

Resor gör västernorränningarna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Västernorrlands 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. 70 procent av de boende i Västernorrland 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.

Västernorränningarna är övertygade om att både den fysiska och psykiska hälsan blir bättre vid utlandsresor, 50 respektive 70 %, vilket ligger något under rikssnittet (54 respektive 72 %). En stor andel skulle prioritera att resa ännu mer om man hade mer kunskap kring dess hälsovinster, 61 % jämfört med rikssnittet på 53 %. Dessutom är man bäst i landet på att avstå från de digitala vanorna på semestern, totalt 95 % gör det – och hela 48 % helt och hållet vilket kan jämföras med rikssnittet på 34 %.

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. Västernorränningarna sticker ut som det enda länet som anger "må bättre psykiskt" som främsta orsak till utlandsresor. Samtidig är de bäst på att helt avstå från de digitala vanorna på resan, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Må bättre psykiskt, 66 %
2. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 64 %
3. Få sol, värme och bad, 61 %

Västernorrlands topplista är annorlunda än alla andra eftersom den anger "att må bättre psykiskt" som främsta orsak till att resa utomlands, en orsak som på rikslistan hamnar på sjätteplats, eller 54 %.

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