

Resor gör blekingeborna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Blekinge 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. Bland Blekingeborna tror 66 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

Majoriteten av alla Blekingebor tror på psykiska hälsovinster vid resor, 66 %, däremot tror endast 42 % på fysiska hälsoeffekter. 9 av 10 vittnar om att de känner sig friskare och piggare av en resa till solen. Tittar man på hur vanorna ser ut för att koppla bort den digitala närvaron under sin resa så säger 38 % att de gör det, vilket är mer än rikssnittet på 34 %; 48 % gör det delvis (jämfört med rikssnittet på 59 %) och 15 % kopplar inte bort alls.

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. Blekingeborna är intressanta, bland annat eftersom en viktig drivkraft för resor, som skiljer dem åt från mängden, är just att må bättre psykiskt och vila upp sig. Då är det extra kul att se att 90 % verkligen känner att det ger resultat, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 70 %
2. Varva ner, stressa mindre, 61 %
3. Vara helt ledig- från jobb och hushållssysslor, 60 %

Topplistan på reseanledningar i Blekinge ser något annorlunda ut än rikssnittet. Att umgås är ohotat nummer ett precis som rikssnittet, om än något starkare. Samtidigt prioriteras sol, värme och bad ner för att lämna plats åt att må bättre psykiskt och vila upp sig, vilka är tydligare än rikssnittet.

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, eller kontakta:

Kajsa Moström, Informationschef på Apollo,

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