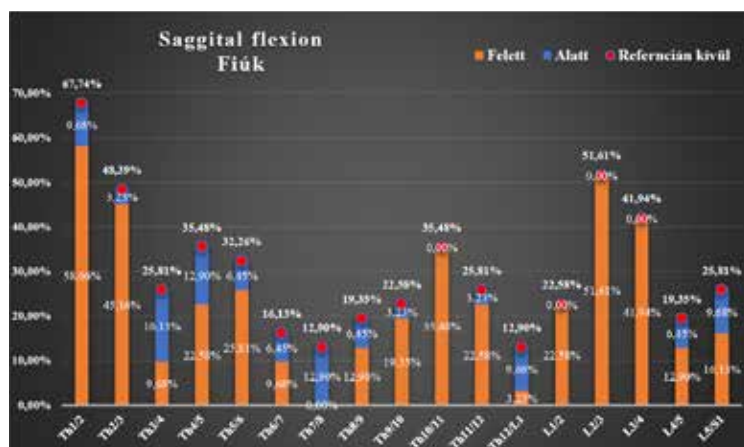
A táblázat adatait erősítik az alábbi ábrák: 3., 4., 5. ábra. Az előre hajlításban végzett mérés kiértékelésénél **gerincmobilitásbéli hiányosság** mutatható ki a teljes csoportnál, a fiúknál és a lányoknál egyaránt. Kimagasló eltéréseket a **Th1/2, Th2/3, Th4/5, Th5/6** csigolyák közötti tartományban, a háti gerincszakasz alsó részében (**Th9/10, Th10/11, Th11/12**), valamint az ágyéki gerincszakasz középső szegmenseiben (**L1/2, L2/3, L3/4**) figyelhetünk meg **kifotikus irányban**.

Az ábrák alapján elmondható, hogy (4. ábra, 5. ábra) összehasonlítva az alábbi következtetéseket vonhatjuk le. A teljes csoportnál mért gerincmobilitásbéli hiányosságok a fiú csoport eredményeinél minden szegmensben jelen vannak.



3. ábra: A minta előrehajtás pozícióban mért eredményei

Figure 3.: The results of the sample measured in the forward drive position



4. ábra: A fiúk előrehajtás pozícióban mért eredményei

Figure 4: The boys' results measured in the forward drive position



5. ábra: A lányok előrehajtás pozícióban mért eredményei

Figure 5: The girls' results measured in the forward drive position

KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy mintánkban, a rendszeres úszóedzés ellenére is fellelhetők, - főként a háti gerincszakasz középső szegmenseiben, és a teljes ágyéki gerincszakaszon - gerincmobilitásbéli problémák, mérsékelt tartásgyengeségek.

Mintánk eredményei alapján javasoljuk az úszóedzések kiegészítéseként beiktatni szárazföldi nyújtó mobilizáló gyakorlatok heti rendszerességű alkalmazását a gerincmobilitás és tartásgyengeség problémák kiküszöbölése érdekében.

Ezen kívül az úszással foglalkozó szakembereknek nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a szárazföldi edzések során a tehermentesített helyzetben történő, felületes és mélyhátizomzat erősítésére alkalmas gyakorlatok bevezetésére.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Bíró, M. (2007). Tanítási- tanulási stratégiák az általános iskolai úszásoktatásban, különös hangsúllyal az interakciós helyzetekre. <https://docplayer.hu/17966896-Tanitasi-tanulasi-strategiak-az-altalanos-iskolai-uszasoktatásban-különös-hangsúllyal-az-interakciós-helyzetekre.html> (Letöltve: 2023.01.13)

Czeplédi, H., & Szabó, K., & Bernáth, A., & Kinczel, A. (2020). Az úszás rekreációs hatása az emberi szervezetre. Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből. 4/. pp. 48-56. https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/trendek_a_versenysport_es_a_szabadidősport_teruleterol.pdf (Letöltve: 2023.01.14)

Gerinces magazin. (2018). Spinalmouse: Számítógépes gerincmérő méri fel a gerinc állapotát. http://gerinces.blog.hu/2018/02/05/spinalmouse_szamitogepes_gerinceger_meri_fel_a_gerinc_allapotat (Letöltve: 2023.02.14)

Mannion, A. F., Knecht K., Balaban, G., Dvorak, J. & Grob, D. (2004). A new skin-surface device for measuring the curvature and global and segmental ranges of motion of the spine: Reliability of measurements and comparison with data reviewed from the literature. *European Spine Journal*, 13(2), 122-136. doi: 10.1007 / s00586-003-0618-8.

Osváth P. (2014): Sportegészségügyi ismeretek. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest <https://doksi.net/hu/get.php?lid=22040> (Letöltve: 2023.01.13.)

Szigethy, M., Nagyvárad, K., H. Ekler, J., & Ihász, F. (2021). Changes in spinal range of motion after 16 weeks training program in pubertal children. *Stadium - Hungarian Journal of Sport Sciences*, 4(2). <https://doi.org/10.36439/shjs/2021/2/10560> (Letöltve: 2023.02.14)

Tóth Á. (2019): Úszó Nemzet Program. Minden gyermek tanuljon meg úszni. Úszás oktatásmódszertan. Nemzeti Sportúgynevelés. Budapest.

Tóvári, F., & Prisztóka, Gy. (2015). Az úszómozgások oktatásának gyakorlati lehetőségei és módszertana. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0012. <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/az-uszomozgasok-oktatásának-gyakorlati-lehetosegei-es-modszertana.pdf> (Letöltve: 2023.01.13)

A gyógynövénygyűjtés és a rekreáció kapcsolata

The relationship between medicinal herb collection and recreation



ÖSSZEFOGLALÁS:

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefüggésbe hozhatók, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód kialakításában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában.

Cikkem szakirodalmi kutatási részében bemutatom a gyógynövényekhez és természetjáráshoz kapcsolódó főbb ismereteket, bemutatok hét olyan gyógynövényt, amelyet Magyarországon is gyűjthetnek az emberek természetjárás során, valamint kitérek a gyógynövények gyűjtéséhez kapcsolódó fontosabb szempontokra is.

Primer kutatásomban internetes kérdőív se-

gítségével vizsgálom meg 170 kitöltő között, hogy milyenek a hazai gyógynövény használati és gyűjtési szokások, ismeretek. Mint ahogyan az a kutatásomban megjelenik, sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekkel. Azonban a különböző gyógynövény ismereti programokon való részvétellel sok hiba kiküszöbölhető.

Kulcsszavak: gyógynövények, gyógynövénygyűjtés, természetjárás, gyógytea, rekreáció



ABSTRACT:

Recreation, nature walks, the collection of medicinal herbs and the knowledge related to them can be linked, as they can all help to develop a healthy lifestyle, restore and maintain physical and mental health.

In the literature research part of the article, I present the main knowledge related to medicinal herbs and nature walks; I will present seven medicinal herbs that people can collect during nature walks in Hungary, and I will also touch on the important aspects related to the collection of medicinal herbs.

In my primary research, I will use an internet questionnaire to investigate the usage and collection habits of Hungarian medicinal herbs among 170 respondents. As it appears in my research, many of the respondents use and collect herbs themselves, but not everyone has adequate knowledge. Some people do this on the basis of wrong or incomplete information, which can also cause them to use herbs with the wrong active ingredient, not to get the desired results, and they may lose their initial trust in herbs.

Keywords: medical herbs, collection of medicinal herbs, nature walks, herbal tea, recreation



Szerző:
Pászka Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő,
lovasedző, íjász
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségtudományi Kar
efkpaszk@uni-miskolc.hu
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer
medicina, állatasszisztált terápia,
egészségturizmus
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés,
íjászat, lovaglás



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében, selfness, Bach-virágterápia,
színelőzések, anti-aging

A TÉMA AKTUALITÁSA, RÖVID SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A rekreáció a szabadidő eltöltés kultúrája, mely lehet aktív és passzív. Aktív rekreációs lehetőségként gyakran megjelenik hazánkban is a természetjárás, mely az egyik legnépszerűbb aktív turisztikai ágazat (Fritz – Szatmári - Plachy, 2013). „A természetjárás valamely terület természeti és társadalmi viszonyainak megismerésével egybekötött aktív tartózkodás a természetben, amelynek lényeges eleme a testmozgás. Kiegészíti a kulturális és gyakorlati ismeretek gyarapítása.” (Magyar Természetvédők Szövetsége, 2017, 4. o.)

A természetjárásnak szakágak szerint számos változata (pl.: gyalogtúrák, vízi túrák) és felosztása ismert. Cél szerinti felosztás során beszélhetünk többek között gyűjtőtúrákról, munkatúrákról vagy tanulási céllal szervezett túrákról is.

Gyakran ezek a típusok keverednek egymással, hiszen amikor túrázni megy valaki és gombákat, vadgyümölcsöket talál, hiába nem azzal a céllal érkezik elsődlegesen az erdőbe, de lehet összegyűjteni már őket, ha ott van és utána is néz a hozzá kapcsolódó tudnivalóknak (Magyar Természetvédők Szövetsége, 2017).

A gyűjtőtúra során célirányosan indul valaki például gombát, vadgyümölcsöt, gyógynövényt gyűjteni a természetbe, a vonatkozó jogszabályokat betartva. Az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló 2009. évi XXXVII. törvény végrehajtásáról rendelkező 61/2017. (XII. 21.) FM rendelet szabályozza a magyarországi gyűjtésre vonatkozó fontosabb tudnivalókat. Hiszen védett, fokozottan védett területen például nem szabad engedély nélkül gyűjteni, valamint nem védett területen sem lehet személyenként naponta 2 kg-nál többet szedni ezekből az erdei javakból (Gyógynövény Szövetség és Terméktanács honlapja).

A gyűjtőtúrák közül népszerűek a gyógynövénygyűjtő túrák is, melyek összekapcsolhatók a természetjárással, kirándulással, egyéb turisztikai ágazatokkal és a túrák során az ember fizikailag és lelkileg is feltöltődhet, valamint hasznos dolgot is végez, hiszen összegyűjthet olyan gyógynövényeket, melyek segíthetnek a különböző betegségek megelőzésében és a kezelésében is. Sokan tudatosan keresnek fel egy-egy területet célirányosan gyűjteni a különböző fajokat, mások pedig a túraútvonalak mentén véletlenül találhatnak rájuk és gyűjtik be azokat (Pászka, 2021).

Magyarországon számos gyógynövénnyel találkozhatunk természetjárás során, hiszen körülbelül 400 féle található belőlük (Erdész - Kozák, 2008). Minden olyan növény gyógynövénynek számít, amelynek valamely része olyan mennyiségű hatóanyagot tartalmaz, aminek következtében gyógyításra felhasználható (Banai, 2005). A gyógynövényeket a fitoterápia tudománya használja fel a prevencióban, terápiában és rehabilitációban (Csupor - Szendrei, 2012).

Érdeemes megemlíteni itt a gyógynövényturizmust is, mely szintén elég népszerűnek számít Magyarországon. A gyógynövényturizmus, azaz a „herbal tourism” egy nemzetközileg is jelen lévő turisztikai ágazat, mely egyre népszerűbb az egész világon. A gyógynövényturizmus tárgykörébe tartoznak a gyógynövények felhasználásával, termesztésével, gyűjtésével, feldolgozásával kapcsolatos programok és a hozzájuk kapcsolódó utazási motiváció (Pászka, 2021).

Egy 2019-es kutatásomban kérdőív segítségével vizsgáltam a 60 év feletti korosztály gyógynövény használati szokásait. A válaszadók több, mint 95%-a alkalmas gyógynövényeket egészsége fenntartása és helyreállítása érdekében és több, mint 50%-uk napi rendszerességgel használja őket. A megkérdezettek körében népszerű a gyógynövény terápia, különösen az idősebb korosztályokban (Pászka - Kiss-Tóth - Kopkáné, 2019).

Ebből a hazánkban gyűjthető közel 400 féle gyógynövényből nagyon sokat csak tapasztalt szakemberek gyűjtenek, hiszen könnyen összetéveszthetők más, akár mérgező növényekkel. Sokat azonban egész könnyű felismerni és gyűjteni, akár kezdő gyógynövénygyűjtőknek is (*Gyógynövény Szövetség és Terméktanács honlapja*).

A következőkben a könnyebben gyűjthető, mással nehezen össze-

teveszthető hazai gyógynövények közül 7 olyat mutatok be, melyekkel akár természetjárás során is találkozhatunk az erdőkben, mezőkön. Az ismertetés során bemutatom az egyes növények felhasználását, valamint a hozzájuk kapcsolódó főbb tudnivalókat.

NÉHÁNY, TERMÉSZETJÁRÁS KÖZBEN KÖNNYEBBEN FELISMERHETŐ ÉS GYŰJTHETŐ, GYAKORI GYÓGYNÖVÉNY MAGYARORSZÁGON



Mezei kakukkfű (Thymus serpyllum): Immunrendszer erősítő hatással rendelkezik és gyakran alkalmazzák hazánkban a kakukkfűvet gyógynövényként. Nyákdoldó, köptető hatásai is ismertek, valamint emésztőrendszeri panaszok esetén is jó hatást fejt ki a szervezetre. Mint sok más fűszernövény, a kakukkfű is emésztésserkentő, étvágyserkentő, gyomor-bélrendszeri problémáknál használható (Pászka, 2021).

Virágos hajtásából készült teája, olajos és alkoholos kivonata belsőleg a fentebb említett tulajdonságokkal rendelkezik, külsőleg izületek, izmok, ficamok, rándulások kezelésére használható. Felhasznált része a virágos hajtás, melyet teljes virágzás idején gyűjtenek.

Néhány vidéken kávé helyett szokták fogyasztani, enyhe élénkítő hatása és kesernyős íze miatt. Fertőtlenítő hatással is bír, melyet thymol nevű illóolajának köszönhet. Vérkeringést serkentő hatású, vérbőséget okoz, emiatt várandósság alatt nem ajánlott fogyasztása, valamint magas vérnyomás és pajzsmirigy túlműködés ese-

tén szintén ellenjavallt a használata (Pászka, 2019).

Teaként forrázatként készítik el és folyamatosan fogyasztható a korábban felsorolt állapotok kivételével.

Leggyakrabban rétek, mezők, legelők napos, sziklás oldalain találkozhatunk vele. Május-június hónapokban virágzik először.

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk egy evőkanál teaűfőre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is (Mantovani, 2009).



Aranyvessző fajok (Solidago sp.): Kanadából Európába behozott változata nagyon invazív, nagy területeken terjedt el hazánkban is, kiszorítva az őshonos növényzetet sok helyen. Erdei változata azonban Magyarországon is őshonos. Virágos hajtását használják ennek a gyógynövénynek, mely főként szaponint és flavonoidot tartalmaz hatóanyagként (Pászka, 2021).

Belsőleg máj, epe, lép, vese tisztítására, erősítésére alkalmazható, vízhajtó, valamint immunrendszer erősítő hatásokkal is rendelkezik. Leggyakrabban tea formájában, forrázatként elkészítve használják. Kúraszerűen ajánlott fogyasztása, vagyis 4-6 hétnél tovább nem javasolt.

Leginkább legelőkön, mezőkön találkozhatunk ezzel a növényvel, augusztus-szeptember hónapokban virágzik, könnyen felismerhető magas, sárga virágairól.

Egyes gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet és várandósság idején, valamint nagyobb vese és epekövek esetén nem ajánlott használata (Bernáth - Németh, 2007).

Vadrózsa, csipkerózsa (Rosa canina): Termése magas C-vitamin tartalommal rendelkezik, valamint más egyéb vitaminok, ásványi anyagok és pektin is található benne többek között (Pászka, 2021).



Immunrendszer erősítő, lázcsillapító és meghűléses megbetegedésekre való tea készíthető belőle, illetve érvédő hatása is ismert. C-vitamin tartalma 40 fok környékén elkezd károsodni, ezért hideg vízben áztassuk 6-8 órán keresztül. Teának félig éretten, lekvárnak dércsípés után gyűjtjük.

Főként rétek, kaszálók, erdők szélén találkozhatnak a természetjárók a vadrózsával, mely szintén nagyon gyakori növény hazánkban. Október-november hónapokban szokták gyűjteni termését, a csipkebogyót.

Folyamatosan fogyasztható, érdemes szárítás előtt félbe vágni, mert így nehezebben penészedik be, valamint áztatáskor jobban kioldódik belőle a hatóanyag (Bernáth, 2013).



Egybibés galagonya (Crataegus monogyna): Szív és érrendszeri panaszok egyik leghatásosabb ellenszere ez a hihetetlenül értékes gyógynövényünk, melyet akár megelőzőképpen, akár egy adott problémára megszakítás nélkül alkalmazhatunk. Felhasznált része a virágos hajtás, illetve a termés, de inkább a tavasszal gyűjthető hajtás alkalmazása javasolt, ugyanis azt elég forrázni a hatóanyagok kinyeréséhez. A galagonya nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat (Pászka, 2019).

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk 1 evőkanál teafűre, lefedve 15 percig ázni hagyjuk

egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is.

Főként lomberdőkben, erdőszéleken található meg. Május-június hónapokban virágzik, termése pedig szeptember-október hónapokban gyűjthető.

Szívrogtamizavar, érszűkület, magas vérnyomás, szívelégtelenség a fő alkalmazási területei (Babulka, 2001).



Nagy csalán (Urtica dioica):

A nagy csalán fő hatóanyaga a kóvasav, melynek köszönhetően vízhajtó, vesetisztító, érvédő és kötőszövet erősítő hatással is rendelkezik. Teaként forrázva készítik leggyakrabban tavasszal vagy ősszel gyűjtött leveleit. Kúraszerű alkalmazása javasolt (Chevallier, 2016).

Árnyékos, nedvesebb területeken fordul elő leginkább. Vitaminok és ásványi anyagok is megtalálhatók hatóanyagai között, ami miatt salátaként, levesként, főzelékként is gyakran készítik el, illetve fogyasztották a világháborúk alatt is (Hoffmann, 2020).



Gyermekek számára vagy pongyola pitypang (Taraxacum officinale): A teljes növény felhasználható (virág, szár, levél, gyökér). Főként keserűanyagokat, vitaminokat tartal-

maz, gyökerében pedig inulin található. Belsőleg máj, epe, lép panaszoknál, emésztési gondoknál alkalmazható. Gyökerét pedig cukorbetegség elleni teakeverékekhez használják (Easley - Horne, 2016).

Föld feletti részeit teaként forrázatként készítik el, mely kúraszerűen használható. Nagyobb epekövek és vesekövek, valamint emésztőrendszeri fekélyek esetén nem javasolt használata.

Levelét virágzás előtt tavasszal, virágát teljes virágzás idején ajánlott gyűjteni. Akár nyersen, salátaként is fogyaszthatók föld feletti részei. Mint minden májra ható növény, ez is eléggé keserű. Magyarországon nagyon elterjedt növény a gyermekláncfű, szinte bárhol találkozhatnak vele természetjárás során (Bremness, 1990).



Útifű fajok (Plantago sp.):

Főként leveleit gyűjtik és használják az útifű fajoknak, melyek glikozidot és nyálkaanyagot tartalmaznak hatóanyagként. Belsőleg köptető, köhögéscsillapító hatásuk a legjelentősebb, külsőleg pedig sebekre, sérülésekre, vérzéscsillapításra használhatók. Leveleiből hideg áztatással vagy forrázatként készítik a teát (attól függ, milyen hatóanyagot szeretnénk kivonni), folyamatosan fogyasztható forrázatként (Tasi, 2003).

Elsősorban utak mentén találhatók meg, innen ered nevük is. Hazánkban 3 fajta található hasonlóan a bodzához, viszont az útifű fajok mindhárom típusát felhasználhatjuk és mindhárom évelő. Amíg a széles és keskenylevelű útifűvet leginkább külsőleg sebekre, rovarcsípésre használjuk, addig a lándzsás útifű kiváló gyógyír a legkülönbözőbb légzőszervi problémákra. Szirupot, szörpöt, kanalas orvosságot is készítenek belőle (Megna et al., 2012).

Az említett gyógynövények mellett még számos más hasznos növény is találkozhatunk a természetben a kirándulók, azonban nagyon fontos tényező, hogy csak azokat a gyógynövényeket gyűjtsék össze, amelyeket teljes bizonyossággal felismernek és meg tudnak különböztetni más növényektől, hiszen sok esetben találkozhatnak mérgező hasonmásokkal. Ezért javasolom mindenkinek, aki gyógynövényeket szeretne gyűjteni, hogy látogasson el először gyógynövény ismereti programokra, például túrákra, előadásokra, bemutatókra, ahol szakértők segítségével ismerheti meg akár élőben is a hasznos gyógynövényeket és a hozzájuk kapcsolódó tudnivalókat.

FONTOSABB TUDNIVALÓK A GYÓGYNÖVÉNYEK GYŰJTÉSÉRŐL

A gyógynövények természetben való gyűjtése nagy szakértelmet és tudást igényel, mivel rengeteg rokon és hasonló faj található, amik közül számos mérgező hatással is rendelkezik. A termesztett gyógynövények gyűjtése egyszerűbb és kevésbé veszélyes, azonban általában sok esetben több hatóanyagot tartalmaznak a vadon termő növények, mint termesztett társaik.

Gyűjtéskor leginkább az alábbi tényezőkre érdemes és szükséges odafigyelni:

■ Hasonmások

Rengeteg növénynek van hasonmása (*soknak mérgező*), ezért csak azt gyűjtjük, amit teljes bizonyossággal felismerünk. Azonban, ha időnk és tudásunk engedi, mindenképp érdemes összegyűjteni saját magunk számára a szükséges mennyiséget az ismert fajokból, hogy ne kelljen drágán beszerezni őket a téli időszakban, valamint, hogy tudjuk tiszta helyről származó, kiváló minőségű droghoz (*növényi részhez*) jutunk.

■ Védettség

Ne gyűjtsünk természetvédelmi területről és védett növényeket sem, tartsuk tiszteltben az adott nemzeti park vagy természetvédelmi felügyelőség szabályait, rendeleteit.

■ Gyűjtési idő

Minden növényi részt más időszakban kell gyűjteni és több dolgot is figyelembe kell venni, ugyanis a növények hatóanyagtartalma folyamatosan változik. A gyökereket és kérgeket tavasszal a nedvkeringés megindulása előtt vagy ősszel a nedvkeringés leállása után kell gyűjteni. A leveleket virágzás előtt, a virágos hajtásokat teljes

virágzáskor, a magvakat pedig miután beérték. Déli, tűző napsütésben érdemes szedni a virágos hajtásokat.

■ Gyűjtési mód

Soha ne szedjük le egy helyről az összes növényt, mert nem fognak tudni tovább szaporodni, illetve ebben az esetben következő évben mi is kereshetünk újabb lelőhelyet a gyűjtéshez, hiszen a korábbi helyén már nem lesz olyan nagy számban megtalálható a keresett növény. Csak óvatosan, nem gyökerestől gyűjtünk. Annnyit szedünk le a növényből amennyit fel is tudunk használni, dolgozni. Csak azt a részt gyűjtjük be, amire szükségünk van, gondoljunk a növényekre is!

Csak a teljesen egészséges, vegyszermentes, szennyeződéstől mentes növényi részeket gyűjtjük össze.

Virágos hajtás gyűjtésekor általában a felső 20-30 centiméteres hajtást érdemes gyűjteni. Fűszernövényeket évente 2-3-szor lehet gyűjteni, általában egyszer májusban, majd júliusban, végül pedig szeptemberben, időjárástól függően.

A gyökereket nem kell meghámozni, elég megmosni, letisztítani a sártól, mert a hámozással nagyon sok hasznos anyagot eltávolíthatunk róluk.

■ Gyűjtési hely

Utak mentén ne gyűjtsünk, csak tiszta, vegyszer és permetszer mentes helyről! Ki kell választani, hogy mit szeretnénk gyűjteni és célirányosan érdemes keresni az adott növény termőhelyét.

■ Eszközigény

Papírszába, kosárba vagy vászonzsákba érdemes gyűjteni a növényi részeket, nehogy befülledjenek, bepenészedjenek. Ollót, kést használunk, ne gyökerestől tépjük ki a növényeket!

■ Időjárás

Napos időben szedett növények több hatóanyagot tartalmaznak, esőben gyűjtöttek nehezebben száradnak és könnyebben penészednek. Ezért nyirkos, hideg, csapadékos időben próbáljuk kerülni a gyűjtést (*Bernáth - Németh, 2007; Pásztk, 2019; Gyógynövény Szövetség és Terméktanács*).

Szeretném felhívni a kedves olvasók figyelmét arra, hogy a cikkben leírt gyógynövényes javallatok már fennálló betegség esetén, hanem kiegészíthetik azt, ezért mindenképp egyeztessünk kezelőorvosunkkal gyógynövények használatá előtt!

Gyógynövények gyűjtésekor pedig csak olyan személy gyűjtsön és csak olyan gyógynövényt, melyet teljes biztonsággal felismer!

A KUTATÁS CÉLJA, MÓDSZERTANA

Primer kutatásomban a gyógynövény használatról és gyűjtéssel kapcsolatos szokásokat vizsgáltam és azt, hogy mennyire figyelnek oda az emberek arra, hogy megfelelő körülmények között gyűjtsék össze a gyógynövényeket.

A vizsgálat módja az online kérdőíves volt. A kutatás kérdéseit egy internetes kérdőívben tettem közzé egy közösségi oldalon, különböző csoportokban. A kérdőív kitöltésére 2022. október 2.-a és 2022. november 2.-a között volt lehetőség.

A kérdőív címe „Gyógynövényekkel és gyógynövényes termékek hatóanyagaival kapcsolatos felmérés”, amely összesen 17 kérdést tartalmazott. Eből 1 nyitott és 16 zárt kérdést.

A felmérésben összesen 170 fő vett részt, nemek szerint 149 nő és 21 férfi.

Jelen tanulmányomban kérdőívem eredményeinek egy részét mutatom csak be, melyek a témához kapcsolódnak.

EREDMÉNYEK ÉS AZOK ISMERTETÉSE

A 170 válaszadó közül összesen 163 fő, azaz 95,9% szokott gyógynövényeket és gyógynövényes termékeket használni és mindössze 7 fő, azaz 4,1%-a a kitöltőknek nem használ gyógynövényeket (**1. ábra**). Amint látható a válaszadók nagy része használ valamilyen formában gyógynövényeket, gyógynövényes termékeket, ami nagyon jó aránynak mondható a megkérdezettek között. A felmérés nem mondható reprezentatívnak, azonban mutatja a gyógynövények népszerűségét. 2019-ben hasonló kérdőíves kutatást végeztem, ahol hasonló eredmény jött ki, kisebb vizsgált mintaszám mellett (*118 fő, 95,9% használt és mindössze 5 kitöltő, azaz 4,1% az, aki nem használt gyógynövényeket*) (*Pásztk - Kiss-Tóth - Plachy, 2019*).

A következő kérdésem arra irányult, hogy szoktak-e gyógynövényeket gyűjteni a válaszadók. Ez a kérdés már sokkal jobban elkülönítette a kitöltőket, közel fele-fele arányban. 79 fő (46,5%) válaszolta azt, hogy szokott gyógynövényeket gyűjteni, míg 91 fő (53,5%) nem gyűjt gyógynövényeket. Ők vagy nem használják a gyógynövényeket, vagy pedig inkább megvásárolják azokat. Láthatjuk, hogy azok közül,

akik gyógynövényeket használnak, csak kevesen gyűjtik is be őket saját maguk. Hiszen elsősorban tudás és idő szükséges ehhez és sokan dolgoznak, nem jut idejük, energiájuk erre. Helyette inkább megveszik gyógynövény boltokban, egyéb értékesítési helyeken a szükséges növényeket.

Következő kérdésemben szerettem volna megtudni, hogy a válaszadók szerint milyen időjárási körülmények között érdemes és ideális gyógynövényeket gyűjteni. Négyféle választási lehetőséget adtam meg: „napos, száraz időben”, „nem befolyásolja az időjárás”, „nem gyűjtök gyógynövényeket” és „egyéb”. A kitöltők 64,7%-a (110 fő) a napos, száraz időben válaszlehetőséget jelölte meg, 21% (37 fő) nem gyűjt gyógynövényeket, 7,6% (13 fő) szerint nem befolyásolja az időjárás a gyűjtést, és pár főtől érkezett egyéb, saját válasz is. Például, hogy az adott növény határozza meg (2. ábra). Mint látható, a kitöltők több, mint 60%-a megfelelő időjárási körülmények között gyűjti a gyógynövényeket, ami pozitívnak mondható, hiszen a napos, száraz időben szedett gyógynövények több hatóanyagot tartalmaznak a kutatások szerint.

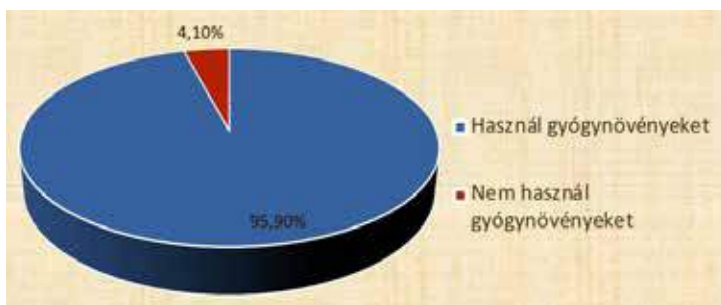
Következő kérdésem arra irányult, hogy felmérjem tisztában vannak-e a kitöltők azzal, hogy melyik növényi rész mikor kell gyűjteni. 33,5% (57 fő) igennel válaszolt, 30,6% (52 fő) nincs tisztában a növényi részek gyűjtési idejével, 35,9% (61 fő) pedig nem szokott gyógynövényeket gyűjteni (3. ábra). A válaszok alapján látható, hogy több, mint 30%-a a kitöltőknek nincs tisztában azzal, hogy mely növényi részt mikor szükséges gyűjteni. Ez szintén hatóanyag tartalom szempontjából lehet probléma, hiszen az egyes időszakokban, érési állapotokban más-más lehet egy-egy növény hatóanyag összetétele. Más oldalról nézve pedig attól, hogy azt válaszolta valaki, hogy tudja melyik növényi részt mikor kell gyűjteni, még nem biztos, hogy jók az ismeretei ezen a téren, hiszen jelen kutatás kérdései erre a területre nem terjedtek ki.

Utolsó kérdésemben szerettem volna megtudni azt is, hogy milyen területen gyűjtik a gyógynövényeket a kitöltők. 48,8% (83 fő) nem gyűjt gyógynövényeket, 48,8% (83 fő) a „tisztá helyen, távol az utaktól, forgalomtól” válaszlehetőséget jelölte meg, 2,4% (4 fő) pedig az „ahol tudom, nem figyelek különösebben a helyszínre” választ jelölte meg (4. ábra). Mint ahogyan a szakirodalmi áttekintésben rávilágítottam, nagyon fontos, hogy tiszta helyről gyűjtsük a gyógynövényeket, amit a gyógynövényt is gyűjtő kitöltők nagy része figyelembe is vesz.

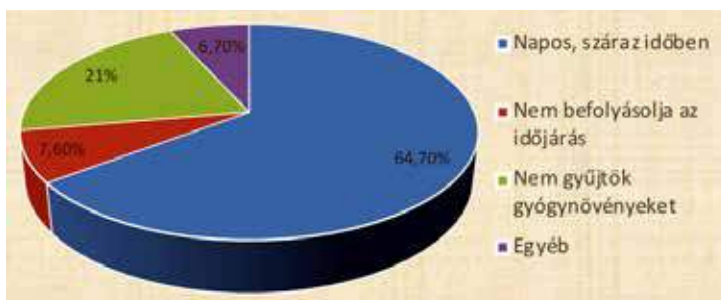
ÖSSZEFOGLALÁS

A rekreáció, a természetjárás, valamint a gyógynövények gyűjtése és a hozzájuk kapcsolódó ismeretek összefügghetnek, hiszen mindegyik segíthet az egészséges életmód fenntartásában, a fizikális és mentális egészség helyreállításában és fenntartásában.

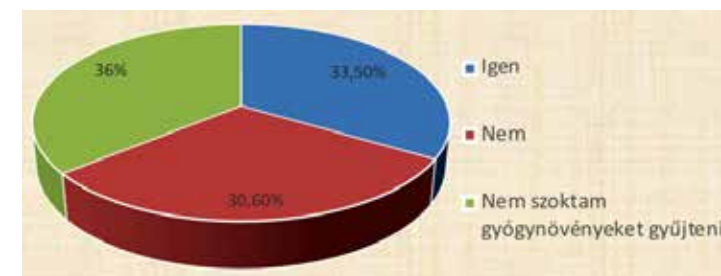
Sokféle gyógynövénnyel találkozhatnak Magyarországon is természetjárás során az emberek és nagyon sok betegség prevenciójában, terápiájában és rehabilitációjában használhatók is ezek. Érdemes tehát hasznosítani a természet adta lehetőségeket, azonban feltétlenül oda kell figyelni gyűjtés és felhasználás során a megfelelő ismeretekre, hiszen a gyógynövények is rendelkezhetnek mellékhatásokkal, ellenjavallatokkal, valamint néhányuk könnyen összekeverhető mérgező hasonmásokkal, rokon fajokkal. Mindenképp érdemes tehát gyógynövény szakértők segítségét kérni és ellátogatni gyógynövény turisztikai programokra,



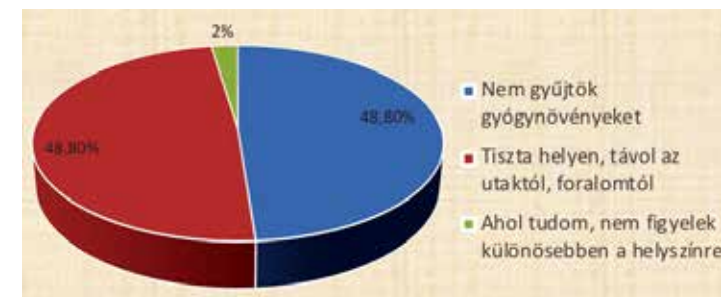
1. ábra: Szokott Ön gyógynövényeket és gyógynövényes termékeket használni?



2. ábra: Véleménye szerint milyen időjárási körülmények között érdemes és ideális gyógynövényeket gyűjteni?



3. ábra: Tisztában van e azzal, hogy melyik növényi részt mikor kell összegyűjteni?



4. ábra: Milyen területen gyűjti a gyógynövényeket?

ahol megfelelő ismeretekre tehetnek szert az érdeklődők a felhasználás és gyűjtés terén, annak érdekében, hogy a legismertebb gyógynövényeket biztonságosan tudják gyűjteni és alkalmazni a házi patikában.

Mint ahogyan az a kérdőíves primer kutatásomban megjelenik, sokan használnak és gyűjtenek saját maguk is gyógynövényeket a válaszadók közül, azonban nem mindenki rendelkezik megfelelő tudással. Néhányan téves vagy pedig hiányos információk alapján teszik ezt, ami okozhatja azt is, hogy nem megfelelő hatóanyag tartalmú gyógynövényt alkalmaznak, nem lesz meg a kívánt eredmény, aminek következtében elveszíthetik a kezdeti bizalmat a gyógynövényekben.

Látható tehát, hogy az emberek, ha tehetik, szívesen alkalmazzák, gyűjtik a gyógynövényeket és megbíznak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban.

Nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne azonban szükség ahhoz, hogy a tévhiteket eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát, valamint gyűjtését. Sokan ugyanis nincsenek tisztában a gyógynövények lehetséges veszélyeivel és meggondolatlanul alkalmazzák őket, aminek nem kívánt, akár súlyos következményei is lehetnek.

Az egészséges életmódra nevelést, a népegészségügyi programokat már fiatal korban el kellene kezdeni, beleszöve az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is.

IRODALOMJEGYZÉK

Babulka, P. (2001): Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket. GABO Könyvkiadó, Budapest

Banai, V. (2005): Gyógynövény és drogismeret. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Bernáth, J. (2013): Vadon termő és termesztett gyógynövények. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bernáth, J. – Németh, É. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Bremness, L. (1990): Füveskönyv. Park Kiadó, Budapest

Chevallier, A. (2016): Encyclopedia of Herbal Medicine. DK Kiadó, London

Csupor, D. – Szendrei, K. (2012): Gyógynövénytár - Útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz. Medicina Könyvkiadó, Budapest

Easley, T. - Horne, S. (2016): The modern herbal dispensatory: A Medicine-Making Guide. North Atlantic Books, Berkeley

Erdész F. – Kozak, A.: A gyógynövényágazat helyzete In: Agrárgazdasági Tanulmányok, 2008. 4. szám https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/gyogynovenyagazat-helyzete_5812354905176.pdf (letöltés: 2020.05.21.)

Fritz, P. – Szatmári, Z. – Plachy, J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. Recreation. 3.3 10-12. o. DOI: 10.21486/recreation.2013.3.3.1

Gyógynövény Szövetség és Termékta-
nács honlapja: Gyógynövény gyűjtés,
<https://www.gyszt.hu/hu/szakmai-informaciok/gyogynoveny-gyujtes> (letöltés: 2022.12.15.)

Hoffmann, M. (2020): Medical Herbalism for Beginners. Healing Arts Press Kiadó, London

Magyar Természetvédők Szövetsége (2017): A túravezetés. 4.o. <https://docplayer.hu/48030570-A-turavezetes-hatteranyag-kepzes-turavezetesrol-fovarosi-vedett-teruletekről.html> (letöltés: 2023.02.01.)

Mantovani, L. (2009): Gyógynövények. Tóth Könyvkereskedés és Kiadó, Debrecen
Megna, M.- Amico, A. P. – Cristella, G. – Saggini, R. – Jirillo, E.- Ranieri, M. (2012): Effects of herbal supplements on the immune system in relation to exercise. International journal of immunopathology and pharmacology. 25. 43-49. DOI: 10.1177/03946320120250s107

Pászk, N. (2019): Gyógynövények használata a középkorban és ma. Globe Edit

Kiadó. Saarbrücken, Németország

Pászk, N. - Kiss-Tóth, E. - K. Plachy, J. (2019): Időskori panaszok és gyógynövények kapcsolata. Recreation. 9.1 34-37. o.

DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.5

Pászk, N. (2021): Gyógynövények szerepe a turizmusban és az egészségügyben. Multidiszciplináris Tudományok: A Miskolci Egyetem Közleménye. 11.2 341-344. o.

DOI: 10.35925/j.multi.2021.2.45

Pászk, N. (2021): Immunrendszer-erősítés gyógynövényekkel időskorban is. Recreation. 11.3 18-22. o. DOI: 10.21486/recreation.2021.11.3.3

Tasi, Zs. (2003): Gyepek mérgező és gyógynövényei egyetemi jegyzet. SZIE, Gödöllő



ZÖLD-FEHÉR BÜSZKESÉG

FRADI SHOP | SHOP.FRADI.HU

FLOW ACADEMY

- ÚJGENERÁCIÓS programozó akadémia
- Kiscsoportos, INTERAKTÍV oktatás
- Képzések NEKED
- Képzések nívós partner cégeinknek

2023-ban új Backend fejlesztői képzésünk indul, melyet munka mellett is végezhetesz!

flow
ACADEMY

www.flowacademy.hu
hello@flowacademy.hu
+36 30 962 7284

SUPER FOODS



A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

www.superFoodsteam.hu

+3620 77 26 613 | [f /superFoodsteam](#) | [i /superFoodshop](#)



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Central-Eastern-European Recreation Association
www.recreationcentral.eu

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Erdőszéli Lélekfarm

-ahol a találkozások élménnyé válnak

Szombathely zöld szívében várjuk mindazokat, akik szeretnének kizökkenni a hétköznapi mókuserékből, a lemerült akkumulátoraikat feltölteni egy varázslatos helyen.

**Amit ajánlunk a mentális
rekreáció területén:**

**Coachingok az erdő szélén, önismereti
tanösvény, előadások, szemináriumok,
táborok, tréningek*, közösségi élmények,
szakemberek képzése...**

* / Félúton...40+ korosztály számára, Kommunikációt fejlesztő tréning, Csend üzenete tréning, Akkumulátor feltöltő tréning, Ragyogj, hogy ne égj ki tréning, Tavaszi ébredés tréning/

Lélekfarmi Női Körünkbe pedig szeretettel várjuk mindazokat, akik megtapasztalnák a megtartó és felemelő női energiákat közös táncok, mozgások és foglalkozások közben. Vezetője Paizer Aliz
További információ:
mozgasnoikorben.hu



**Lehetőség van anonim
módon igénybe venni a
szolgáltatásokat!**



ERDŐSZÉLI
Lélekfarm

Elérhetőség:

ritadiszkrecio@gmail.com

Erdőszéli Lélekfarm

06305602323

www.ritadiszkrecio.hu



★★★★S
מקו

RESORT & THERMAL PARK