



Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

Jobbhälsa

12 MARS 2008

**Välkommen till Kunskapsdagarna Jobbhälsa i Västerås!  
Växthuset i Västerås, Viktor Larssons Plats**

**Du får tillfälle att välja bland 12 spännande föreläsningar!**



**Lars-Olof Landin**  
Hälsokunskapsdagarna -  
om det personliga  
ansvaret för hälsan



**Lars-Erik Litsfeldt & Per Wikholm**  
Kost och Hälsa - Att äta rätt och bli frisk



**Peter Schumeth**  
Värk i leder och muskler



**Karl E Arfors**  
Kost och hälsa -  
Övervikt, hjärtkärlsjukdom  
och diabetes



**Jeanette Ahlgren**  
Alkohol och Folkhälsa



**Per Magnuson**  
Magen - Oroliga och  
stressade magar

**Du som får denna inbjudan från deltagare eller samarbetspartners  
kan boka in dig på valfritt antal seminarier utan kostnad på:**

**<http://www.kunskapsdagarna.nu>**

**Arrangörer: Kunskapsdagarna Sverige AB • 013-13 62 40 • [www.kunskapsdagarna.nu](http://www.kunskapsdagarna.nu)  
EBC Kreaprenör® Hälsodialog • 08-97 63 76 • [www.ebc.se](http://www.ebc.se)**



Stärk din konkurrensförmåga - besök

# KunskapsDagarna

Jobbhälsa

12 MARS 2008

ORT: VÄSTERÅS  
PLATS: VÄXTHUSET I VÄSTERÅS  
SEMINARIE: 825-832  
RUM: SAL 1

## 825 • 09.00-09.15

### Hälsokunskapsdagarna - om det personliga ansvaret för hälsan

Lars-Olof (LO) Landin är civilekonom DHS, med lång erfarenhet av Dialogmaknadsföring som VD i EBC-gruppen i Stockholm. Han har 1984 startat och drivit läkardialog och driver sedan 2004 hälsodialogerna FORUM DOKTORN och FORUM Frisk. Han är idag också turistbyråchef på Dalarö i Haninge kommun söder om Stockholm. Sedan mer än 20 år ger LO ut ett populärt nyhetsbrev med politiskt icke-korrekt rykten, som med dagens språkbruk kan betraktas som "världens äldsta blogg". LO skiljer mellan UT- och IN-formation och menar att Dialog bygger på att sända UT-formation och ta hand om IN-formation. På engelska heter förmåga att ta hand om svar "ability to take care of response", vilket blivit responsibility. Motsvarande uttryck är på svenska "att ta sig an svar = ansvar".

Lars-Olof Landin • VD, EBC Information AB, 0708-12 54 67, lo.landin@ebc.se, www.ebc.se, www.kreaprenor.se, www.forumdoktorn.se/halsodialog



## 826 • 09.15-09.45

### Vad medicinen kan och inte kan

Att människor har både en kropp och en själ tycks läkarvetenskapen vara enig om. Hur kroppen får sin näring vet vi en hel del om. Om "själens näringstillförsel" vet vi mindre, eftersom frågor om andlighet har varit totalt tabubelagda i västerländsk skolmedicin. Ny teknik parad med österländsk tradition håller dock på att radikalt förändra synen på hälsa och sjukdom. Professor Karl E. Arfors ger här en introduktion om vad det nya individuella hälsomedvetandet innebär. Du får en helt ny syn på vad och medicinen är bra på, men också vad inte är bra på. Denna kunskap är viktig för den som vill ta ett större ansvar för sin egen hälsa.

Professor Karl E. Arfors är VD för Quantum Medical i Uppsala. Han arbetar idag med att studera och undersöka energimedicin och undervisar i evidensbaserad vitaminforskning, antioxidanter, fria fettsyror. Han var tidigare forskningchef på Pharmacia Explorative Research och i La Jolla, CA, USA. Han har en 15-årig forskarperiod i La Jolla och Princeton bakom sig. Tillbaka i Sverige är han en populär gästföreläsare på Karolinska Institutet, där han undervisar blivande läkare om vitaminer och fria fettsyror (Omega 3 och Omega 6). Efter att ha initierat forskning om fria radikaler och antioxidanter i Sverige har han ägnat ett helt liv åt reduktionistisk forskning, studerat och dokumenterat kroppens inflammatoriska reaktioner in i minsta detalj ner till de vita blodkropparnas beteende i mikrocirkulationen.

Karl E Arfors • Professor, Quantum Medical – energimedieisk balansering, 0708-32 41 63, karl.arfors@cmmi.salk.edu



## 827 • 10.00-10.40

### Magen - Oroliga och stressade magar

Per Magnuson, Scandlab Diagnostik, om nya lösningar på en av vår tids stora problem.

I Sverige finns uppemot en miljon människor, som har problem med sina magtarmkanaler. En stor del av dessa har fått diagnosen IBS, som på ren svenska betyder irriterad tarm. Och detta är ju ingen nyhet för de berörda. Orsaken till denna typ av diagnos beror av bristande kunskap och bristande sökverktyg för att fastställa bakomliggande orsaker. När väl orsakerna är kartlagda kommer också kostfrågor in i bilden och även här föreligger stora brister i den svenska vårdens syn på saken.

Per Magnuson har sedan 2002 intresserat sig för frågor rörande kost- och hälsa. Sambanden är för inte kartlagda inom svensk skolmedicin. Egna erfarenheter av att följa rådande kostråd, negativa för hälsa och vikt, väckte intresse för att prova och utvärdera diätetiska tankegångar. Detta ledde till mycket av studier av, som det visade sig, grava brister i etablerade uppfattningar. För övrigt har han verkat som egen företagare sedan 1970 och undvikit att behöva anpassa sig till den dogmatism, som präglar mycket av vårdtänkandet.

Scandlab, som drivs av Per Magnuson sedan 2003 erbjuder analyser som på allvar tar reda på de verkliga orsakerna till föreliggande magtarmproblem. Laboratoriet som verkat sedan 1981, representerar sedan tio år Genova Diagnostics i USA med vars hjälp man kan kartlägga vad som verkligen ligger bakom magtarmproblemen och inte bara skyffla över dessa in intetsägande diagnoser. När väl orsakerna är kartlagda kommer också kostfrågor in i bilden och även här föreligger stora brister i den svenska vårdens syn på saken.

Per Magnuson • VD, Scandlab AB, 070-754 55 39, per.magnuson@scandlab.com, www.scandlab.com



## 828 • 10.45-11.20

### Kost och hälsa - Övervikt, hjärtkärlsjukdom och diabetes

Kosten har vital betydelse för vår hälsa, något som läkare av idag har dålig kunskap om. Det börjar stå klart att våra kostråd från SLV (Statens Livsmedelsverk) inte bygger på vetenskapligt dokumenterad kunskap. Vissa vitaminer spelar också stor roll för hur fria radikaler kan påverka våra blodkärl, så att kärlen kan bli stelare, ett resultat av atherosklerosutveckling, som ofta ligger bakom våra folksjukdomar, Hjärta/kärl, Stroke och Sockersjuka (Diabetes 2).

Professor Karl E. Arfors är VD för Quantum Medical i Uppsala. Han arbetar idag med att studera och undersöka energimedicin och undervisar i evidensbaserad vitaminforskning, antioxidanter, fria fettsyror. Han var tidigare forskningchef på Pharmacia Explorative Research och i La Jolla, CA, USA. Han har en 15-årig forskarperiod i La Jolla och Princeton bakom sig. Tillbaka i Sverige är han en populär gästföreläsare på Karolinska Institutet, där han undervisar blivande läkare om vitaminer och fria fettsyror (Omega 3 och Omega 6).

Efter att ha initierat forskning om fria radikaler och antioxidanter i Sverige har han ägnat ett helt liv åt reduktionistisk forskning, studerat och dokumenterat kroppens inflammatoriska reaktioner in i minsta detalj ner till de vita blodkropparnas beteende i mikrocirkulationen.

Karl E Arfors • Professor, Quantum Medical – energimedieisk balansering, 0708-32 41 63, karl.arfors@cmmi.salk.edu



## 829 • 13.00-13.15

### Hälsokunskapsdagarna - om det personliga ansvaret för hälsan

Lars-Olof (LO) Landin är civilekonom DHS, med lång erfarenhet av Dialogmaknadsföring som VD i EBC-gruppen i Stockholm. Han har 1984 startat och drivit läkardialog och driver sedan 2004 hälsodialogerna FORUM DOKTORN och FORUM Frisk. Han är idag också turistbyråchef på Dalarö i Haninge kommun söder om Stockholm. Sedan mer än 20 år ger LO ut ett populärt nyhetsbrev med politiskt icke-korrekt rykten, som med dagens språkbruk kan betraktas som "världens äldsta blogg". LO skiljer mellan UT- och IN-formation och menar att Dialog bygger på att sända UT-formation och ta hand om IN-formation. På engelska heter förmåga att ta hand om svar "ability to take care of response", vilket blivit responsibility. Motsvarande uttryck är på svenska "att ta sig an svar = ansvar".

Lars-Olof Landin • VD, EBC Information AB, 0708-12 54 67, lo.landin@ebc.se, www.ebc.se, www.kreaprenor.se, www.forumdoktorn.se/halsodialog



## 830 • 13.15-13.45

### Om näringsbrist och epigenetik - nya rön om bl.a D-vitaminets och kostens betydelse för hälsan

Under senare år har D-vitamin (Solvitaminet) visat sig ha stor betydelse för sjukdomsutveckling, särskilt för oss som lever så långt från ekvatorn. Dessutom visar man att D-vitamin epigenetiskt slår på och av mer än 1000 gener, som återfinns bland inflammationspåverkande gener och gener för cancercellers tillväxt. I detta sammanhang kommer Epigenetiken att förklaras.

Professor Karl E. Arfors är VD för Quantum Medical i Uppsala. Han arbetar idag med att studera och undersöka energimedicin och undervisar i evidensbaserad vitaminforskning, antioxidanter, fria fettsyror. Han var tidigare forskningchef på Pharmacia Explorative Research och i La Jolla, CA, USA. Han har en 15-årig forskarperiod i La Jolla och Princeton bakom sig. Tillbaka i Sverige är han en populär gästföreläsare på Karolinska Institutet, där han undervisar blivande läkare om vitaminer och fria fettsyror (Omega 3 och Omega 6).

Efter att ha initierat forskning om fria radikaler och antioxidanter i Sverige har han ägnat ett helt liv åt reduktionistisk forskning, studerat och dokumenterat kroppens inflammatoriska reaktioner in i minsta detalj ner till de vita blodkropparnas beteende i mikrocirkulationen.

Karl E Arfors • Professor, Quantum Medical – energimedieisk balansering, 0708-32 41 63, karl.arfors@cmmi.salk.edu



## 831 • 14.00-14.40

### Magen - Oroliga och stressade magar

Per Magnuson, Scandlab Diagnostik, om nya lösningar på en av vår tids stora problem.

I Sverige finns uppemot en miljon människor, som har problem med sina magtarmkanaler. En stor del av dessa har fått diagnosen IBS, som på ren svenska betyder irriterad tarm. Och detta är ju ingen nyhet för de berörda. Orsaken till denna typ av diagnos beror av bristande kunskap och bristande sökverktyg för att fastställa bakomliggande orsaker. När väl orsakerna är kartlagda kommer också kostfrågor in i bilden och även här föreligger stora brister i den svenska vårdens syn på saken.

Per Magnuson har sedan 2002 intresserat sig för frågor rörande kost- och hälsa. Sambanden är för inte kartlagda inom svensk skolmedicin. Egna erfarenheter av att följa rådande kostråd, negativa för hälsa och vikt, väckte intresse för att prova och utvärdera diätetiska tankegångar. Detta ledde till mycket av studier av, som det visade sig, grava brister i etablerade uppfattningar. För övrigt har han verkat som egen företagare sedan 1970 och undvikit att behöva anpassa sig till den dogmatism, som präglar mycket av vårdtänkandet.

Scandlab, som drivs av Per Magnuson sedan 2003 erbjuder analyser som på allvar tar reda på de verkliga orsakerna till föreliggande magtarmproblem. Laboratoriet som verkat sedan 1981, representerar sedan tio år Genova Diagnostics i USA med vars hjälp man kan kartlägga vad som verkligen ligger bakom magtarmproblemen och inte bara skyffla över dessa in intetsägande diagnoser. När väl orsakerna är kartlagda kommer också kostfrågor in i bilden och även här föreligger stora brister i den svenska vårdens syn på saken.

Per Magnuson • VD, Scandlab AB, 070-754 55 39, per.magnuson@scandlab.com, www.scandlab.com



## 832 • 14.45-15.20

### Kost och hälsa - Övervikt, hjärtkärlsjukdom och diabetes

Kosten har vital betydelse för vår hälsa, något som läkare av idag har dålig kunskap om. Det börjar stå klart att våra kostråd från SLV (Statens Livsmedelsverk) inte bygger på vetenskapligt dokumenterad kunskap. Vissa vitaminer spelar också stor roll för hur fria radikaler kan påverka våra blodkärl, så att kärlen kan bli stelare, ett resultat av atherosklerosutveckling, som ofta ligger bakom våra folksjukdomar, Hjärta/kärl, Stroke och Sockersjuka (Diabetes 2).

Professor Karl E. Arfors är VD för Quantum Medical i Uppsala. Han arbetar idag med att studera och undersöka energimedicin och undervisar i evidensbaserad vitaminforskning, antioxidanter, fria fettsyror. Han var tidigare forskningchef på Pharmacia Explorative Research och i La Jolla, CA, USA. Han har en 15-årig forskarperiod i La Jolla och Princeton bakom sig. Tillbaka i Sverige är han en populär gästföreläsare på Karolinska Institutet, där han undervisar blivande läkare om vitaminer och fria fettsyror (Omega 3 och Omega 6).

Efter att ha initierat forskning om fria radikaler och antioxidanter i Sverige har han ägnat ett helt liv åt reduktionistisk forskning, studerat och dokumenterat kroppens inflammatoriska reaktioner in i minsta detalj ner till de vita blodkropparnas beteende i mikrocirkulationen.

Karl E Arfors • Professor, Quantum Medical – energimedieisk balansering, 0708-32 41 63, karl.arfors@cmmi.salk.edu





**833 • 10.00-10.40**

**Kost och Hälsa - Att äta rätt och bli frisk**

Handlar om hur dagens kostråd kom till och hur de påverkat folkhälsan. Är kostråden baserade på en stark vetenskaplig grund? Eller har annat påverkat dem som den tidsanda som rådde på 70-talet då de tog form? Hur kommer det sig att vi rekommenderas att ta en stor del av vår energi i från fröbaserad mat (bröd)? Hur slår kostråden på dagens befolkning och vad är lösningen? Varför är det så svårt att få en debatt om råden?

Per Wikholm har de senaste 8 åren varit verksam som omvärldsanalytiker vid socialdemokraternas partihögkvarter och har en tidigare bakgrund som molekylärbiolog och forskarstuderande.

Lars-Erik Litsfeldt, jur. kand, har skrivit böckerna Fettskräm och Ät fet mat – bli frisk och smal. Lars-Erik har efter att ha gått tvärsen mot de officiella kostråden inte längre några problem med sin diabetes.

**Lars-Erik Litsfeldt & Per Wikholm • Författare till boken "Ideologin och pengarna bakom kostråden", [info@fettskramd.se](mailto:info@fettskramd.se), [www.fettskramd.se](http://www.fettskramd.se)**



**834 • 10.45-11.20**

**Värk i leder och muskler**

Peter Schumeth, leg.kinesiolog, om nymedicinska lösningar på gamla, välkända behov.

Peter Schumeth är Project Manager hos EBC Information. Där arbetar han bl.a med som redaktör i FORUMDOKTORN. Han är utbildad Idrottskonsultent och kinesiolog från Västerås, där han tidigare har arbetat som idrottskonsultent. Han har via studier och praktiskt arbete med idrottsmän och klienter lärt sig hur "kroppen fungerar". Han är påläst med inriktning på hälsa och det nya hälsomedvetande, som håller på att växa sig allt starkare i hela västvärlden. Kinesiologi är en del av detta nya hälsomedvetande. Det är en neurokinesiologisk diagnostisk teknik där man tolkar kroppens elektriska impulser och den neurologiska funktionen av den afferenta och efferenta kommunikationen mellan olika sinnesorgan, receptorer, muskler, körtlar, inre organ, hjärna och ryggmärg. Kinesiologi och kinesiologisk medicin används för att hjälpa människor med olika typer av funktionsnedsättningar som t.ex

- Smärta, värk i; huvud, nacke, axlar, armar, händer, höfter, knän, fötter.
- Matsmältningsbesvär, eksem allergier eller överkänslighet mot; födoämnen, elektromagnetiska fält, tungmetaller, pollen, kemikalier eller olika djur.
- Funktionella störningar/besvär i alla de inre organen eller i hela hormonsystemet (vilket kan ge hundratals s.k. sjukdomar eller andra diffusa besvär)
- Sömnproblem, trötthet, stress och utbrändhet, tinnitus, fobier, beroenden/missbruk, depressioner, rädsla, ilska, sorg, ångest. Dåligt självförtroende/prestationsångest, olyckliga minnen/händelser/trauma, - Läs- och skrivsvårigheter (dyslexi), inlärningsbesvär. stamning
- Balans, koordination problem
- Prestationshöjning för idrottare inom alla typer av sporter.

Behandlingstekniker som används är bland andra manuell terapi, massagetekniker, strukturella mobiliseringar, mental och emotionell stresshantering, avslappningstekniker, näringsterapi och nutritionsmedicin, akupressur och akupunktur.

**Peter Schumeth • Project Manager, EBC Information AB, 073-729 26 38, [peterschumeth@hotmail.com](mailto:peterschumeth@hotmail.com), [www.ebc.se](http://www.ebc.se), [www.kreaprenor.se](http://www.kreaprenor.se), [www.forumdoktorn.se/halsodialog](http://www.forumdoktorn.se/halsodialog)**



**835 • 14.00-14.40**

**Kost och Hälsa - Att äta rätt och bli frisk**

Handlar om hur dagens kostråd kom till och hur de påverkat folkhälsan. Är kostråden baserade på en stark vetenskaplig grund? Eller har annat påverkat dem som den tidsanda som rådde på 70-talet då de tog form? Hur kommer det sig att vi rekommenderas att ta en stor del av vår energi i från fröbaserad mat (bröd)? Hur slår kostråden på dagens befolkning och vad är lösningen? Varför är det så svårt att få en debatt om råden?

Per Wikholm har de senaste 8 åren varit verksam som omvärldsanalytiker vid socialdemokraternas partihögkvarter och har en tidigare bakgrund som molekylärbiolog och forskarstuderande.

Lars-Erik Litsfeldt, jur. kand, har skrivit böckerna Fettskräm och Ät fet mat – bli frisk och smal. Lars-Erik har efter att ha gått tvärsen mot de officiella kostråden inte längre några problem med sin diabetes.

**Lars-Erik Litsfeldt & Per Wikholm • Författare till boken "Ideologin och pengarna bakom kostråden", [info@fettskramd.se](mailto:info@fettskramd.se), [www.fettskramd.se](http://www.fettskramd.se)**



**836 • 14.45-15.20**

**Alkohol och Folkhälsa**

Den politiska agendan kring Alkoholproblem i Bryssels korridor.

Jeanette har arbetat med Alkoholfrågor inom EU i Bryssel.

NBV är partipolitiskt oberoende och religiöst neutrala. NBV ägs av ideella organisationer som brinner för drogfrihet, folkhälsa, integration och internationella frågor. Variationen i vår verksamhet är stor med allt från livsstilsfrågor till teknik, musik och kultur.

EU och alkoholen

För några år sedan var alkoholen en jordbruksfråga i EU, idag är den en erkänd folkhälsofråga. Hur har vi hamnat här och hur ser trenderna ut i Europa inom alkoholpolitiken?

Jeanette Ahlgren arbetar på NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, och ansvarar för NBV:s politiska påverkansarbete i Sverige och i övriga Europa. Hon har tidigare arbetat i Bryssel för nykterhetsrörelsen där deras kontor är plattform för opinionsbildningsarbetet gentemot parlamentet, kommissionen och andra EU-institutioner.

**Jeanette Ahlgren • Politisk sekreterare, NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, 070-190 84 45, [jeanette.ahlgren@nbv.se](mailto:jeanette.ahlgren@nbv.se), <http://www.nbv.se>**



**Jusek**



EBC Kreaprenör® Hälsodialog

**PROMAS**



## INFORMATION OM JOBBHÄLSA

Två erfarna informatörer har startat projektet Jobbhälsa för att sprida kunskap om och driva opinion för livsstilsförändring och hälsa.

De båda är Hans Görgensson i Linköping, som har utvecklat Kunskapsdagarna i Sverige ([www.kunskapsdagarna.nu](http://www.kunskapsdagarna.nu)) och Lars-Olof (LO) Landin i Stockholm, som ligger bakom EBC Hälsodialog ([www.forumdoktorn.se/halsodialog](http://www.forumdoktorn.se/halsodialog)).

Båda har lång erfarenhet av effektiva kunskapsutbyten genom personliga möten samt skriftlig dialog.

I Sverige har vi fått uppleva välfärdens för- och nackdelar; ett ökat välstånd men också växande miljö- och hälsoproblem. Industrisamhällets effektiva produktions- och distributionssystem har samtidigt gjort människor passiva, när samhället har tagit över ansvar för utbildning, arbete och hälsa.

I det framväxande kunskapssamhället hamnar många människor utanför, när samhällets resurser visar sig vara otillräckliga - med stigande ohälsa som följd. Långvarig frånvaro från arbetet är förödande för många människor. Sjukskrivning kostar företag och samhälle stora pengar. 1,8 miljoner svenskar beräknas idag vara överviktiga, något som ofta leder till hjärtkärlsjukdom och sockersjuka, vilket har visat sig minska hela samhällets konkurrenskraft.

*- Med Jobbhälsa kan företag och organisationer hjälpa människor att återta ansvaret för sin egen hälsa. Att vara sjuk eller frisk är ofta en fråga om motivation och kunskap. Omväxling vill alla ha; varaktig förändring är svårare att genomföra. Med Kunskapsdagarnas upparbetade lokala kunskapsutbyten kan EBC Hälsodialog snabbare sprida ny medicinsk kunskap och därmed skapa förutsättningar för nödvändiga attityd- och livstilsförändringar, säger LO Landin.*

### Hälsokunskapsdagar

*- Med Kunskapsdagarna har vi genom åren skapat kostnadseffektiva mötesplaster för kunskapsutbyte i arbetslivet. Jag har länge funderat på hur vi skulle kunna använda vår affärsidé för att också stödja och förbättra hälsa. Tillsammans med EBC Hälsodialog startar vi nu Hälsokunskapsdagar, en långsiktig insats för medlems- och personalhälsa. Med EBC Hälsodialogs nätverk av specialister i både den traditionella och den nymedicinska världen kan vi snabbare än någon annan starta kvalificerade, lokala kunskapsutbyten kring hälsa och sjukdom, säger Hans Görgensson om det nya samarbetet.*

*- Sjukvården har inte resurser för folkhälsa. Jag tror dessutom att en Dialog med allmänheten om hälsa som en kvalitet i ett modernt samhälle har större förutsättningar att leda till förändringar. En Hälsodialog mellan patienter och en panel av medicinskt sakkunniga, som i projektet Jobbhälsa kan arbeta med obundet stöd från företag och organisationer, är ett bättre alternativ än en sjukvårdsbaserad myndighetsinstans med pekpinna, säger Christer Hjortsberg, försäkringsläkare i Helsingborg, som idag är med och svarar på frågor om sjukdom och hälsa i Hälsodialogen.*



**Hans Görgensson**  
0705-58 65 48  
[hans@kunskapsdagarna.nu](mailto:hans@kunskapsdagarna.nu)



**Lars-Olof Landin**  
0708-12 54 67  
[lo.landin@ebc.se](mailto:lo.landin@ebc.se)