

Inhalt

Vorwort: Volkskrankheit Vitamin-B ₁₂ -Mangel	11
1. Die Eigenschaften von Vitamin B ₁₂	15
2. Bildung, Aufnahme und Stoffwechsel von Vitamin B ₁₂	25
3. Der Gehalt an Vitamin B ₁₂ in der Nahrung	35
4. Die Ermittlung des Vitamin-B ₁₂ -Status	43
5. Die Häufigkeit eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels	57
6. Die Vitamin-B ₁₂ -Therapie	67
7. Störung der Wirksamkeit von Vitamin B ₁₂ durch Giftstoffe	77
8. Bessere Wirksamkeit von Vitamin B ₁₂ durch Mineralstoffe und B-Vitamine	81
9. Beschwerden und Erkrankungen bei Mangel an Vitamin B ₁₂	89
10. Patientenschicksale	103
11. Die Ursachen eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels	111
12. Die Entdeckung von Vitamin B ₁₂ und seiner Wirkungen	121
13. Über natürliche und vegane Ernährung	123
Nachwort zur vierten Auflage	129
Nachtrag zur fünften Auflage: Erkrankungen durch Homocystein aufgrund von Mangel an Folsäure, Vitamin B ₁₂ und B ₆	131

Anmerkungen	159
Buchverzeichnis	173
Bezugsquelle für Methylcobalamin	176
Sachwortverzeichnis	177