

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	10
Danksagung	13
Geleitwort	14
Vorwort	18
Einleitung: Warum Sie dieses Buch lesen sollten.....	20
Kapitel 1: Was ist Niacin?	25
Niacin, das heißt.....	27
Niacinformen und ihre Funktionsweise	27
Und was ist mit Niacin in Lebensmitteln?.....	37
Kapitel 2: Die Anfänge der Niacintherapie	39
Pellagra (Vitamin-B ₃ -Mangel) und Schizophrenie (Vitamin-B ₃ -Abhängigkeit).....	40
Wie sich Dr. Hoffer für die Niacintherapie eingesetzt hat.....	41
Kapitel 3: Wie Niacin wirkt und warum wir es in größeren Mengen einnehmen sollten	46
Warum brauchen wir mehr Niacin?	49
Fetale Entwicklung und spätere Krankheiten	49
Ernährung und individueller genetischer Aufbau	50
Ernährung und Infektionskrankheiten	52
Nahrungsergänzung und Langlebigkeit.....	54
Genetische Hypothese, weshalb so viele von uns Vitamin B ₃ brauchen	55
Evolutionäre Vorteile der Schizophreniegene.....	59
Schizophrenie: Klinisches Bild	61
Evolution und Niacinabhängigkeit.....	62

Unterversorgung und Abhängigkeit	64
Abhängigkeitsursachen	66
Unterversorgung und Abhängigkeit – Fortsetzung: von Pellagra bis Schizophrenie	74
Kapitel 4: Wie ist Niacin einzunehmen?	78
Nehmen Sie genug	79
Nehmen Sie es oft genug	79
Nehmen Sie es lange genug	79
Woher weiß ich, dass Niacin mir wirklich hilft?	80
Subjektiver Beweis	80
Objektiver Beweis	80
Wie viel ist zu viel?	81
Die sogenannte „sichere Obergrenze“	81
Hitzewallungen, Hautrötungen und Erweiterung der Blutgefäße.	83
Einige Worte über Histamin	85
Was Hautrötungen und Hitzewallungen beeinflusst	88
Niacin lindert den anaphylaktischen Schock	90
Andere klinische Anwendungen von Niacin	91
Hautrötungen oder nicht? – Das ist hier die Frage. Rötungen und Hitzewallungen als Anhaltspunkt für die Dosierung.	92
Kapitel 5: Die Anwendungssicherheit von Niacin	96
Erhöht Niacin den Blutzuckerspiegel?	97
Erkenntnisse zu Niacin und Blutzuckerspiegel	97
Senkt Niacin den Blutdruck?	101
Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Niacineinnahme und Blutdruck	101
Toxikologie	102
Niacin verursacht keinen Leberschaden	103
Verfälscht Niacin Tests auf illegale Substanzen im Körper?	110
Hautverfärbungen	111
Was ist von negativen Medienkommentaren zu Vitaminen zu halten?	113
Einige Worte zu den Berichten über die Vitaminforschung in der medizinischen Fachpresse	117
Die meisten Nebenwirkungen von Niacin sind positiv	120
Zu schön um wahr zu sein?	120

Kapitel 6: Die Mangel-Pandemie	123
Das Konzept der Mangel-Pandemie	124
Die Rolle von Zucker, Ernährung und... Verstopfung	129
B-Vitamine	136
Zugang zu Informationen – oder Zensur?	138
Kapitel 7: Wie man Arthritis mit Niacinamid rückgängig macht. Doktor William Kaufmans Pionierarbeit	140
Die Rolle von Niacinamid in der Arthritisbehandlung	141
Kapitelübersicht des Buches <i>The common form of joint dysfunction</i>	144
Kapitel 8: Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern	152
Vitamin B ₃ und Hyperaktivität	153
Ernährung, Niacin und Kinder	155
Die Ernährung von Kindern mit schweren mentalen Beeinträchtigungen	159
Fetales Alkoholsyndrom	162
Ernährung und Verhalten	165
Kapitel 9: Psychische Krankheiten	168
Der Einfluss von Ernährung und Niacin auf die psychische Gesundheit	170
Die physiologische Rolle von Niacin	172
Die wichtigsten psychotischen Störungen	180
Formen der Schizophrenie	181
Depression	185
Delirium und Delirium tremens	197
Desorientiertheit nach einer Elektroschocktherapie	199
Kapitel 10: Herz-Kreislauf-Erkrankungen	201
Von Zahnfleischbluten bis koronare Herzkrankheit	202
The Coronary Study	206
Kontrolluntersuchungen von Canner	208
Niacin in Kombination mit anderen Cholesterinsenkern	211
Warum senkt Niacin den Cholesterinspiegel?	215
Niacin in der Therapie der akuten koronaren Herzkrankheit	217

Kapitel 11: Andere Krankheiten und Beschwerden, die man mit Niacin behandeln kann	224
Altern	225
Allergien	231
Alkoholismus und andere Suchtformen	232
Alzheimerkrankheit	239
Alzheimer, Schizophrenie und Downsyndrom	243
Angststörungen	251
Krebs	252
Grauer Star	259
Cholera und Diarrhöe	259
Entgiftung	260
Schmetterlingshaut (Epidermolysis bullosa)	261
Erschöpfung (Fatigue)	264
Hartnupkrankheit	267
Chorea Huntington	268
Migräne	268
Multiple Sklerose	269
Nierenentzündung	272
Fettleibigkeit (Adipositas)	274
Parkinsonkrankheit	277
Pemphigus	281
Posttraumatische Belastungsstörung	288
Morbus Raynaud	289
Hautkrankheiten	289
Trigeminusneuralgie	299
Viruserkrankungen	300
Schlussfolgerungen	303
Anhang	306
Frühe Anwendungen von Niacin	307
Forschungen zu Niacin und Cholesterin	309
Anmerkungen	316
Weiterführende Literatur	337
Namensverzeichnis	344
Sachverzeichnis	346