



Speciální novoroční vydání



Grafenberg, leden 2013, I. ročník, ZDARMA

JAK JESENÍK K HYDROTERAPII PŘIŠEL

Hydroterapie neboli vodol léčba patří k nejstarším léčebným metodám. Jejich blahodárných účinků na organismus využívali starověcí Egypťané, Peršané a Řekové, pozadu nebyli samozřejmě Římané. Jedni objevili přednosti koupelí s esenciálními oleji a květinami, druzí svá těla regenerovali ve společných veřejných lázních. Koupání v pramenité vodě předepisoval i Hippokrates. Středověký člověk na blahodárné účinky pramenité vody na dlouhou dobu pozapomněl. Až v Jeseníku na počátku 19. století místní selský synek znovuobjevuje její léčivou sílu a od té doby tato reflexní léčebná metoda zažívá svoji renesanci, která trvá dodnes.

V Jeseníku? Pravda, to není tak přesné. Vše začalo na



Grafenbergu, malé kolonii jeseníckých obyvatel, která se postupně rozrůstala na kopci nad městem. Možná však vše začalo někde úplně jinde, někde v lesích a loukách pod Studničním vrchem. Legenda vypráví, že zmiňovaného selského synka Vincenze inspirovala k léčbě vlastního zranění srna smáčeji poraněný běh v potoce. Vincenzovo téměř zázračné uzdravení vedlo k oblíbení jeho metody i mezi sousedy a zvěsti o jeho umění se začaly šířit po kraji. Na počátku 20. let 19. století mladík přestavuje svůj rodný dům na Grafen-

bergu na malý vodoléčebný ústav. Prosté omývání houbou se stalo symbolem jeho úspěchu, ale i obávanou konkurencí místních lékařů. Byl považován za šarlatána, byl pomlouván a soudně stíhán. Bojoval. Až v roce 1837 získal oficiální povolení. A byl na vrcholu slávy. Do jeseníckých lázní přijížděla ta nejněžnější klientela. Po několika staletích světa znovuobjevil léčivou sílu hydroterapie. Z chudé horské osady vzniklo vyhledávané lázeňské místo a Vincenz Priessnitz se stal zakladatelem moderní hydroterapie.

V roce 1830 se v lázních léčilo 54 pacientů, o sedm let později přes pět set a o další dva roky? Na Grafenberg přijelo 1 544 pacientů. Mezi nimi byli velkovododové, knížata i králové. Hosty bylo i na sto dvacet lékařů z celé Evropy, aby tu studovali Priessnitzovy léčebné metody, podle jejichž vzoru pak doma zakládali vodoléčebné lázně. A v roce 1846? Tehdy byl Vincenz Priessnitz samotným císařem Ferdinandem V. vyznamenán Zlatou občanskou medailí za zásluhy, kterou před ním ve Slezsku ještě nikdo neobdržel. V roce 1853 se Priessnitzovým pokračovatelem stal doktor Josef Schindler, vynikající lékař, který podle vzoru „vodního doktora“ jako první v Čechách vybudoval vodoléčebný ústav v Potočné v Jizerských horách. Původní Priessnitzovy metody doplňoval o vědecké poznatky, o hlediska moderní medicíny, především fyziologie a patologie anatomie. Za působení Dr. Schindlera na Grafenbergu vyrostly další lázeňské budovy.

Další osobností v čele lázní byl vynikající psychiatr a psycholog Dr. Josef Reinhold, který odkaz svých předchůdců spojil s nejnovějšími lékařskými poznatky. Pod jeho vedením se lázně staly světově známým psychiatrickým a neurologickým pracovištěm, které samozřejmě navštěvovala klientela z Evropy, USA i Kanady.

V letech 1938 až 1945 byly lázně využívány pro rehabilitaci raněných německých vojáků, později byla část objektů zabrána pro děti z bombardovaných německých měst. Po roce 1945 byla budoucnost lázní nejasná. Postupně se dařilo na Grafenbergu dále provozovat lázeňství, přičemž byla léčba zaměřena na neuropsychiatrická onemocnění, v menší míře i na odstraňování následků otrav těžkými kovy a na nemoci cest dýchacích.

Po roce 1989 byly jesenícké lázně zprivatizovány.

Stala se z nich akciová společnost, která do svého názvu s hrdotí přijala jméno svého zakladatele.

VINCENZ PRIESSNITZ (1799 – 1851)

Vincenz Priessnitz se narodil 4. října 1799 v horské osadě Grafenberg do rodiny Františka Priessnitze a jeho ženy Terezie jako nejmladší ze šesti dětí. Do školy začal chodit ve Frývaldově (dnešní Jeseník), ale kvůli povinnostem v hospodářství návštěvy školy nebyly příliš pravidelné. Díky pozorování přírody však malý Vincenz získal zkušenosti, které uplatnil nikoli v chodu hospodářství, ale později jako zakladatel moderní hydroterapie.



Svou vodoléčebnou činnost začal rozvíjet již jako osmnáctiletý mladík. Na počátku 20. let 19. století přestavil rodný dům na malý vodoléčebný ústav. V roce 1829 podal žádost o povolení lázeňského ústavu se dvěma vanami. Jeho činnost mu však komplikovali jeseníčtí lékaři. Oficiální povolení císařské komise k provozování lázní získal až roku 1837. Roku 1846 obdržel od císaře Ferdinanda V. Zlatou občanskou záslužnou medaili I. třídy. S manželkou Sofií přivedli na svět 10 dětí, 8 děvčat a 2 chlapce.

Vincenz Priessnitz pracoval s velkým zápalem, často i uprostřed noci. Práce jej značně vyčerpávala a v roce 1851 se dostavily zdravotní potíže, kterým 28. listopadu 1851 podlehl. Po jeho smrti se stal na přání vdovy Sofie jeho pokračovatelem Dr. Josef Schindler. Na základě Priessnitzových metod vznikla další léčebná zařízení po celém světě a inspirovali se jimi mnozí lékaři.

Věra Janků

BALNEOPARK

aneb oživení odkazu Vincenze Priessnitze

Společný projekt Společnosti Vincenze Priessnitze, o.s. a města Glucholazy pod názvem „Oživení odkazu Vincenze Priessnitze v rámci česko – polské příhraniční spolupráce“ vznikl v roce 2010. Projekt byl spolufinancován Evropskou unií, a to Evropským fondem pro regionální rozvoj v rámci Operačního programu přeshraniční spolupráce Česká republika - Polská republika 2007 – 2013. Oba partneri se snažili o oživení a navázání na dvousetletou tradici léčby studenou vodou, kterou založil Vincenz Priessnitz. Cílem projektu bylo vybudování venkovního Balneoparku nejen pro návštěvníky lázní, ale i širokou veřejnost.

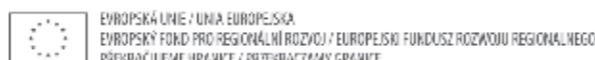
Základem pojetí venkovního hydroterapeutického centra v lázních Jeseník je vodní tok, protékající parkem s vybudovanou soustavou vodních atrakcí navazujících na tradiční vodoléčbu dle Vincenze Priessnitze. Na toku je řešeno několik zastavení jako např. Priessnitzova venkovní koupel dolních a horních končetin, Priessnitzova lavička, Priessnitzova sprcha či stříky. Chladná voda nebo střídání chladu a tepla ovlivňuje autonomní nervový systém. Tím se stimulují samoléčebné mechanismy lidského těla a výrazně se zvyšuje celková odolnost organismu proti infekcím, fyzikálním a psychickým stresům. Střídání podnětů povzbuzuje zvláště krevní oběh, dýchání a funkce vnitřních orgánů. Pravidelným opakováním procedur dochází k dlouhodobému až trvalému zlepšení zdraví.

V letošním roce byl Balneopark přihlášen do soutěže Park roku 2012 a získal krásné druhé místo. Je na místě také zmínit ocenění Nejinspirativnější projekt 2012, který vyhlásil Operační program přeshraniční spolupráce ČR-PL.



Balneopark je volně přístupný od jara do pozdního podzimu a srdečně Vás zveme k jeho návštěvě.

Miroslava Kalinová



Silvestr 2013

Mimořádná nabídka!

Při zakoupení Silvestru 2013 během letošního pobytu sleva 15% + víno a kosmetika jako dárek!

Při zakoupení Silvestru 2013 do 30. 4. 2013 sleva 10% + kosmetika jako dárek!

Více informací na recepcích lázeňských domů, e-mailu: rezervace@priessnitz.cz nebo tel. 584 491 266.

LÁZNĚ V ČÍSLECH

- | | | | |
|----|---|------|---|
| 1 | Jsme prvním vodoléčebným ústavem na světě. | | farmakologické konference. |
| 2 | Pod Studničním vrchem se nachází dva radioaktivní prameny. | 65 | To je počet pobytů, které u nás absolvovala paní Sylvie Grusová. |
| 5 | U nás se nachází v ovzduší pět iontů, které prohlubují léčebný účinek lázní. | 80 | Na osmdesát pramenů a pomníčků se nachází na svazích Studničního vrchu. |
| 10 | Tolik měl zakladatel lázní se svou chotí Sofií ratolestí. | 190 | Tak dlouho fungují naše lázně. |
| 11 | Tolik je v Priessnitzových lázních léčebných domů. | 343 | Tolik zaměstnanců se stará o chod lázní v hlavní sezóně. |
| 28 | Počet indikací, které léčíme. | 620 | Lázně se nachází v nadmořské výšce 620 m n. m. |
| 33 | V okolí lázní můžete využít na třicet tři kilometrů pěších tras. | 793 | Máme kapacitu o 793 lůžcích. |
| 40 | Tolik let je v lázních zaměstnán náš specialista pan MUDr. Alois Kubík. | 1846 | V tento rok se stal Vincenz Priessnitz prvním držitelem Zlaté občanské záslužné medaile I. třídy v celém Slezsku. |
| 55 | V letošním roce se bude konat již neuvěřitelných 55. ročník Česko-slovenské psycho- | 1910 | V roce 1910 bylo vybudováno naše sanatorium Priessnitz. |

Vážené dámy, vážení pánové.

Je mi ctí i radostí sdělit touto formou několik slov Vám, klientům, obchodním parterům a příznivcům Priessnitzových léčebných lázní a.s.

Jesenické lázně jsou známy jako první novodobý vodoléčebný ústav na světě. Nejen toto prvenství, jehož strůpcem je místní rodák Vincenz Priessnitz, činí lázně jedinečnými. V době největší slávy, za zakladatelova života, se do lázní sjížděla smetánka z Evropy i ze zámorí. Sláva let minulých i oblíbenost lázní v současnosti jsou pro nás závazkem, inspirací, ale především velkou výzvou do budoucna. Jako pokračovatelé odkazu Vincenze Priessnitze dlouhodobě usilujeme o přívětivější klientů zdravotních pojišťoven, privátní a firemní klientely. Již 190 let průzračná pramenitá voda a čistý horský vzduch ve spojení s jedinečnou Priessnitzovou metodou vodoléčby u nás uzdravuje a posiluje lidský organismus. Tradiční hydroterapii doplňujeme moderními medicínl a wellness procedurami a atraktivními volnočasovými aktivitami. Usilujeme o prvotřídní kvalitu a co možná nejvyšší komfort. Kvalifikovaný personál a především zdravotničtí pracovníci s mnohaletými zkušenostmi jsou, jak pevně věřím, zárukou vysoké úrovně našich služeb. Umožněte nám, abychom Vás seznamovali s aktuálními informacemi, nabídkou služeb v regionu, ale třeba i historií Priessnitzových léčebných lázní rovněž prostřednictvím těchto Lázeňských pramenů, které se stanou, jak doufám, dalším krokem v prohloubení proklientského přístupu pracovníků lázní směrem k Vám.

Dovolte mi touto cestou, při této milé příležitosti, nejen jménem svým, ale i jménem naší společnosti popřát Vám všem a Vaším blízkým mnoho zdraví a klidný a úspěšný vstup do roku 2013.

Ing. Vladimír Odehnal
předseda představenstva

Společenské a kulturní akce v roce 2013

- 4. - 8. 1. 2013
55. ročník Česko-slovenské psychofarmakologické konference
- 16. 1. 2013
Mezinárodní cukrářská soutěž Priessnitzův dortík
- 23. 2. 2013
Reprezentační ples Priessnitzových léčebných lázní a.s. a Města Jeseník
- 28. 3. - 1. 4. 2013
Velikonoční týden
- 16. - 20. 4. 2013
Mezinárodní Schubertova klavírní soutěž
- 30. 4. 2013
Pálení čarodějnic
- 17. - 19. 5. 2013
Zahájení lázeňské a turistické sezóny
- 29. - 30. 6. 2013
11. mezinárodní festival dechových hudeb
- červenec - srpen
Tradiční velký cyklus promenádních koncertů - každou neděli v 15 hodin
- 27. - 30. 9. 2013
Svatováclavské slavnosti
- 21. - 28. 10. 2013
Týden Vincenze Priessnitze
- 23. 11. 2013
Velký slavnostní koncert k 65. výročí DOM SOJ ZUŠ Jeseník a polských orchestrů
- 27. 12. 2013 - 2. 1. 2014
Silvestrovské pobyty s bohatým kulturním programem

EDITORIAL

Právě před sebou otvíráte zbrusu nový čtvrtletník Priessnitzových léčebných lázní a.s. Jeho prostřednictvím bychom vám, našim návštěvníkům, klientům a obchodním partnerům, chtěli přinášet zajímavé informace z dění u nás na Gräfenbergu. Chtěli bychom vám přibližovat práci našich zaměstnanců, nechat vás nakouknout pod pokličku lázeňských procedur, seznámit s novými projekty a záměry, přinášet aktuální informace, připomínat kulturní, ale i sportovní zaměřené akce, doporučit vám naše produkty a služby... Mimo všechny tyto aktuální informace bychom vás chtěli pozvat na cestu do minulosti, za zakladateli lázní, jejich pokračovateli, k příběhům osobností, které se zde léčily, nebo těm, které zanechaly nasmazatelnou stopu na podobě dnešních lázní. A nemyslete si, že historie a příběhy spojené s malými jesenickými lázněmi nacházejícími se v nejsevernějším výběžku Olomouckého kraje jsou příběhy malými a nezajímavými. Jesenické lázně jsou neoddelitelnou součástí města, sanatorium Priessnitz je dominantou krajiny a dává přirozenou tušit, že ve zdejších horách jej čeká něco výjimečného, že okusí jejich genius loci. Tradice a příběh jsou pevnými jistotami, které nás na chvíli zastaví. I našim čtvrtletníkem tedy chceme navázat na tradici a historii našeho lázeňství. Už jeho název Lázeňské prameny napovídá, že pravděpodobně ty jesenické nebudou ledajaké, že budou výjimečné. Také o nich bychom vám tu a tam chtěli něco říci. Vydání tohoto prvního čísla na počátku roku 2013 je symbolické. Zanecháváme za sebou rok, který celému českému lázeňství přinesl nelehké chvíle a obavy z budoucnosti. Od vás však přinesl také pozitivní ohlasy, dodávající nám energii k další práci, projektům a nápadům, mezi které patří i Lázeňské prameny. Věříme, že je v rukou nedržíte naposledy a najdete si čas i na četbu čísel budoucích. A že vás inspirují k nejděle návštěvě Priessnitzových léčebných lázní. Milí návštěvníci, vážení obchodní partneři, díky načasovanému vydání tohoto prvního čísla mi zde také dovoluji popřát vám všem úspěšný a pohodový rok 2013.

Věra Janků

Reprezentativní ples

Priessnitzových léčebných lázní a.s.
a Města Jeseník

23. 2. 2013 od 19:30

LÁZEŇSKÉ UNIKÁTY



Balneopark Vincenze Priessnitz



Priessnitzova pololázeň



Sloupková korekční a plovoucí technika

PROCEDURY U NÁS

Priessnitzovy léčebné lázně mají pro své klienty připravenou jednu z nejširších nabídek lázeňských procedur v České republice. Spektrum nabízených procedur je velmi pestré a zahrnuje procedury z oblasti hydroterapie, balneoterapie, elektroterapie, fototerapie, psychoterapie, pohybové terapie a wellness. Většinu procedur poskytujeme v nově zrekonstruovaných balneoprovozech sanatoria Priessnitz.

Nové procedury

K počátku nového roku jsme pro naše klienty připravili překvapení ve formě nových procedur. Již od silvestrovských pobytů si mohou nově vyzkoušet čokoládovou, syrovátkovou a skořicovou kúru, lekninovou a lotosovou koupel. Čokoládová kúra změkčuje pokožku a napomáhá regeneraci fyzických i psychických sil. Surovátková kúra obsahuje celou řadu bílkovin a minerálů majících pozitivní účinek na kvalitu pokožky. Díky specifickému složení je vhodná i pro problematiku pleť. Skořicová kúra podporuje látkovou výměnu v podkoží, prokrvuje a zpevňuje pokožku a omezuje projevy celulitidy. Lotosová i lekninová koupel jsou přírodní bylinné koupele vyrobené speciální metodou, která umožňuje přenos účinných látek obsažených v rostlinách do bylinného extraktu. Díky vhodnému výrobnímu procesu neobsahují tyto koupele chemická barviva, parfémy a extrakční činidla, jako je olej či alkohol.



Lekninová i lotosová koupel mají výrazný relaxační účinek přinášející příjemné pocity spokojenosti a vnitřního klidu, navíc velmi příznivě působí na kvalitu pokožky.



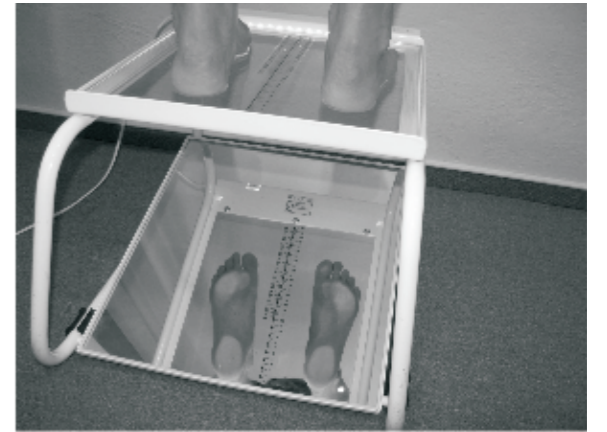
Tradiční Priessnitzovy procedury

V duchu tradice Vincenze Priessnitze poskytujeme unikátní tzv. „tradiční Priessnitzovy procedury“, které řadíme mezi procedury kontrastní, využívající účinku střídání teplých a studených podnětů. Velmi zajímavou a příjemnou procedurou je Priessnitzova dvoufázová pololázeň. Jedná se o složitou proceduru s kombinací vodoléčby, zábalů, polevů a kartáčování. Klient se nejdříve krátce předejde teplem vodu ve sprše, poté následuje celotělový ovin mokřím studeným prostěradlem. Následuje pololázeň ve vodě o teplotě 36°C s kartáčováním a polevy šije, zad a končetin studenou vodou. Na závěr je proveden oteř celého těla a klient odchází na procházku. I když popis této pololázně vypadá poněkud drasticky, tak věřte, že účinky jsou pro organismus velmi příznivé, zejména pro povzbuzení krevního oběhu a výrazné zlepšení odolnosti vůči infekcím i psychickému stresu. Podobných účinků dosahuje i další kontrastní celotělová procedura prováděná v naší lázních - skotský střík. Ten má mnoho lidí spojen s obrazem člověka, který je přišpendlený na kachličkách proudem studené vody nejlépe v psychiatrické léčebně nebo na záchytcě. Naštěstí realita v našich lázních je úplně jiná a mnohem příjemnější. Klient se nejdříve krátce předejde teplem vodu ve sprše, poté následuje samotný střík, kdy se tělo střídavě masíruje proudem teplé a studené vody, obvykle v poměru 3:1. Většina klientů se po absolvování stříku cítí jako znovuzrozená. Do skupiny kontrastní terapie se řadí také střídavá nožní šlapací koupel tzv. „šlapačka“. Jak už název napovídá, klient střídavě přešlapuje ve dvou vaničkách, které jsou naplněny vodou do výše poloviny lýtek. Samozřejmě jedna vanička je naplněna vodou studenou a druhá vodou teplou. Šlapačky podporují zlepšení prokrvení těla zejména dolních a horních končetin. Nově jsou tradiční procedury uspořádány do Priessnitzovy kúry, kde jsou

navíc doplněny koupelemi, masážemi, pohybovou terapií a harmonizací organismu. Cílem kúry je komplexní přenastavení organismu tak, aby se v co největší míře nastartovaly sebeuzdravovací mechanismy těla.

Moderní procedury

Kromě již zmínovaných jedinečných tradičních procedur provádíme procedury, které považujeme za unikátní procedury moderní. Do této skupiny řadíme sloupkovou korekční a plovoucí techniku, podologické vyšetření a computerovou kineziologii. Sloupková korekční a plovoucí technika byla vyvinuta na základě empirických zkušeností jednoho z našich fyzioterapeutů. Zahrnuje v sobě klasické i reflexní rehabilitační postupy. Jak již z názvu vyplývá, tato nová metoda se řadí mezi korekční terapie. Cílem je korekce svalového napětí, postavení segmentů, nesprávného držení těla a útlum bolesti v pohybovém aparátu. Podologické vyšetření se zabývá vyšetřením nožní klenby, funkce chodidla a statiky dolních končetin pomocí speciálního přístroje. Výsledkem je doporučení terapie, včetně návrhu na zhotovení individuálních termoplastických ortopedických vložek.



Computerová kineziologie v sobě spojuje poznatky a zkušenosti východní a západní medicíny. Na základě speciálního vyšetření odhaluje poruchy funkce pohybového aparátu a navrhuje způsob ošetření včetně individuálních cviků.

Jak jsem se již zmínil na začátku, naše nabídka procedur je velmi široká a pestrá. Proto věříme, že si u nás vybere opravdu každý. Na Vaši návštěvu se těší celý tým rehabilitace Priessnitzových léčebných lázní.

Michal Kalina

PROJEKTY 2013

Regenerace degradovaného lázeňského území
v rámci česko - polské příhraniční spolupráce

Velmi dobrá spolupráce mezi městem Glucholazy, Priessnitzovými léčebnými lázněmi a Společností Vincenze Priessnitze dala vzniknout dalšímu společnému projektu. Na obou stranách hranice se jedná o regeneraci degradovaného území a navrácení původních hodnot do území. Projekt je realizován za podpory a spolufinancování Evropské unie - Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci Operačního programu přeshraniční spolupráce ČR-PL2007-2013. Realizace záměru začala na podzim roku 2012 a konec je naplánován na léto roku 2013.

Projekt na české straně řeší území v samotném centru lázní a přesto se silnou vazbou na okolní přírodní prostředí, které bylo v minulých letech nepříznivě ovlivněno jak nezájmem, absencí údržby a obnovy, tak i změnami využití území a někdy až extrémními klimatickými podmínkami - vichřice, mraz a sníh, silný severní vítr apod. To vše vedlo k degradaci hodnot území, a to zejména hodnot přírodních - špatný stav některých stromů a jejich postupný úbytek, nedostatek keřů a bylin v porostech jako vhodného biotopu pro mnoho druhů organismů. V ploše pod promenádou byl před lety zbourán jeden ze starších lázeňských objektů,



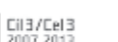
plocha byla pouze zatravněna bez dalšího rozvoje a využití jejího potenciálu. Projekt má za cíl všechny tyto nedostatky odstranit, stabilizovat území a rozvinout jeho přírodní a ekologické hodnoty.

Řešené území je rozděleno do tří specifických částí: prostoru promenádní aleje pod Priessnitzovým sanatoriem, zatravněné části přírodního inhalatoria před Jubilejní vilou a části přírodně parkové za Jubilejní vilou a ve svahu pod Hudebním pavilonem.

Aleje na promenádě je v rámci řešeného území pouze částí celého významného krajinného prvku a ten jako celek je na sklonku své životnosti. Obnova aleje v řešeném území se stane jednou z etap obnovy prvku celého. Nově vysázené stromy budou na straně k Sanatoriu vysazeny v trávníku, na hraně svahu potom v „parketách“ půdokryvných rostlin. Hranu uzavírá linie nízkého střihaného živého plotu střídaná s nízkým kovaným plůtkem. Středem aleje je navržen pás obdélníkových záhonů s výsadbou květin - střídání výsadeb růží a trvalek s cibulovinami pro co nejvýraznější efekt v průběhu celé vegetační sezóny.

Celý parter inhalatoria je navržen se záměrem uplatnit plošný ornamentální systém. Meandrující travnatý chodník a přes něj běžící přímé linky se budou snažit

symbolizovat význam tektonického zlomu a populární formou upozornit na tento přírodní jev návštěvníka. Plocha je v návrhu pojednána velmi pestře s využitím mnoha typů vegetačních prvků. Důležitým momentem celé úpravy je snaha vytvořit kompozici rostlin, která by nabídla vysoký estetický zážitek, ale především podpořila účinky léčebné. Proto byl zvolen princip pravidelných záhonů, vymezených živými plůtky s vnitřním osázením, který je, ne náhodně, podobný pravidelnému parteru v zámeckých zahradách. V ploše jsou vymezeny travnaté plochy a pěšiny s udržovaným pobytovým trávníkem. Ostatní plochy jsou navrženy k osázení trvalkami, půdokryvnými růžemi a dalšími rostlinami, které budou komponovány tak, aby byly zajímavé jak z blízka, tak z nadhledu z proměňady, a to v průběhu celé vegetační sezóny.



Regenerace zeleně lázeňské promenády

Hojně navštěvované území lázeňské promenády se také chystá k obnově a k úpravě. Projekt Regenerace zeleně lázeňské promenády by měl začít na podzim roku 2013 a bude spolufinancován Evropskou unií - Evropským fondem pro regionální rozvoj a Státním fondem životního prostředí v rámci Operačního programu Životní prostředí. Projekt řeší území celé promenády a je rozdělen na tři části.

1. Významný krajinný prvek - alej
Alej je významným krajinným prvkem, lesní promenáda je jednou z nejstarších, nejtřípětějších a nejtradičnějších součástí ploch zeleně. Při její dnešní kráse je potřeba si uvědomit, že je také za zenitem času, který jí byl vyměřen. Alej je krásná a malebná, ale jednotlivé stromy jsou ve špatném stavu. Je tedy nutná obnova, při níž ovšem není možné takto významný prvek prostě jen vykácet. Přístup musí být citlivý. Z těchto důvodů byla navržena cesta etapizace obnovy, která umožní zachovat po celou dobu podstatnou část aleje, tak aby návštěvník vnímal pietu práci a sounáležitost mezi starou a obnovenou částí. Ve vybraném úseku je navržena kompletní oboustranná obnova aleje výsazením vzrostlých lip. Ostatní stromy budou ošetřeny.

2. Oblast parku vymezená Kolonádou
Tato část leží uvnitř hlavní aleje. Z celkového průzkumu vyplývá, že je nezbytné uvažovat o celkové obnově kostry parku. Ke kácení byly vybrány stromy, které mají nejhorší zdravotní stav. U části ostatních stromů bude provedeno ošetření různými způsoby řezů a vazbami korun. Vedle výsadby stromů je důležitou součástí rozšíření keřového patra, které se sestává nejen z jehličnatých a listnatých keřů, ale i azalek a rododendronů. Rododendrony mají na tomto stanovišti velice vhodné podmínky pro růst. Využití druhu navazuje také na podporu významného krajinného prvku - „jesenický rododendron“.

3. Obnovení průhledů v porostech pod Kolonádou
Porosty jsou v současnosti ponechány samovolnému vývoji, což má za následek hustý, v době vegetace neprůhledný, porost vytáhlých stromů s podrostem vysemeněných okolo rostoucích druhů dřevin. Vzhledem k významu místa - v bezprostřední blízkosti hlavní promenádní aleje (Kolonády) a umístění mezi ní a centrem lázní - je navržena úprava porostu s uvolněním průhledů. Jeden z průhledů je veden na hřeben Hrubého Jeseníku. Porost samotný se uvolní a bude průhledný až na hranu pozemků lázní. V porostu se uplatní výsadba keřů a stromů v liniích v duchu remízů, tolik typických pro zdejší krajinu. Před samotnou realizací záměru bude ještě proveden biologický průzkum na přítomnost netopýrů, bezobratlých, ptáků a dalších zvláště chráněných druhů živočichů.



Miroslava Kalinová

Najdete nás na Facebooku



www.facebook.com/laznepriessnitz

nebo

www.priessnitz.cz

PÁR SLOV ...

Miroslavu Knapkovou, tvář našich silvestrovských relax pobytů, není nutné dlouze představovat. Sympatická Brňáčka se v létě postarala o jeden z historických okamžiků českého sportu, když se v Londýně stala olympijskou vítězkou ve skifu. V prosinci jsme Mírku během příprav na další sezónu vystavili naší zvědavosti.

1. Mírko, kdo Vás k tomuto nepříliš rozšířenému sportu, jako je veslování, vlastně přivedl?

V podstatě mě k němu přivedl táta. Ale až v 19 letech. Ačkoli oba dva moji rodiče jsou bývalí veslaři (táta byl dokonce 2x na OH), s veslováním jsem začala až v dospělém věku. Naši mě ale vedli ke sportu od malička. Začínala jsem s běžčím lyžováním a od 11 let jsem se pak věnovala atletice. Běhala jsem na střední a dlouhé tratě.

2. Byla jste od malička talent, nebo jste byla typ sportovce, který si to musí vydělat do poslední kapky potu?

Myslím si, že jsem určitě nějaký talent zdědila po rodičích. Řekla bych, že jsem pohybově nadaná. Ale možná je to taky tím, že jsem sportovala od malička a vyzkoušela spoustu sportů, a tudíž jsem svoje sportovní dovednosti rozvíjela už od raného dětství. V dětském věku jsem však nijak zvlášť nevyčnívala. Byla jsem trochu lepší průměr. Ale na druhou stranu jsem byla vždycky hodně soutěživá, cílevědomá a vytrvalá. A to je asi základ. Protože na vrcholné úrovni je to nejen o talentu, ale především o dřině a 100% nasazení.

3. Jak intenzivní je Vaše příprava a trénink pro podání takového výkonu, jaký jste předvedla na OH v Londýně?

Veslování se věnuji již 13 let a 11 let trénuji dvoufázově. Tzn. od pondělí do soboty 2x denně a v neděli mám volno. Přes zimu trénujeme především v posilovně, na veslařských trenažérech, běháme a někdy vyjedeme na soustředění na běžky. V tomto období se jedná především o objemové tréninky. Na jaře se vracíme zpátky na vodu a tréninky jsou intenzivnější, protože pak přichází období závodní. Vrchol pak máme na začátku září. Každý rok máme mistrovství světa. Když je ale olympiáda, tak mistrovství světa není.

4. Jakou roli ve Vaší úspěšné kariéře hraje regenerace? Jakou formu regenerace upřednostňujete?

Musím říct, že čím jsem starší, tak dávám na regeneraci větší důraz. Základ pro mě je jednoznačně fyzioterapie. Protože mi pomáhá nejen, když mám nějaký problém, ale

také preventivně. Používám také lymfodrenáž, která pomáhá rychleji odstranit únavu a nahromaděné toxiny v těle. Občas zajdu i na masáž, ale to opravdu občas.

5. Myslíte si, že tradiční lázeňské procedury mohou být přínosem pro vrcholového sportovce?

Tělo vrcholového sportovce je extrémně namáháno, a aby dobře fungovalo, tak potřebuje být zdravé a plné sil. Proto spousta sportovců po sezóně jezdí do lázni zregenerovat, doléčit různá zranění, odpočinout si a načerpat novou energii. Je to důležité proto, aby tělo bylo zdravé a vydrželo podávat maximální výkony v dalším ročním tréninkovém cyklu.

6. Hraje vodolábce ve Vaší regeneraci a relaxaci roli? Víte, že zakladatelem vodolábce je Vincenz Priessnitz?

Dříve jsem občas zašla na perličkovou koupel. Člověk se v ní příjemně uvolní a odpočine. Znáám spojitost vodolábce Priessnitz. Myslím, že skoro každý zná Priessnitzův obklad. Osobně jej používám při potížích s koleny nebo při jiných svalových zmožděninách.

7. Jak odpočíváte a trávíte zbytek volného času?

Když jsem hodně unavená, tak se ráda kouknu na nějaký hezký film. Jinak se snažím svůj volný čas trávit s kamarády. Buď posedíme jen tak v kavárně, sejdem se na večeri, anebo si jdeme zasportovat třeba na in-line brusle nebo na kolo.

8. Na závěr nám prozrad'te, jaké máte ráda jídlo?

V sezóně mám ráda lehčí jídla. Mám ráda italskou kuchyni. Takže těstoviny, rizota a zelenina. Po sezóně nebo v době odpočinku si klidně dám i českou kuchyni. Svičkovou nebo knedlo-vepřo-zelo. A jelikož miluju čokoládu, tak tu jím pořád. Ale jen hořkou.

Za rozhovor děkuje Tomáš Rak



KE ZLATU CHYBĚLO MÁLO!

„Ano i zlatá mohla zdobit sál osobností lázeňského SANATORIA PRIESSNITZ,“ vzpomíná na fenomenální úspěch kapitán týmu Vlastimil Obšil, místní rodák z Gräfenbergu. Psal se rok 1974 a parta „lázeňáků“ po večerech, povětšinou v úterý, „mastila“ hokej na kluzišti za „priessnitzem“. Byl to pravidelný večer plný bolesti, hádek a závěrečného posezení u piva. Zvláště pak točené pivo od krčmářky bylo tím, proč vlastně „Obšilovci“, jak se jim v kraji říkalo, drželi pravidelnost a disciplínu v docházce. Chlapi to byli statní a také odvážní. Populární byly příběhy o jejich tréninkových metodách. Snad neznámější je ten, kdy v rámci letních příprav nejsilnější z Obšilovců Gábin zdolával pravidelně Jižní svah se dvěma zapřaženými dřevěnými sudy a ještě se zátěž na nohou.

plán připili chmelovým mokem, čímž celý nápad začal chytat jasnější obrysy.

Mínus dvanáct stupňů pod nulou, vítr a chlad, takhle přivítal Obšilovce kanadský Vancouver, dějiště XXXXXVII. mistrovství světa amatérských hokejových týmů. Již od prvopočátku bylo všem jasné, že tento tým je naprostý outsider a bude spíše otlučankem. Vytahané tepláky, zvadlé bambule a ošoupané sportovní tašky nebyly zrovna znakem ambiciózního týmu pomýšlejícího na medaile. Obšilovci, ti se tímto výbec netrápili. Žili si svůj příběh a hned první večer po rozbruslení na ledě, který byl pro ně něčím zvláštním, zapadli do první pivnice se slovy „musíme se na ty Švýčary pořádně připravit!“

Ano, Švýčari byli prvními soupeři našeho týmu. A nebyl to soupeř ledajaký. Amatérský tým z Davosu byl proslulý svojí rychlostí a agresivitou. To však neznali Gábina a jeho letní přípravu. Tam kde Günter Millse, švýcarský kapitán, brzdil, tam Gábin přidával. Výsledek byl jednoznačný. Hned první utkání skončilo nerozhodně, avšak na třetí minutu zvítězili naši Obšilovci 12:6. V tabulce se svorně zařadili na třetí místo spolu se Švýčary a pomalu vyhlíželi dalšího soupeře. Druhý duel již byl o poznání disciplinovanější, pouze Gábin dostal trest do konce zápasu a japonský Yamatushi si



zahrál v japonském dresu poslední zápas na tomto šampionátu. Japonci podlehli 8:2 a naši chlapi si připsali první vítězství na mezinárodní scéně. Francie, Polsko, Itálie, ti všichni poznali v základní skupině sílu letní přípravy a pravidelných večerních porad v krémě U Pramene.

Obšilovci se po pár dnech stali hvězdami základní skupiny. První fotografie v novinách, rozhovory s novináři, či podpisy do knihy mezinárodní hokejové federace. Z týmu z Jeseníku se pomalu stával favorit. „Nic nesmíme podcenit!“ zařval svým hlubokým hlasem Vlastík Obšil před semifinálovým soubojem s velice nebezpečným družstvem z Německa. Velice agresivní Němci však drželi krok s našimi chlapy pouze první třetinu, a tak se naši chlapi sešli opět v pivnici, v které strávili první den a kromě plánu jak na Rusy zaznivaly i velice emotivní věty plné štěstí a nadšení. „Dokázali jsme to! Víte, o tomto jsem celý život snil a vím, že všichni v lázních jsou na nás pyšní. Stejně jako náš Vincenz Priessnitz proslavil Jeseník a Gräfenberg po celém světě i my jsme teď symbolem tohoto nádherného kraje! Jsem na vás pyšný ...“ těmito slovy se Vlastík odpočal z pivnice a ten večer ho už nikdo neviděl. Zlí jazykové tvrdí, že se šel ještě povzbudit do nočních barů, kde trénoval přešlapování dole na parketu, ale podle toho, jak nastoupil ve finálovém souboji proti ruskému týmu Ural Great Perm, to zcela jistě nebyla pravda.

Finále se hrálo pod širým nebem a to svědčilo našim chlapcům, kteří celý život hrají pod Jižním svahem a jsou zvyklí na poletující vločky a syrový zimní vzduch.

Zápas byl jako na houpačce. Dokonce i Gábin poznal sobě rovného, Vlastík již neujel všem jako v předchozích zápasech a pukly litaly „sakrašensky“ rychle. Ruský tým byl opravdu výborně připraven, a tak rozhodovaly poslední minuty v třetí třetině, kdy naši chlapy uspokojení účastí ve finále polevíli v osobních soubojích a Rusové se několikrát nebezpečně přiblížili před naši branku. Rychlé protiútoky, přesné střely a hlavně tvrdost ruského týmu nakonec rozhodly. Obšilovci byli stříbrní, ale v srdcích českých fanoušků lázeňáků to byli oni, kteří zvítězili! „Ke zlatě chybělo málo,“ řekl Vlastík v šatně po zápase a poděkoval všem klukům, kteří se již viděli doma na Gräfenbergu, U Pramene a na ledové ploše, kde je jejich srdce doma.

Veselý novoroční článek pro vás připravil Tomáš Rak

Lázeňské kluziště

Priessnitzových léčebných lázní a.s.

Otevřeno denně od prosince do března!

www.priessnitz.cz