



HÉVÍZ



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

story vagy legenda?

A Hévízi-tó titka!

Flavius Theodosius a betegeskedő kisgyermekből lett császár, avagy a Hévízi-tó keletkezésének legismertebb legendája

A tó keletkezéséről és gyógyító erejéről született ókori legenda szerint Flaviust a római kisfiút egy keresztény dajka nevelte itt Pannóniában. A fiú gyenge és beteges volt, apja azonban nagy hadvezér, ezért a dajka Szűz Máriához imádkozott, hogy gyógyítsa meg a fiút. A Szent Szűz meghallgatva a könyörgést gyógyvizű forrást fakasztott, amiben a gyermeket minden nap meg kellett fürdetni. A mélyből feltörő forrás meleg vizétől és a gőzölgő iszaptól a gyermektest megerősödött, a fiúból pedig Flavius Theodosius keletrómai császár lett, aki 391-ben államvallássá tette a keresztény hitet birodalmában. A forrás vize azóta táplálja a Hévízi-tavat és hoz gyógyulást sokak számára.

És, hogy a római párhuzam mennyire igaz, vagy csak legenda?

I. Theodosius, eredeti nevén Flavius Theodosius 347 januárjában született Galíciában, a mai Spanyolország területén. Apja, szintén Flavius Theodosius, Valentinianus császár legeredményesebb hadvezére volt, aki nem mellesleg keresztény hitű. Theodosius a kor szokásainak megfelelően valószínűleg már gyerekkorától apjával tartott a csatákba, így kapott katonai kiképzést. Járt Britanniában, harcolt az alemannok és a szarmaták ellen és számos helyen megfordult Pannoniában is. Itteni sikeres csatája után 374-ben az Alsó-Duna melletti Moesie tartomány katonai parancsnokává nevezték ki. Később Nagy Theodosius néven vonult be a történelembe, mert bár kétes körülmények között került a császári trónra, erős császára volt a birodalomnak, aki a kereszténységet államvallássá tette.

Ami Hévizt és a rómaiakat illeti, kétségtelen tény, hogy a településen és a környéken több helyen életvitelszerűen éltek a római korban. A helyi feltárások szerint jelentős császárkori település működött a mai Egregyi városrészben, ahol a Villa Rustica, avagy villagazdaság leletei az 1. századtól egészen az 5. századig mutatják a települést. Nem csak Egregyen, de Hévíz más pontjain is találtak római kori leleteket. A Hévízi-tó medréből római kori pénzérmék, agyagedények és egy Jupiter-oltárkö is előkerült.

A Hévízi-tó keletkezése valójában

A Hévízi-tó keletkezése **20-22 ezer évvel ezelőttre**, a környékbeli bazalthegyek és a Balaton születésének idejére nyúlik vissza.

A Pannon időszak végén ugyanis **vulkánok** törték meg a Dunántúl arculatát.

A vulkáni utóműködések első jelei voltak a hőforrások, így például az Őshévíz feltörése.

A régészeti feltárások arról tanúskodnak, hogy **már a kőkorszak végén is éltek itt emberek**.

Az itt található víz gyógyító hatásáról számos, különböző korszakból fennmaradt legendát is ismerünk.

A római korból származó emlékek szerint Hévízen már 2000 évvel ezelőtt is település állt, de ami még meglepőbb, hogy a forrásbarlang felfedezésekor vett vízminták alapján a forrásból feltörő **hideg víz korát 8.000, míg a meleg gyógyvizét 12.000 évesnek** állapították meg.

A FORRÁS

A forrásbarlang megtalálása

A hetvenes években a bűvárok fokozott figyelemmel kísérték a hévízi forrásból feltörő víz hőmérsékletét és hozamát a nyirádi bauxitbányák működése miatt. Rendszeressé váltak a könnyűbűvár merülések és több kísérlet is történt a forrás megtalálására. A feltételezett bejáratot azonban rendkívül sok törmelék torlaszolta el. Számos merülés és tisztítási munkát után végül

1975. február 10-én Plózer István és Csávosi Lajos könnyűbűvárok fedezték fel a forrásbarlangot.

Megtalálták a nagyjából 60x80 cm-es átjárót, ami egy 4 méter hosszú folyosóba vezetett. Az erős szembeáramló termálvizet leküzdve bejutottak a barlangterembe. Plózer István 2 nappal később így írt a felfedezésről:

„1975. február 10-én reggel 9 órakor ... merültünk le a forráshoz. ... Némi ügyeskedéssel bemásztam a szűk nyíláson, majd a folyosó bal oldalára húzódtam. Mivel a nyílást itt teljesen elzárta a fa- és kőtörmelék, így vízmozgást nem tapasztaltam. Ezután Lajos barátom beadta az orsót és beúszott mellém. Lassan kezdtünk előre úszni, miközben minden porcikánkkal figyeltünk. A bejáratától 5 méterre a járat hirtelen kitágult és eltűnt a semmiben. A megdöbbenéstől hirtelen nem értettem meg, hogy hol vagyok, de lassan lámpáink fényében felderengett egy agyagnyereg, melynek két oldalán egy-egy tölcser alakú nyílás sötétlett. Később jobban odafigyelve észrevettem, hogy a túloldal és a mennyezet is látszik egészen halványan. A 40 méter mélységben nyíló járatban hasalva figyeltük a termet. ... nagyságát 15x15 méterre becsültem. Feltehetően a víz két tölcser alakú nyílásból tör elő, ezek becsült mélysége (ameddig el lehet látni benne) 7-10 m volt. ... A hatodik perc leteltével kiúsztuk a nyílásból, ... a felszínre úsztunk.”

Innétől már a Vízgazdálkodási Tudományos Kutató Intézet (VITUKI) irányításával végezték a feltárást, ami 1975. szeptember 19-én vette kezdetét. Megállapították, hogy a folyosó nagyjából 4 méter hosszú, a barlang 17 méter átmérőjű és 14 méter magas, falai mindenütt íveltek.

VÉDERDŐ

60 hektár erdő a tó körül
őshonos és telepített fajok:
platán, gyertyán, tiszafa, éger,
kínai ősfenyő, mocsárciprus
„Festetics allé”

TÓFÜRDŐ

anno 1795
pihenő tér nyugágyakkal
fedett medencék, szauna és wellness szolgáltatások
gyógyiszapmedence
az év minden napján nyitva

„PÁRASAPKA” a tó felett

pollen- és allergénszegény levegő

VÍZIVILÁG

biológiaiilag aktív tó
őshonos fehér tündérrózsa
telepített indiai kék és vörös tündérrózsa
réce, kisvöcsök
törpenövésű hévízi vadponty
különleges, melegvíztűrő, mocsári élővilág

A HÉVÍZI-TÓ

a rómaiak koráig visszavezethető múlt
vulkanikus eredet
46 350 m² vízfelület
72 óránként teljesen kicserélődő vízállomány
ásványi anyagokban gazdag gyógyiszapmeder
természetvédelmi terület különleges élővilággal
nyáron 36°C · télen 24°C víz hőmérséklet
Hungarikum

FORRÁSBARLANG

forrásbarlang a tó alatt 38,5 méter mélységben
hideg- és melegvizes források
410 liter/másodperc vízhozam
40°C-os feltörő kénes gyógyvíz

A gömbfülkét 40-41 méteres mélységben egy iszapréteg osztja ketté, keleti oldalán lévő kráterből tör fel a 17,2°C-os hideg víz míg nyugati oldalán, 45-46 méter mélységből tör elő a 41,3°C-os termál víz. A barlangban az extrém körülményekhez alkalmazkodó sugárgombák és édes vízi szivacsok élnek, a kupolában 40-50 cm gázréteg van, a víz felszínén fehéralgatelepek úszik.

46.350
m² vízfelület, melyet
60
hektár Véderdő
vesz körül

38,5
méter mélyen van
a hőforrás
1795
ekkor épült
az első fürdőépület

410
liter víz/másodperc
a forrás vízhozama
23 és 36°C
a víz leghidegebb és legmelegebb
hőfoka télen és nyáron

Mennyi?



„HÉVÍZFÜRDŐ” aranykora 1905-1942

A Hévízi-tó területe a Festetics uradalom része volt, melyet 1905-ben 35 éves haszonbérbe adtak a keszthelyi sörgyáros Reischl Vencelnek.

Reischl Vencel nem csak jó üzleti érzékel rendelkező vállalkozó volt, hanem a környék leggazdagabb polgárának is számított, aki Hévízre egy nemzetközi minőségű és hírérdővárost álmodott meg.

A fejlődés alapkövei

Kezdeti lépésként a mocsaras területek egy részét építésre alkalmas ingatlanná kellett alakítani, hiszen számos új épületet terveztek a tó mellé és fölé is. 1906 és 1912 között minden tó körüli épületet felújítottak, modernizáltak, valamint megnyílt a bálóknek helyt adó Kúrszalón és egy korszerű szanatórium. A fürdőépületek 1906-tól folyamatosan épültek, bővültek a Hévízi-tó felett és annak partján. A korábbi „tükörfürdő” mellé megépült a cölöpökön álló kupolás épület. A fapallós hidat felszedték, helyette 1907-ben új, immár fedett híd épült.

Elkészült a kéttornyú, máig jellegzetes főbejárat is, melyet a pécsi Zsolnai Manufaktúrában rendelt kerubok őriznek.

A modern fürdő minőségi gyógyászattal párosuljon!

Reischl Vencel tudta, hogy egy modern fürdő csak akkor lehet sikeres, ha szakértő személyzettel rendelkezik. Hívására érkezett Hévízre dr. Schulhof Vilmos, Cséby Lajos gyógyszerész és dr. Moll Károly. Az itteni orvosok szakértelmét nemzetközileg is elismerték, munkásságuk alapozta meg a hévízi gyógyászat módszereit, eredményeit és nemzetközi hírnevét.

Új, üzleti szemlélet

A sikeres sörgyáros a fürdő hírnevének növelésére is nagy gondot fordított. Az építkezések megkezdésével egy időben jelentek meg színes plakátok, leiratok, képeslapok német és magyar nyelven, melyek mind a fürdő szépségét, a hasznos gyógyvizet és a pezsgő kulturális életet hirdették.

Így kezdődött minden!

A fürdőélet persze korábbi időkre nyúlik vissza Hévízen. Gróf I. Festetics György már 1795-ben megépíttette az első fürdőépületeket (tükörfürdő) a tó felett, és villák is épületek a tó nyugati partja közelében. A 19. században "köpülőző-ház" állt a patakmeder mellett, ahol a kornak megfelelően: piócázással, érvágással foglalkoztak. Ebből nőtte ki magát évtizedről-évtizedre Hévízfürdő.

Híres vendégek csábítanak

1911-ben Hévízfürdő rangját emelte, hogy megkapta a gyógyfürdő jellegű település címet. 1914-ben pedig egy kis szerencsének is köszönhetően a fürdőhely az országos sajtóba is bekerült. Nelly-t, a fájós lábú, fiatal elefántot a Fővárosi Állatkert orvosa utalta be hévízi fürdőkúrára. A „kis kedvenc” persze nagy szenzációnak számított a környéken, ami csak fokozta a gyógyító iránti érdeklődést.

Az igazi „Boldog Békeidők”

Az I. világháborúban Hévízfürdőt károk nem érték, és néhány más fürdőhely elcsatolása miatt még szerencsésebb helyzetbe is került. 1920 után további szállókkal, panziókkal, mozival, postával és vendéglőkkel bővült, majd 1927-ben megépült a máig látható, parton álló, faszekeretű, tornyos strandépület. 1932-ben Vencel örököseinek hála eltolható üvegtetőt kapott a tó felett álló fürdőépület, ami így esőben zárva, napsütésben nyitva volt. Ekkorra már 7 szálloda, 12 vendéglő és 40 villa állt a tó környékén, és évi 16.000 vendég látogatott (főleg a nyári időszakban) Hévízfürdőre.

Vendége volt Hévíznek Csokonai Vitéz Mihály, Eötvös Károly, József Attila, Tamási Áron, Illyés Gyula, Széll Kálmán, Kittenberger Kálmán. Móricz Zsigmond itt írta Rokonok című regényét.

Véget érnek a békeidők

1940-ben a haszonbérszerződés lejárt, Hévízfürdő igazgatási joga visszakerült a tulajdonos Festetics családhoz. A következő néhány évben Haugwitz Mária grófnő látta el ezt a feladatot. A Boldog Békeidőknek a II. világháború vetett véget, amikor a szanatóriumokat, szállókat, kórházépületeket hadikórházzá alakították át. 1945-ben a főúri tulajdont elkobozták, 1948-ban pedig mindent államosítottak.



DR. SCHULHOF VILMOS ÉS ÖDÖN

Dr. Schulhof Vilmost (1874 – 1944) 1905-ben hívta Hévízre a szanatórium fürdőorvosának Reischl Vencel. 1911-ben alapította meg a Zander Intézetet, ahol a betegeknek eszközök segítettek a fájó végtagok mozgásában. Ezt a módszert ekkor még egész Európában csak itt és Karlsbadban alkalmazták. Testvére Ödön (1896 – 1978) fizioterápiás szakorvosként a víz hidrosztatikai nyomásának hatásaival foglalkozott, de vizsgálta az iszapgöngyölés biológiai hatásait is kezelése során. Neki köszönhető, hogy bevezették Hévízen a röntgenvizsgálatokat és az elektroterápiás kezeléseket.

DR. MOLL KÁROLY – A SÚLYFÜRDŐ ATYJA

Dr. Moll Károly (1889 – 1982) 1920-tól dolgozott Hévízen reumatológusként és fürdőorvosként. Kutatóorvosi munkája és tapasztalatai révén kidolgozta a mai napig sikerrel alkalmazott súlyfürdő kezelést, elkészítette a tó áramlási térképét és számos bel- és külföldi szaklapban publikálta a reumatikus fájdalmak enyhítésében elért hévízi sikereket. Munkássága jelentősen hozzájárult a hévízi gyógyászati módszerek kidolgozásához, sikeréhez és hírnevéhez.

Boldog Békeidők Hévíze

korabeli kosztümös felvonulás és fesztivál
Hévíz belvárosában, minden tavasszal

múltkorok

EGREGY TITKAI

rómaiak

1931-ben bukkantak rá a mai Egregy városrészben egy kora császárkori római villa maradványaira, amely csaknem 4 évszázadon át, az 1-5. század között volt lakott. Az i.sz. 100 körül épült, közel 1000 m² alapterületű villa oszlopos tornáccal, valamint meleg, langyos és hideg vizes fürdőmedencével rendelkezett. Az egregyi feltárások során, valamint Hévíz további részein előkerült leletek

– a tó közelében megtalált Jupiter-oltárkö, valamint a bűvárok által felszínre hozott császárkori pénzérték – azt bizonyítja, hogy a rómaiak megtelepedésében a gyógyvíz is szerepet játszott.

A feltárások során egy római kori katona sírjára is rábukkantak, amelyet a Dombföldi út felől lehet megközelíteni.

Egregyi Múzeum és Villa Rustica Romkert

Az Attila utcából
és a Zrínyi utcából
könnyen megközelíthetők
a római emlékek.

A múzeumkert
számos rendezvénynek
ad otthont.



árpád-kor

A 895-ös honfoglalást követően a Képes Krónika elbeszélése alapján a Balaton környékét a 10. század végén Vér Bulcsú vezér törzse szállta meg. Leszármazottjai az Atyusz nemzetség a 12-13. század folyamán birtokolták a Balaton vidékét. Ebből a korszakból származik a település első írásos emléke is (1221), és ekkor kaphatta a település az Egregy nevet; a mocsaras területet kedvelő jellegzetes égererdők miatt.

Egy 1341-es oklevél említi először Egregy máig fennmaradt román kori kőtemplomát. Különlegessége a nyolcszögű, csürlős sisak lefedésű torony.

A falu életét a középkorban az őstermelés határozta meg, termékeny földjén földműveléssel, állattartással foglalkoztak, melyet később a szőlőtermesztés egészített ki.

A török időkben a falu többször elpusztult, de mindig újjáépült, ámbar a lakosság a dombtetőről egy kicsit lejjebb, a völgybe költözött. A 18. században német telepesek érkeztek, Egregy a Festetics család földbirtokainak része lett, de 1828-ban már újra magyar faluként tartották nyilván.

Egregy mint különálló község 1946-ban egyesült Hévízszentandrással és Hévízfürdővel, Hévíz néven.

A víz életető elemünk, mely nélkül nem is lenne elképzelhető az élet ezen a csodálatos, Föld nevű bolygón. De a víz nem egyszerűen csak az élet forrása. Számos formában vesz minket körül.

Igyuk meg!

Felnőtteknél 2 liter napi vízfogyasztás ajánlott. Ez az a mennyiség, ami mindenki számára szükséges lenne a szervezet ideális működéséhez. Ugyanakkor Hévízen ivókúra formájában kénes gyógyvizet is fogyaszthatunk, ami sokaknak javasolt. A mértékkel fogyasztott, hévízi gyógyvíz ugyanis gyomorpanaszok, epeproblémák enyhítésére szolgál. Kipróbálni, kóstolni a nyilvános ivókutaknál lehetséges.

Gőzöljük magunkat!

Szaunázni jó, sokan szeretjük. A forró gőz, a párás levegő számos civilizáció fürdőkultúrájának fontos eleme, legyen szó római tepidáriumról, törökfürdőről, japán onsenről vagy finn szaunáról. A forró, párás levegőben ugyanis kitágulnak a pórusok, fokozódik a sejtek anyagcseréje, felfrissül a bőr, relaxál az elme és nem mellesleg a légzőszerveink is tisztulnak.

Lélegezzünk vízpárát!

Ha már a meleg gőz belélegzéséről esett szó meg kell említeni a belélegzett pára egyéb kedvező hatásait is. A vízpára belélegzésével ugyanis számos hasznos alkotóelem juttatható a szervezetbe, ráadásul gyors felszívódással. Gondolhatunk itt az oxigénterápiára, vagy a tó felett lebegő párára, amiben olyan gáznemű anyagok vannak, melyek belélegezve fokozzák a gyógyító hatást.

Víz sugármasszázszt mindenkinek!

Talán nincs is olyan, aki fürdőhelyen járva ne állt/ült volna vizes masszázs fúvóka alá. A víz masszírozó hatását régóta használják, nem véletlen, hogy élmény-, wellness- és gyógyfürdőkben is szinte mindenütt megtalálható. A víz sugármasszázs ugyanakkor nem csak egy egyszerű izomlazító spa élmény, hanem komoly gyógy mód is. Tangertor terápia néven Hévízen is alkalmazzák, 34-37 fokos vízű kádban. A víz sugár erősségétől függően akár mélyebb izomrétegek is átmozgathatók, továbbá a kezelt területen vérbőséget okoz és jó hatással van a nyirokkeringésre is. Az egyik legkedveltebb eljárás műtéti utókezelésben.

HÉVÍZ
az élet forrása!

isszuk, élvezzük, alkalmazzuk

Fagyos örömök!

A vízpára jég hidegen is hasznos és alkalmazható. Számos alkalommal hűtjük magunk jégkockákkal, hideg vízpermettel, vagy szaunázás utáni jeges fürdővel. Ma már nem újdonság, az egyre több helyen elérhető krioszauna sem, amiben nagyjából mínusz 140 fokos hideggel hűtik a testünk. Mindezt azért, mert ez a csupán 2 percig tartó dermesztő kezelés rendkívül hatásos. Képes regenerálni a sejteket, segít csökkenteni az érrendszeri problémákat, gyorsítja az anyagcsere folyamatokat, így akár még fogyaszt is. Nem véletlen egyébként, hogy a gyors regenerálódás érdekében legelőször versenysportolók alkalmazták.

Vezessünk-e a vízbe áramot?

Miért is ne! Talán furcsán hangzik, hiszen szinte mindenki megtanulja már gyerekkorában, hogy fürdőkádban nem célszerű haját szárítani, de mégis, van az a helyzet, amikor a vízbe vezetett áram – természetesen sokkal kevesebb, mint a 220 V –, akár hasznos is lehet. Nem másról van szó, mint a galván fürdőről, amit leginkább ízületi gyulladások és a fájdalom csillapítására használnak. Ez a kezelés azonban kimondottan orvosi felügyelet mellett alkalmazható, kúraszerűen. Jellemzően a kéz és lábfejet helyezzük meleg vízbe, miközben kis áramerősségű áram halad át testünkön a víz közvetítő hatásának köszönhetően.

Pancsolni jó!

A vizet persze legjobban úgy élvezzük, ha fürdőzhetünk benne. A frissítő tusolástól az élményfürdőkön át a Hévízi-tó gyógyvizéig alig akad hely, ahol ne töltenénk felszabadító percek, órákat a meleg vízben. Mindamelllett, hogy ellazít, oldja a stresszt, jótékony hatással van az egész szervezetre. A sportolás vízben a leginkább ízületi kímélő mozgásforma, így ma már sok helyen csatlakozhatunk aquafitness, aquaspinning foglalkozásokhoz. Az úszás a teljes testet átmozgatja, de ha csak lebegünk a Hévízi-tó selymes meleg vizében, már azzal is sokat teszünk azért, hogy megőrizzük fittségünk.

Egyszer volt, hol nem volt a hévízi iszap

A Hévízi-tó medrét tőzeg borítja, ami laza szerkeze miatt többnyire lebeg a vízben. Ez a tőzegréteg régebben sokkal vastagabb volt, így a Hévíz-patakból szükségszerű volt rendszeresen, nagy mennyiségben kiemelni a hordalékiszapot, nehogy elzáródjon a csatorna. Ezt követően ülepítették, őrölték és zsákokban, vödrökben szállították el a gyógyhelyekre, ahol felmelegítve használták az iszappakoláshoz.

1986 tavaszán

A frissen újjáépített, Hévízi-tó felett álló épületegyüttes egy éjszakai tűz miatt a lángok martalékává vált, darabjai a tómederbe zuhantak. A hamuval, épülettörmelékkel, üvegszilánkokkal teli mederből több ezer köbméternyi iszapot kellett kiszivattyúzni, ami ezután már semmilyen, főleg gyógyászati célra nem volt alkalmas.

miért? és hogyan? gyártják a hévízi gyógyiszapot?

A tó vize a kevesebb tőzeg miatt vált krisztálytisztává, ám a kifolyóban ezt követően már nem volt elegendő hordalékiszap a kitermeléshez.

Mi lesz a hévízi iszapos kezelésekkal, iszap nélkül?

Szakértők bevonásával sikeresen megállapították, hogy a tómeder iszapja a térségben nagy területen bányászható nagyjából 80-200 cm vastag, 1000 éves, tiszta, ásványoktól, kőzettől és kisállatoktól mentes, növényi tőzegréteg része. Ha pedig a tőzeg rendelkezésre áll, és a másik összetevő a hévízi gyógyvíz is, akkor csak össze kell őket keverni.



Hévízi vödörös gyógyiszap 1 kg

Megvásárolható online vagy személyesen Hévízen.

WEBSHOP – WWW. HEVIZ.HU
TOURINFORM IRODA
Hévíz, Rákóczi u. 2.

Próbája ki akár otthon is! Használati utasítás a csomagoláson! Alkalmazás előtt mindenképp kérdezze meg kezelőorvosát a javallatokról és ellenjavallatokról!

További termékek:

- tőzeges fürdősó
- hévízi gyógyiszapos kézműves szappan
- hévízi ajándéktárgyak
- képeslapok
- hévízi mesekönyvek

42°C-os gyógyító hévízi iszap
+ egész testet felfrissítő masszázs
= ellazult izmok, puhább bőr, full relax!

Egyértelmű, hogy ki kell próbálni!

Mitől különleges az iszappmasszázs?

A hévízi iszappmasszázs a Hévízi Tófürdő egyik kiemelkedő szolgáltatása, melyet a fürdő terápiás részlegének munkatársai fejlesztettek ki.



A teljes testre kiterjedő masszázs során a 40-42°C-ra melegített, enyhén szemcsés hévízi gyógyiszapot folyamatos masszázzsal dolgozzák el a bőrön. Lényege, hogy ebben a meleg wellness jellegű masszázsban ötvözik a masszírozás és a gyógyiszap kettős hatását. Nemcsak a bőrünk újul meg és az izmaink frissülnek fel, hanem a gyógyiszap ásványianyagokban gazdag hatását is kiélvezhetjük.

Mivel nyáron mindezt egy tóra épített pavilonban élvezhetjük, így zuhanyzás helyett akár a Hévízi-tóban úszkálva is leáztathatjuk bőrünkön az iszapot.

Mi fáj, gyere mesélj...

Akár balesetben, sportolás közben, az idő előrehaladtával vagy ülőmunkától alakulnak ki mozgásszervi panaszok, attól függően, hogy milyen jellegű és milyen mértékű a fájdalom, van megoldás a csillapítására.

Rekreáció 3-5 nap alatt

Ahhoz, hogy 10-20 év múlva is jó formában légy, muszáj néha időt szánni a hatékony pihenésre. Hagyd magad mögött a hétköznapiakat és irány a friss levegő, a termálvíz ellazító hatása és a vitalizáló masszázs. Egy hosszú hétvégébe is belefér néhány gyögmasszázs, egy denevértápad kezelés, szaunázás, speciális pakolások vagy az oxigénterápia.

Regenerálódás 4-7 nap alatt

Egy húzóadás, zúzódás, rándulás vagy ízületi gyulladás megkeseríti a mindennapokat. A regenerálódás során általában nem elég csupán a pihentetés vagy egy izomlazító krém használata. Hatékony segítségre van szükség. Ilyenek a gyögmasszázsok, az egyéni gyógytorna, a gyógyiszapkezelés vagy az ízületi pakolások. De a kezeléseket során akár alkalmazható spineliner, lökeshullám terápia, ultrahang kezelés, TENS, tape vagy krioszauna is. Egy biztos: szakértő segít majd összeállítani a megfelelő, egyénre és problémára szabott egészségprogramot.

Rehabilitáció 7-21 nap alatt

Van, amikor egy korábbi sérülés, baleset vagy műtét miatt a pihenés és némi regeneráló kezelés már nem segít. A hosszútávú fájdalomcsillapítás érdekében komplex megoldásra van szükség. Ekkor ajánlott mindaz a több évtizedes szakértelem, ami a Hévízi gyógykúrák alapja. A komplex egészségprogramok része ez esetben épp úgy az összes Hévízi gyógyvizet és gyógyiszapos kezelés, mint a legmodernebb fiziko- és elektroterápiák. Ráadásul ezek a kezeléseket akár NEAK (TB) támogatással is igénybevehetők, súlyos esetben fekvőbetegellátás is kérhető.

A tökéletes Hévízi pihenés 4 alapillére

MINŐSÉGI PIHENÉS, ami a nyugtató alvással kezdődik.

HATÉKONY MEDICAL WELLNESS KEZELÉSEK, akár szakértő bevonásával összeállított egyéni egészségprogramok.

SZABADIDŐ, AMI LEGINKÁBB FELTÖLT: a családi programoktól a futókörökig számos lehetőség közül választhatsz.

TERMÉSZETES GYÓGYTÉNYEZŐK: tiszta, friss levegő, csend, zöld környezet, gyógyvíz és egészséges ételek, hogy ne csak stressz, de vegyszermentesen is teljen a feltöltődés.

Aktív pihenés Hévízen:

- úszás gyógyvízben, nyílt vízben vagy akár sportuszodában
- futókörök a Hévízi Véderdőben és a Keszthelyi-hegységben
- kerékpáros útvonalak a Kis-Balaton és a Balaton irányába
- kül- és beltéri kalandparkok, több nehézségi fokozattal, mászófalakkal, erőnléti feladatokkal
- túraútvonalak és tanösvények kilátókkal és romvárrakkal
- szabadtéri joga
- vízi sportok és kenutás több helyszínen, akár télen is
- hőlégballonozás az ország legnagyobb ballonjával
- kúszós-mászós barlang túrák
- paintball, gokart, bowling, sportlövészet a bevételeknek

Mindezt hol és hogyan?

Kiseb regeneráló és komplex rehabilitációs célú egészségprogramok is foglalhatók Hévíz minősített gyógyszállodákban, ahol a Hévízi Tradicionális Kúra védjegy oltalma alatt garantáltan minőségi szolgáltatásban leszel. NEAK által támogatott kezeléseket pedig – akár járóbeteg ellátás keretében – a Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórházban lehet igénybevenni.

ÜLŐMUNKA, FÁRADT IZMOK, BALESET VAGY SÉRÜLÉS?

Tippek a fájdalom csillapítására

„Azért járok Hévízre, mert nem csak edzeni van lehetőségem a Hévízi környéki erdei futóútvonalakon, hanem profik segítenek a regenerálódásban is. A Hévízi-tó ellazító meleg vize pedig az a ráadás, amit csak itt élvezhetek.”

Csécsei Zoltán – ultrafutó
többszörös országos bajnok,
Ultrabalaton pályacsúcstartó 2021



ÍGY LAZÍTUNK MI!

tökéletes reggel

Kiadós alvás után egy energiát adó reggelivel indítsd a napod! A frissítő kávé/tea mellé helyben sült, ropogós péksütemény dukál, de ne feledkezz meg a friss zöldegekről, gyümölcsökről sem. Reggeli mottónk: a vitamin.

9:00

10:30

csobbanjunk!

Miért is hagynánk ki, hogy csobbanjunk a Hévízi-tó simogató vizében? Hagyjuk, hogy a meleg víz ellazítsa izmainkat, miközben gyönyörködünk a fákkal szegélyezett termáلتó szépségében.

könnyű, gyors ebéd

Jól esik egy kis lazítás egy finom ebéd mellett. Inkább csak menüt eszünk, mert nem cél, hogy sokáig időzzünk egy étteremben. Délutánra még kalandokat tervezünk.

13:00

masszázsakánaán

Semmi esetre sem hagyjuk ki az ellazító masszázst a Hévízi Tófürdőben. Foglalhatunk időpontot a Festetics Fürdőházban is, de ha tehetjük, inkább a masszázspavilont választjuk, kilátással a gyönyörű tóra. Extrém élményben van részünk, ha a sima frissítő wellness masszázs helyett a speciális hévízi gyógyiszapos testmasszázsra fizetünk be.

11:00

barangolás a környéken

Minden pihenésbe beiktatunk egy kis kalandot. Leggyakrabban Keszthelyre megyünk, hogy megnézzük a Festetics kastélyt, vagy hajókiránduláson veszünk részt a Keszthelyi-öbölben. Szigliget vára egyszerre könnyű túra és kulturális élmény, a balatoni panorámáról nem is beszélve. Beborul, esik? Nem gond! A Balaton-felvidéki Nemzeti Park látogatóhelyei közül válogatunk, vagy csak átugrunk Alsópáhokra az Adrenalin Arénába falat mászni.

14:00

korai vacsora

Miért halasztanánk későbbre a vacsorát, mikor még esténként is számos programon vehetünk részt Hévízen? Jellemzően egy hangulatos teraszt választunk vacsorahelyszínnek, egyik kedvencünk az egregyi domboldalon található, igazi zalai kilátással.

18:30

séta a tó körül

Vacsora után könnyű esti séta Hévízen a tó körüli Véderdő sétányain. A friss levegő, a Tófürdő épületeinek hangulatos világítása, az éttermekből kiszűrődő lágy zene a nap megkoronázása. De az is lehet, hogy épp belecsöppenünk egy pezsdítő fesztiválba.

20:00

esti lazítás

Az estét igyekszünk lendületes programokkal megtölteni. Ha nincs épp egy szórakoztató szabadtéri koncert, amin újra fiatalos lendülettel vetjük bele magunkat a szórakozásba, akkor a szaunák melegében lazulunk el a tartalmas nap után.

19:00

VÁROSTÉRKÉP

LÁTNIVALÓK

- 1 Tófürdő főbejárat, kerub szobrok
- 2 Dr. Schulhof Vilmos sétány, XIX. századi történelmi épületek
- 3 Fedett Fürdő, gyógyvizes ivókút
- 4 Festetics tér, 3D Tófürdő makett
- 5 Park utca, termálvízzel fűtött lépcsősor
- 6 Sétálóutca, Dr. Moll Károly tér
- 7 Belvárosi Múzeum, Fontana Filmszínház
- 8 Véderdő
- 9 Hévízi Termelői Piac
- 10 Városháza
- 11 Szentlélek templom
- 12 Jézus szíve templom
- 13 Római kori romkert, Villa Rustica
- 14 Római katona sírja
- 15 Egregyi szőlőhegy
- 16 Árpád-kori templom
- 17 Lombkorona-kilátó
- 18 Református és evangélikus templom



- DOTTO
- E-GO
- KERÉKPÁRÚT
- TAVIRÓZSA TANÖSVÉNY ÉS FUTÓKÖR

Vezetett városnéző séták iránt érdeklődjön a Hévízi Tourinform Irodában!



A FITTSÉG FÉL EGÉSZSÉG!

gyalogtúrák

Családi sétától a bakancsos túráig számos ajánlatunk van. Könnyű sétához a Hévízi Véderdőt, Egregyet, a Hévíz-Keszthely közötti kerékpárutat vagy a Kis-Balaton környékét javasoljuk, Kányavári-sziget látogatással. Túrázni a Keszthelyi-hegység kilátókkal tarkított túraútvonalain érdemes, hiszen több útvonalon is csodás balatoni panorámában lehet részünk. A Badacsony és Szent György-hegyen a bazaltorgonák kápráztatnak el. Rezi és Tátika a Hévízhez legközelebbi, míg a Csobánc és a Somló távolabb eső várak. Autóval 30 percen belül eljuthatunk Szigligetre vagy Sümegre is. Mindkét esetben pompás várak történetét ismerhetjük meg.



kerékpártúrák

Kerékpárral Hévízen belül is könnyű közlekedni, és Hévízről akár a Kis-Balaton, akár a Balaton irányába is el lehet jutni, kijelölt, biztonságos kerékpárúton. Keszthely belvárosán át érhetünk el a Balaton körüli bringaútvonalra (7,8 km), amin könnyen megközelíthető a gyenesdiási malom (12,3 km), a vonyarcvashegyi Szent Mihály-kápolna (14,8 km), a balatongyöröki Szépkilátó (19 km), de akár Szigligetig (29 km) vagy a másik irányba Fenékpusztáig (13 km) és a Kis-Balaton Látogatóközpontig (15,3 km) is eltekerhetünk.

vezetett városnéző séták

Hévizt, Keszthelyt, a véderdő és a Hévízi-tó élővilágát vezetett városnéző és geotúrák keretében is meg lehet ismerni. Aki a rejtett értékekre, a titkos történetekre, régmúlt idők legendáira kíváncsi, csatlakozzon Csorja Krisztina és Samu Zoltán vezetett túráihoz. Több tematikában, gyalogosan, kerékpárral, fáklyákkal vagy akár kosztümös séta keretében lehet ismerkedni a környék látnivalóival. A túrákra a Tourinform Irodában is lehet jelentkezni.

TÚRATÉRKÉPEK, VÁROSTÉRKÉPEK, LÁTNIVALÓKRÓL SZÓLÓ KIADVÁNYOK

Számos ingyenes kiadvány és térkép áll rendelkezésre a Hévízi Tourinform Irodában. Keresd munkatársainkat és segítenek megtalálni a legjobb programokat az év bármely időszakában!

KERÉKPÁR, E-BIKE ÉS E-ROLLER KÖLCSONZÉS

Hévízi irodánkban több mint 50 eszköz közül választhatsz. A trekkingek, citybike-ok, gyerekkerékpárok, e-bike-ok mellé korlátozott számban gyerekülést, sisakot, a könnyű eligazodás érdekében kerékpáros térképeket is adunk. A bérletet akár SZÉP kártyával is fizetheted.

Tourinform Iroda
8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.
+36 83 540 131
heviz@tourinform.hu
minden nap nyitva

HÉVÍZI TÚRÁK VEZETETT VÁROSNÉZŐ ÉS GEOTÚRÁK

Csorja Krisztina és Samu Zoltán
túravezetők

Túrák időpontja, tematikája,
ára és regisztráció:
www.heviziturak.hu



HÉVÍZI-TÓ BALATON

Naponta ezrek, tízezrek élvezik nyáron és télen a Balaton és a Hévízi-tó adta élvezeteket. Élnek a lehetőséggel, amire sokan csak áhítoznak.

De vajon mit tudunk hazánk két ikonikus taváról?



Míg a Balaton Közép-Európa legnagyobb édesvízi tava, és legfőbb forrása a Zala folyó, addig a Hévízi-tó a világ legnagyobb fürdésre alkalmas gyógytava, amit hőforrás táplál.

A Balaton vizét a Sió-csatorna a Dunába vezeti, míg a Hévízi-tó vize a Hévíz-patakon keresztül a Gyöngyös-patakba, a Kis-Balatonba, majd a Balatonba kerül.

A Balaton legmélyebb pontja 11 méter, a Hévízi-tó alatti forrás 38,5 méter mélyen található.

A Balaton vízfelülete 600 km², ehhez képest a Hévízi-tóé csak 0,0475 km², viszont a vízhozamnak köszönhetően a teljes vízmennyiség 72 óránként kicserélődik, míg a Balatonnál ez nagyjából 2 évente következik be.

A Balaton vize meleg nyári napokon elérheti a 28 fokot, ám hideg teleken a felső vízréteg akár 25 cm vastagon is megfagy. A Hévízi-tó vize nyáron 35-36°C körüli, és télen sem hűl 23°C alá.

A hévízi tavat akár fél óra alatt körbeúszhatjuk, a Balatonnál ezt ne próbáljuk meg, inkább bringával tekerjük körbe.

A Balatonon lehet csónakázni, vízibiciklizni, szörfözni, hajókázni, korcsolyázni, fakutyázni, míg a Hévízi-tóban „csak” fürdőzni lehet, de azt kivétel nélkül az év minden napján.

A Balaton vize ivóvíz minőségű, a Hévízi-tó vize pedig ivókúrára alkalmas gyógyvíz, amit vannak, akik tényleg meg is isznak, és jót is tesz nekik.

A Balatonban akármennyit fürdőzhetünk, ha elég meleg, de a Hévízi-tóban bár mindig meleg, mégis csak 30 percet javasolt tartózkodni egyszerre. Kis pihenés után aztán újra csobbanhatunk.

A Balatonba beszélhatunk a partról, míg a Hévízi-tó legsekélyebb része is 1,5-2 méter mély.

A Balaton tipikus növénye a part menti nád, míg a Hévízi-tóé az indiai tündérrózsa.

A Balatonban számos halfaj él, és ez a Hévízi-tóra is igaz, bár itt más fajokat találunk.

A balatoni iszap leginkább a gyerekek körében népszerű iszapidobálásra vagy várépítésre, ám a hévízi gyógyiszapot a felnőttek kenik magukra a gyógyulás reményében.

A Balaton páratlan látványt nyújt, akár a tanúhegyek ölelésében nézzük, akár viharban csodáljuk, akár a rianások mentén összegyűlt madarakat vagy a dagadó vitorlákat fotózzuk.

A Hévízi-tó kristálytisza, türkiz színe, a rajta úszó tündérrózsák, a felette örvénylő pára, az épületek éjszakánként visszatükröződő fényei és a tudat, hogy 38,5 méter mélység felett lebegünk: misztikus érzés.

A KÖRNYÉK LÁTNIVALÓI



FESTETICSEK ÖRÖKSÉGE

- 1 Helikon Kastélymúzeum – Keszthely
Festetics-kastély, Hintómúzeum, Vadászati Múzeum, Történelmi modellvasút-kiállítás, Pálmaház és madárpark, Amazon Ház
- 2 Fenékpusztai Major – Fenékpuszt
- 3 Csillagvár – Balatonszentgyörgy
- 4 Helikon Taverna – Vonyarcvashegy
- 5 Georgikon Majormúzeum – Keszthely
- 6 Festetics Imre Állatpark – Gyenesdiás
- 7 Hévízi-tó – Hévíz
- 8 Fenyves Allé – Keszthely

BALATON-FELVIDÉKI NEMZETI PARK

- 9 Csodabogyós-barlang – Balatonederics
- 10 Kis-Balaton Látogatóközpont, Diás-sziget és Fekete István emlékhely
- 11 Kis-Balaton Ház – Zalavár
- 12 Kányavári-sziget és Kis-Balaton fahíd
- 13 Bivalyrezervátum – Kápolnapuszt
- 14 Tapolcai-tavasbarlang
- 15 Vörsi tájház

LÁTNIVALÓK A RÉGIÓBAN

- 16 Római-kori Romkert és Árpád-kori templom – Hévíz, Egregy
- 17 Castrum Virtuale – Fenékpuszt
- 18 Szigligeti vár és várjátékok
- 19 Sümegi vár és várjátékok
- 20 Rezi várom
- 21 Tátika várom
- 22 Buddhista Sztupa – Zalaszentgrót
- 23 Szent Mihály-kápolna – Vonyarcvashegy
- 24 Balatoni Múzeum – Keszthely
- 25 Afrika Múzeum – Balatonederics
- 26 Természet Háza – Gyenesdiás
- 27 Gyenesdiási Malom és Herbárium – Gyenesdiás
- 28 Tavirozsa Kalandpark – Keszthely-kertváros
- 29 Bobo Fun Park – Alsópáhok
- 30 Dínó- és Kalandpark – Rezi
- 31 Zobori Élménypark – Zalaszentgrót
- 32 Kalandpark Bobpálya – Balatonboglár
- 33 Paintball – Gyenesdiás
- 34 Hőlégballon, gyrocopter – Hévíz
- 35 Segway-túrák – Hévíz
- 36 Gokart – Hévíz
- 37 Zalakarosi Fürdő – Zalakaros
- 38 Kehida Termál – Kehidakustány
- 39 Zala Springs Golfpálya – Zalacsány
- 40 Nyitott Porták – www.nyitottportak.hu – Zala-völgy

TOVÁBBI ÉLMÉNYEKRE VÁGYSZ?

A Keszthelyi-hegységben túraútvonalak, tanösvények és kilátók várnak, csodás balatoni panorámával. Vizes kalandok: hajókázás, kenu- és SUP túrák a Balatonon és a Kis-Balatonon. Több mint 100 km épített és kijelölt kerékpárút a térségben.



Tündérrózsza

A Hévízi-tó legkülönlegesebb növényei a tündérrózsák, vagy tavirózsák. A növény szára akár 4-5 m mélyen az iszapban van, onnan törnek a vízfelszínre a levelek és virágok, melyek májustól novemberig láthatók. A tóban a fehér TÜNDÉRRÓZSA az őshonos, az indiai vörös változatot 1898-ban honosította meg Lovassy Sándor. A tavirózsák nem csak esztétikai értékűek. A tófelszint borító növények levelei hatékonyan fékezik a víz lehűlését.

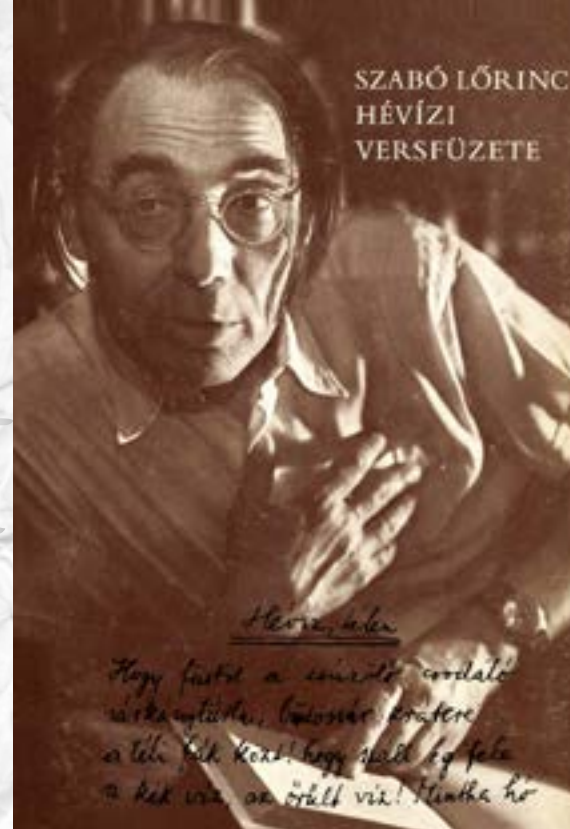
Mocsárciprus

A 4,44 hektár nagyságú Hévízi-tavat nagyjából 50 hektár VÉDERDŐ veszi körül. A véderdő funkciója: Védi a tavat a szelektől, így a gyors kihűléstől. Véd továbbá a levegőben terjedő szennyeződésektől, árnyékot ad, megszűri a város zaját és oxigént termel. Jellegzetes fái a MOCSÁRCIPRUSOK. A mutatós, nyáron üde zöld, laza lombkoronájú fák, valójában észak-amerikai eredetű díszfák. Jellegzetessége, hogy más ciprusokkal ellentétben levelei ősszel izzó vörösesbarnára változnak, majd téle lehullanak.



Kisvöcsök

A kisvöcsök a legkisebb és legzömökebb VÖCSÖKFAJ. Hazánkban egyedül Hévízen telel át. A kifolyó területén folyamatosan lehet egy-egy családdal találkozni, de sokszor a Tófürdő területén is fészket rak. Egyik évben ép az egyik, télen lezárt lépcsőn költött a vendégek legnagyobb örömére, akik így szinte néhány méteres távolságból figyelhetik nap mint nap a fiókák növekedését. A többi vöcsökkel ellentétben nem csak halakkal, hanem kisebb, vízben élő állatokkal is táplálkozik.



A TÓ, ÉJJEL

A téli szélcsönd holdkék s árnypuha egébe a derengő tó fölött fogyhatatlan fut, föl-föl-föl, a köd, függőlegesen s gyorsan, föl-föl, a csillagos magasságba, ahova úgy vonja a habkönnyű, fény tömött kúpokat, a gőzdíszletek örök fenyőit a jéghideg éjszaka. Csak ez mozog a tájban, ez, a tó fölött ez a fölfelé lobogó örület, ez a fehér szárnyalás: ezt nézem, órák óta, s nem tudom, mért vonz, mit akar ez a monoton s lázas-öngyilkos elragadtatás.

HÉVÍZ, II/19.



Szabó Lőrinc Hévízen

„A telepen a sok zárt szálló és panzió közt van a (svájci alapítású) „Keresztény Nővérek”-nek egy szép nagy szállodapanziója, tiszta, csöndes, remek hely: engem oda szállásolt el a barátom (Isten áldja érte!), s ott dolgoztam, híztam.”

Írja Szabó Lőrinc, aki szívesen emlékezett a derűre, nyugalomra, amelyet az apácák teremtettek számára, mikor 1949. februárjában Hévízre érkezett. Az itt töltött két hét alatt fordította le Racine: Adromaché drámáját és Puskin: A bahcsiszeráji szökőkút című művét. 10 szonettet is írt, kettőt a téli tó ihletett.

Scrafma nővér visszaemlékezéseiben így emlékszik vendégükre:
„Szabó Lőrincnek a földszinten adtunk szobát, ha jól emlékszem, mindjárt az első szoba volt az övé, szép, nagy, világos helyiség. Reggeli után sétált, fürdött, pihent ... A délutáni pihenés után, amikor felmentem néha hozzá, mindig munkában találtam. Itt sem tudott munka nélkül lenni.”

Az apácák szívügyüknek tekintették a lesóványodott városi ember feltáplálását. Utolsó hévízi levelében így ír a költő:

„Most már közel a hazautazás. Tegnap csirkepaprikás volt. Csoda jó a koszt, még mindig ... Sajnos nem mértem meg magam, hogy mennyit nyomok, s így hiába nézem meg majd, hogy mennyivel távozom. Érzés szerint azonban jól gyarapodtam.”

A tó és a természet ámulatba ejtette a költőt, ez haza írt lapján is megjelenik, egy másik levelében pedig kezeléseiről ír barátjának.

„A közvetlen szomszédságba sokat ki-kijárok, meg a tó köré. ... Telihold volt, a gőz csak úgy szállt ég felé, eltűntek benne mind a víz fölé messze benyúló kabinsorok is, csak a törökös kupolák álltak ki feketén a képből, a fehér gomolygásból. ... Közben a békák szerenádja szólt, mintha nyár volna – de csak a tóban s a tó felett –, s a part mentén kibújtak a piros lótoszvirágok a vízből. Furcsa látvány volt. Jó, hogy ezt télen láttam.”

„Az idő gyönyörű volt, koratavas, sokkal jobb, mint ma, egy hónappal később. Még a szabad tóba is kimerészkedtem; hisz hóforrás! Háromszor a szabadban fürödtem, egyébként pedig kádfürdőket vettem naponta, s naponta hisztaminoztak. 80% fájdalom kiment a jobb karomból és vállamból a reumámnak.”

Legendás és titokzatos a Hévízi-tó. Miként keletkezett? Mitől gyógyító a vize? Miért pont itt nő a gyönyörű tündérrózsa? A kérdésekre a kutatók évszázadok óta keresik a választ. Pedig az igazságot csak a tó tündére tudja. Csakhogy a tündért még nem látta senki.

MESE

A Hévízi-tó tündére

A tó meleg vize állítólag azért gőzölög, hogy ő gyorsan el tudjon tűnni a kíváncsiskodók szeme elől. Csak egyszer, réges-régen sikerült valakiknek meglesniük a világ legszebb tündérét, a Hévízi-tóban rejtőző hercegnőt.

A Zalaszánton élő Timpa házaspár rendszeres látogatója volt a csodatévő tónak. Miután az idős házaspárnak a sok-sok földműves munkától rettenetesen fájt a lába, minden hétvégén eljöttek Hévízre, hogy megfürödjének a gyógyító vízben. A jótékony hatás pedig soha nem maradt el. Timpák rendkívüli módon tisztelték a tavat. Az öregember még fából is megfaragta, közepébe pedig egy tündért ültetett, úgy mintha ő őrizné a tó gyógyító vizét.

Két hévízi unokájuk, akik rendszeresen töltötték náluk a nyarat, nagy érdeklődéssel hallgatták a gyógyulásokról szóló történeteket. Gyakran esett szó a Hévízi-tóról, a tavat övező titokról, a keletkezéséről, a tünderről és mindenféle apró dologról is. Betti 12,

Ági 10 éves volt, amikor egyik éjszaka nem jött álom a szemükre. Valami azt súgta nekik, hogy ma éjjel nagy meglepetés várja őket a tónál. Felkeltek, kisurrantak a házukból, és kézen fogva elindultak a Hévízi-tó irányába.

Még két lépést sem tettek, amikor valami különös fuvallat simította végig az arcukat, majd, mintha szárnyaik lettek volna, repülni kezdtek, s meg sem álltak a tó melletti parkig, ahol a pad alól kiszűrődő nyöszörgést hallottak. Odafutottak, és megnézték, ki lehet az. Egy apró pici kislány volt az, szárnyakkal a hátán.

- Ki vagy te gyönyörű, édes kisbaba? – kérdezték tőle, de a csöpp, maréknyi angyal csak nézett rájuk riadtan. Száját is csak tátogatta, mintha kérne valamit.
- Biztos éhes – állapította meg Betti, és a mellettük lévő fáról egy almát szakított le neki. A kicsi azonban továbbra is csak nyöszörgött.
- Szerintem szomjas lehet – kiáltott fel Ági, és itatni kezdte a kicsikét a kulacsából. A kis angyal nem kért a vízből, de továbbra is úgy tátogott és vergődött, mint egy partra vetett hal.
- Olyan ez a kicsi leány, mint egy pici vízihercegnő, aki csak a vízben érzi jól magát az édesanyja mellett – gondolkodtak tovább a testvérek, és elindultak vele a víz felé. A tó partján megtorpantak. A gőzölgő meleg vízből egyszerre csak kiemelkedett egy sziget, melyről milliónyi színben pompázva, teljes szépségében hozzájuk lépett egy csodálatos tündér.
- Vizi vagyok, a tó tündére. Még soha senki nem láthatott engem, de legdrágább kincsem, Vizike most a partra tévedt, és sehol sem találtam. Borzasztóan féltem, hogy baja esik, de ti most visszahoztátok nekem. Egykor engem is így vesztett el az édesanyám. Akkor még ici-pici volt a Hévízi-tavacska, melynek vizét még az én szüleim gyűjtötték össze esővízből. Miután eltévedtem, egy kedves idős házaspár talált rám, akik visszavittek édesanyámnak. Cserébe azt kérték tőle, hogy varázsolja a tavat óriásivá, vize pedig gyógyítsa meg a fájós derekukat. Édesanyám értett ehhez a varázslathoz, így teljesítette a kívánságukat. Mivel a tündéreket senki sem láthatja, tündérrózsa képében pompázunk nap, mint nap a vízen.
- Mi pedig nagyon szeretnénk egy kis testvérkét a jöttünkért sóhajtottak a lányok. A választ azonban már nem hallhatták meg, mivel egy pillanat alatt reggel lett, és kivilágosodott. Betti és Ági az ágyukban találták magukat.
- Borzasztó furcsát álmodtam – mondta Betti.
- Nekem is nagyon-nagyon különleges álmom volt az éjszaka – mesélte Ági. Elmondani már nem volt idejük az álmaikat, mert várta őket az iskola, és készülődniük kellett. Azt, hogy az álmuk igaz volt vagy sem, sohasem tudták meg. Azonban a család legnagyobb örömeire 9 hónap múlva megszületett kistestvérük, Bence.

Sütőné Tüttő Beáta meséje



programtipppek GYEREKEKKEL

BOBO FUN PARK – ADRENALIN ARÉNA
beltéri kalandpark minden korosztálynak,
bármely évszakban, Alsópáhokon

TAVIRÓZSA KALANDPARK
kötépálya több korosztálynak
egy csodás kertészet közepén

ZOBORI KALANDPARK
kül- és beltéri kalandpark óráscsúszda,
hullámvassúttal Zalasabarban

VASÚTMODELL KIÁLLÍTÁS
Európa legnagyobb terepasztala, mozgó
vonatokkal Keszthelyen a Vadászati kiállítás felett

KALÓZHAJÓ A BALATONON
tematikus hajókirándulás gyerekeknek
a keszthelyi kikötőből

SZIGLIGETI VÁR ÉS VÁRJÁTEKOK
A Balaton vára! Csodás panoráma, történelmi
várjátékok és isteni fagyalt Szigligeten.

FESTETICS IMRE ÉLMÉNYPARK
Természet Háza és vadaspark
természetközeli élményekkel

GYENESDIÁSI JÁTEKSTRAND
a Balaton egyik legjobb gyerekbarát
strandja minden korosztály számára

KENUTÚRA A TÉLI HÉVÍZ-PATAKON
Téli kalandtúra az egész családnak
a gőzölgő Hévíz-patakon.
Kicsikkel és amatőrként is teljesíthető táv.

Hévízi meséket tartalmazó mesekönyvek
vásárolhatók a Hévízi Tourinform Irodában és online.

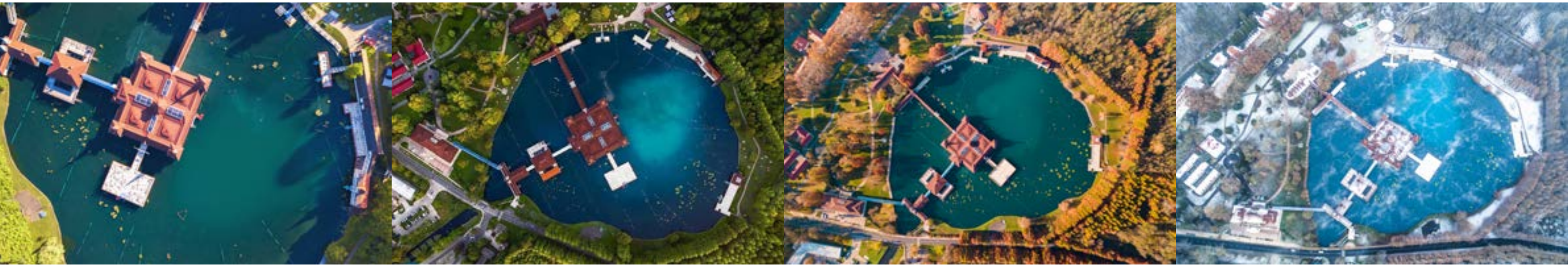
Minden évszakban más... és mindig izgalmas!

ősz

Mert az ősz tele van a nyár utórezgéseivel, a bőrünk alatt őrzött napsugarakkal, csodás ízekkel, illatokkal, színekkel. Az ősz minőség, vágy, érzékiség. Élvezd ki amíg csak lehet az októberig elnyúló strandszezont a Hévízi-tó partján! Élvezd az ősz gasztrorendezvényeit és a koraesti könnyűzenei koncerteket egy hangulatos teraszon vagy az Egregyi borhegyen! Hajókézz még egyszer a balatoni

tél

Mert a tél tele van fényekkel, hangulatokkal, meghittséggel. Tele melegséggel, a medence termálvizében ülve, a szaunaszeánszokat élvezve, a karácsonyi forró italokat szorongatva... és tele romantikával, kettesben töltött napokkal, csenddel és szeretettel. Élvezd a nyugalmat, a fényeket, a finom ízeket! Kényeztesd magad és párod masszázssal, oldódjatok fel egymásban a gőz erejével! Kenuzzatok télen a



tavaszi

Mert a fű zöldőbb, a nap melegebben süt, az esték hosszabbak, a Hévízi-tó vize pedig napról-napra egyre melegebb.

Csobbanj a 30°C-os termál-tóban a nyári strandidő előtt, töltődj fel friss energiákkal a természetben járva, mászd meg a várromokat, a kilátókat és gyönyörködj a Balaton vagy a Kis-Balaton csodás látványában, a vízimadarak násztáncában. Levezetésnek kényeztesd magad a wellnessben, töltődj fel, sportolj, válts életmódot, diétázz, ápd a bőröd vagy üzd ki a fájdalmat merev tagjaidból értő kezek segítségével, mert bizony hosszú volt a tél.

➤ **Kinek ajánljuk Hévizt tavasszal?**
az aktív élet szerelmeseinek, felfedezőknak,
kalandoroknak, megújulóknak és újrakezdőknek

nyár

Mert a nyár tele van élettel, vidámsággal, programokkal. Örülj a nyárnak, élvezd a nyaralást, fedezd fel Héviz és a környék legjobb helyeit. Ez az időszak az aktív kikapcsolódás, a fesztivál hangulat, a vidámság, a gyerekzsivaj és az esti koccintások időszeke. Éld át te is, add át magad az élményeknek, hiszen változatos programok várnak az egész környéken.

Garantáltan nem fogsz unatkozni, még akkor sem, ha csak a lábad lógnád naphosszat a Hévízi-tó kellemes, 34-36°C-os vizében. „Süt a nap, nehogy szomorú légy...”

➤ **Kinek ajánljuk Hévizt nyáron?**
nyaralóknak, családoknak,
a pezsgés kedvelőinek,
a strandolás szerelmeseinek

naplementében, kocogj, sétálj, kerékpározz a hulló falevelektől zizegő sétányokon! Gyógyulj, pihenj, lassulj le, légy kicsit önző és törődj kicsit magaddal!

➤ **Kinek ajánljuk Hévizt ősszel?**
hedonistáknak, későn ébredőknek,
a zsivaly elkerülőinek, ízek imádóinak,
egészségtudatosoknak és örök fiataloknak

Hévíz-patakon, este pedig menjetek moziba, tévzés helyett! Vegyetek részt gasztrorendezvényeken de ne hagyjátok ki a téli Balaton csodás látványát sem a Szigligeti vár legmagasabb tornyából! A tél Rólatok szól. Rólad és Róla.

➤ **Kinek ajánljuk Hévizt télen?**
örök romantikusoknak és feltöltődni,
menekülni vágyóknak

FESTIVÁLOK

- **Boldog Békeidők Hévíze** · május
- **Hévízi Sörsétány** · július
- **RizlingPlacc!**
- **Hévíz Bor & Gasztrokorzó** · augusztus
- **Tündérrózsa Folkfest** · szeptember
- **Hévízibivaly Duetlon** · november

**MINDEN
PROGRAM
HÉVÍZEN
ÉS KÖRNYÉKÉN**



Zalai dödölle

RECEPT

Hozzávalók:

- 30 dkg (nem új) burgonya
- 20 dkg liszt
- só
- zsír vagy olaj
- 10 dkg apróra vágott vöröshagyma
- a tálaláshoz tejföl és ízlés szerint apró kockára vágott pirított szalonna

A felkockázott burgonyát sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, majd a liszttel, sóval folyamatos melegítés mellett addig törjük, keverjük, amíg egységes, formázható masszát kapunk. A kihűlt tésztából evőkanállal galuskákat szaggatunk és kevés zsíron a dödöllék mindkét oldalát ropogósra pirítjuk. Pirítás végén összeforgatjuk apróra vágott pirított hagymával. A forró dödöllét sok tejföllel és ízlés szerint pirított szalonnával tálaljuk.

Hévízi Termelői Piac

Az autentikus tálaláshoz és az elkészítéshez vegyél meg mindent a Hévízi Termelői Piacon!

Tavasztól-őszig hetente háromszor: kedden, csütörtökön és szombaton, friss élelmiszerek helyi gazdaságokból, egyedi kézműves portékák, natúr kozmetikumok és régiség vásár. Télen kedden és szombaton.



Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft.

8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.

+36 83 540 131

heviz@tourinform.hu

www.heviz.hu

www.instagram.com/iloveheviz

Impresszum

Kiadó: Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft.

Grafika: The CUBE

Nyomda: Asperján

