

## Resor gör stockholmarna friskare

### Sifo-undersökning visar resvanorna i Stockholms län

**Immunförsvaret, hjärtat, våra kärl, hormoner och celler mår alla bättre av en resa till sol och värme. För att inte tala om den psykiska hälsan. 69 % av alla stockholmare vittnar om att de mår psykiskt bättre av att resa. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.**

En majoritet av alla stockholmare tror på psykiska och fysiska hälsovinster vid resor, 69 respektive 56 %. Rikssnittet ligger på 72 respektive 54 %. Samtidigt har man svårt att koppla bort sin digitala närvaro under semestern. Endast 29 % gör det helt, jämfört med rikssnittet på 34 %, däremot kopplar 59 % *delvis* bort, vilket är högre än rikssnittet på 54 %.

Apollo har kartlagt bevisen och anledningarna bakom uttrycket "vi reser bort för att ladda batterierna" i rapporten *Restrender: Hälsa* som stöds av erfarna experter och en statistiskt belagd Sifo-undersökning.

– Vi triggades till att ta reda på vad det finns för vetenskaplig grund som stöttar dessa generella begrepp. Som svensk i vintermörkret kan man må bra av att få reda på det. Det är intressant att det är just storstadsregionerna som har svårt att koppla bort sig helt från det digitala, förutom västmanlänningarna som ligger helt i botten, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

En färsk Sifo-undersökning visar att de främsta skälen till att stockholmarna reser bort är att:

1. Få sol, bad och värme, 62 %
2. Varva ner, stressa mindre, 62 %
3. Vila upp mig, 62 %

Stockholmarnas topplista är väldigt jämn och de största tre grunderna hamnar på samma plats. Jämfört med rikslistan så prioriteras inte "att umgås mer" lika högt bland stockholmarna.

Rätt genomförd är faktiskt varje resa en hälsoresa. Vi vet till exempel att:

- Vi stärker banden till dem vi reser med, både psykiskt och med hjälp av hormoner.
- Resan hjälper oss att "bara vara" – den är en spontan övning i mindfulness. Och i det tillståndet är vi mer kapabla att bryta negativa tankemönster. Dessutom ökar endorfiner och oxytocin i kroppen och gör oss lugna och lyckliga.
- Solsken gör så att D-vitaminhalten i kroppen ökar. Det är bra för både hjärtat och immunförsvaret.
- Värme utvidgar blodkärlen. Det hjälper hjärtat arbeta.

– En annan intressant lärdom är att man faktiskt kan köpa lycka för pengarna, säger Kajsa Moström. Det visar sig att upplevelsekonsumtion\* gör oss lyckliga och utlandsresor är ett tydligt exempel, liksom välgörenhet och mat.

\*Källa: Konsumtionsrapporten 2012, Centrum för konsumtionsvetenskap vid Göteborgs Universitet

**Vill du ta del av undersökningen i sin helhet eller ha mer information, vänligen se [www.apollo.se](http://www.apollo.se), eller kontakta:**

Kajsa Moström, informationschef på Apollo

[Kajsa.mostrum@apollo.se](mailto:Kajsa.mostrum@apollo.se), 08-673 86 03