Visit Sweden News Room

Sverige - första land i världen på recept

En avkopplande bastu i Lappland för skönare sömn. Ett uppfriskande kallbad i Skåne för bättre blodcirkulation. Eller varför inte en medryckande musikfestival i Göteborg för att boosta lyckohormonerna. Nu kan Sverige, med sin varierade lättillgängliga natur och rika kultur, bli världens första land på recept.

Visit Swedens nya, globala kampanj ”The Swedish Prescription” är ett kreativt sätt att berätta om Sverige som attraktiv destination med hållbara värden. Idén är att ett helt land kan ordineras på recept för att stärka både psykisk och fysisk hälsa och samtidigt skapa tillväxt inom svensk turism.



The Swedish Prescription. Foto: Visit Sweden

Se filmen The Swedish Prescription här

Kan en fjällvandring, ett skogsbad eller en kulturupplevelse vara lika viktigt för hälsan som ett recept på traditionella läkemedel?

Naturen spelar en avgörande roll för människors hälsa och välbefinnande enligt Världshälsoorganisationen (WHO) och flera studier visar att *natur på recept* har positiva effekter på både kardiometabolisk och mental hälsa. Och i takt med ett ökat fokus på wellness och välmående, märks också ett växande intresse för *natur* på recept som ett komplement till traditionell vård.

En ny global undersökning visar att en majoritet av de drygt 9000 tillfrågade aldrig hört talas om natur, kultur eller sociala aktiviteter på recept. Samtidigt visar samma undersökning att hela 64 procent skulle vara öppna för att följa läkares rekommendationer om att vistas i naturen*.

Nu visar alltså Sverige vägen till hur resor kan vara en del av lösningen. Genom initiativet The Swedish Prescription kan personer världen över rådgöra med sin läkare om ett recept på resa till Sverige för att uppleva de hälsofrämjande effekter ett Sverigebesök kan ge.

– Att besöka Sverige är rena hälsokuren, och därför är det mycket glädjande att läkare runt om i världen kan skriva ut Sverige på recept för bättre hälsa, säger Susanne Andersson, VD för Visit Sweden. Vår kultur och generösa allemansrätt som ger fri tillgång till Sveriges natur med fjäll, skogar, sjöar och skärgårdar är som balsam för både kropp och själ.

– Natur, sociala sammanhang och kultur har återhämtande krafter – och Sverige erbjuder ett överflöd av dessa tillgångar, säger den Londonbaserade allmänläkaren Dr. Sam Everington.

– Många patienter verkar dock inte känna till att de kan diskutera detta med sin läkare och som läkare välkomnar jag sådana samtal och pratar gärna med mina patienter om hur den svenska naturen och livsstilen kan bidra till bättre hälsa. Och om en patient efterfrågar det är jag öppen för att ordinera ett besök i landet, fortsätter Dr. Sam Everington.

The Swedish Prescription
En lista på vetenskapligt bevisade hälsofrämjande aktiviteter över hela Sverige finns nu tillgänglig på visitsweden.com. Listan är indelad i tre områden: natur, livsstil och kultur. Aktiviteterna, som visat sig kunna bidra till positiva hälsoeffekter, stöds av Yvonne Forsell, Professor Emeritus vid Karolinska Institutet – ett av världens främsta medicinska universitet.

Patienter och läkare världen över kan även ladda ner underlaget online som kan tas med vid nästa läkarbesök för att diskutera

vilka aktiviteter i Sverige som kan bidra till förbättrad hälsa.

Visit Swedens kampanj startar den 23 september i Tyskland, Storbritannien, Nederländerna, Frankrike, USA, Kina och Norden. För idé och utformning står Visit Sweden byrå Prime Weber Shandwick.

Exempel på receptbelagda aktiviteter

- Skogsbad i Sveriges skogar som kan bidra till lägre stress och blodtryck.
- Kallbad i Sveriges många sjöar som kan ge bättre blodcirkulation och ökad energi.
- Traditionsenligt midsommarfirande som kan höja serotoninnivåerna och förbättrar humöret.
- Sova under stjärnklar himmel på Sveriges öar som kan reglera sömncykler och dygnsrytm.
- Njut av en fika, den folkkära kaffepausen, som kan bjuda på en stunds stillhet och social samvaro.
- Ta del av svensk konst och kultur på museum, gator och torg eller varför inte i Stockholms tunnelbana som kallats världens längsta konstutställning.

Attribut i Sverige som stödjer The Swedish Prescription

- Sverige rankas konsekvent bland de främsta länderna i världen när det gäller god luftkvalitet.
- Den svenska allemansrätten möjliggör att alla, oavsett om man är boende eller besökare, kan röra sig fritt i naturen under förutsättning att man visar hänsyn till natur, djur och markägare.
- Sverige är med två tredjedelar av landet täckt av skog, där endast 3 % av landytan är bebodd, ett av Europas mest glest befolkade länder.
- Sverige har flest öar i världen – hela 267 570 stycken.
- Sveriges har 31 nationalparker och 5 755 naturreservat.
- Sveriges har över 100 000 sjöar, som tillsammans täcker nästan 9 % av landets yta.

Fakta om Norden*

- **I Sverige** har en majoritet inte har hört talas om *natur på recept* (66%). Hela 63 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (48 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
- **I Danmark** är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (81%). Hela 65 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (48 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
- **I Norge** är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (74%). Hela 63 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och nästan hälften (49 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.
- **I Finland** är det en stor majoritet som inte har hört talas om *natur på recept* (77%). Hela 67 procent skulle följa en läkares råd att tillbringa mer tid i naturen och mer än hälften (55 procent) skulle överväga att be sin läkare om *natur på recept*.

För mer information om The Swedish Prescription besök

Kampanjsajt: visitsweden.com/the-swedish-prescription/

Pressbilder för fritt bruk i Sverige

Pressbilder för fritt bruk utanför Sverige

Pressbilder The Swedeish Prescription

Pressbilder Susanne Andersson, vd Visit Sweden

Presskontakter

Ebba Ekelund, PR Nordics at Visit Sweden,ebba.ekelund@visitsweden.com

Jim Hofverberg, Corporate Communications Officer at Visit Swedenjim.hofverberg@visitsweden.com

Visit Swedens Press & Mediacenter

**Survey methodology: Undersökningen genomfördes av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov mellan den 24 juni och 3 juli 2025 via online-enkäter/paneler med + 9 000 respondenter, 18+ år och uppåt i olika marknader: Danmark (1 003 respondenter), Finland (1 016), Frankrike (1 023), Tyskland (1 016), Nederländerna (1 025), Norge (1 021), Sverige*

(1 012), Storbritannien (1 037) och USA (1 005). Parallellt genomfördes även en undersökning i Storbritannien med allmänläkare som respondenter (147 personer).

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskraft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turism- och besöksnäringen för att effektivt nå de mest eftertraktade målgrupperna för långsiktigt hållbar turism. Visit Sweden är baserat i Stockholm med lokal representation på flera utlandsmarknader. Visit Sweden har närmare 50 anställda. www.visitsweden.com/corporate

---

https://press.visitsweden.com/2025-09-23-Sverige-forsta-land-i-varlden-pa-recept