

Resor gör jönköpingsborna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Jönköpings 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. I Jönköpings län tror 72 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad och man vittnar i hög utsträckning om att man blir gladare och piggare av en resa. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

Jönköpingsborna ligger i toppen bland de län som är bäst på att koppla bort användandet av digitala verktyg under sin resa till sol och värme, 44 % gör det helt och 49 % kopplar delvis bort, rikssnittet ligger på 34 respektive 54 %. Bland de sistnämnda utmärker sig Jönköpingsborna som de som kopplar bort sociala medier och internetsurf i större utsträckning.

Bland de olika resetyperna kan man se att det bor fler badare och flanörer i Jönköpings län än rikssnittet, och färre upplevelseresenärer.

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. Jönköpingsborna är optimistiska och tror på resans hälsovinster, och deras förmåga att "koppla bort" bidrar säkert till en god effekt, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 68 %
2. Vara ledig- från jobb och hushållssysslor, 67 %
3. Få sol, bad och värme, 62 %

Topplistan på reseanledningar i Jönköpings län ser något annorlunda ut än rikssnittet. Att vara ledig från jobb och hushållssysslor är viktigare än rikssnittet. Samtidigt ser man att "vila upp mig", "komma bort från hemmet" och "för att kärleksrelationen ska må bra" är betydligt starkare i Jönköping än för 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