

Resor gör västerbottningarna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Västerbottens län

Immunförsvaret, hjärtat, våra celler, hormoner och blodkärl mår alla bättre av en resa till sol och värme. För att inte tala om den psykiska hälsan. 71 procent av de boende i Västerbotten 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.

Västerbottningarna är övertygade om att både den fysiska och psykiska hälsan blir bättre vid utlandsresor, 54 respektive 71 %, vilket ligger i nivå med rikssnittet. En stor andel skulle prioritera att resa ännu mer om man hade mer kunskap kring dess hälsovinster, 59 % jämfört med rikssnittet på 53 %. Här anser man också att resan tar fram "mitt bästa jag" mer än något annat län, 43 % jämfört med ett rikssnitt på 31 %. Totalt 92 % av alla västerbottningar kopplar bort det digitala livet under semestern – 32 % gör det helt och hållet, 60 % gör det till viss del.

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. Västerbottningarna är intressanta eftersom de tycker att resan tar fram det bästa ur dem i större utsträckning än andra. Detta är något vi ofta hör från våra resenärer och skulle vilja forska mer i, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 76 %
2. Vara helt ledig – från jobb och hushållssysslor, 67 %
3. Vila upp mig, 61 %

Västerbottens topplista fokuserar mer på ledighet och vila än rikssnittet, men att umgås har en oerhört stark position på toppen (rikssnittet ligger på 66 %).

Rätt genomförd är faktiskt varje resa en hälsaresa. 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, eller kontakta:

Kajsa Moström, informationschef på Apollo

Kajsa.mostrom@apollo.se, 08-673 86 03