

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren .....	10
Danksagung .....	13
Geleitwort .....	14
Vorwort .....	18
Einleitung: Warum Sie dieses Buch lesen sollten.....	20
<b>Kapitel 1: Was ist Niacin?</b> .....	25
Niacin, das heißt.....	27
Niacinformen und ihre Funktionsweise .....	27
Und was ist mit Niacin in Lebensmitteln?.....	37
<b>Kapitel 2: Die Anfänge der Niacintherapie</b> .....	39
Pellagra (Vitamin-B <sub>3</sub> -Mangel) und Schizophrenie (Vitamin-B <sub>3</sub> -Abhängigkeit).....	40
Wie sich Dr. Hoffer für die Niacintherapie eingesetzt hat.....	41
<b>Kapitel 3: Wie Niacin wirkt und warum wir es in größeren Mengen einnehmen sollten</b> .....	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 <sub>3</sub> 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
<b>Kapitel 4: Wie ist Niacin einzunehmen?</b> .....	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
<b>Kapitel 5: Die Anwendungssicherheit von Niacin</b> .....	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

<b>Kapitel 6: Die Mangel-Pandemie</b> .....	123
Das Konzept der Mangel-Pandemie .....	124
Die Rolle von Zucker, Ernährung und... Verstopfung .....	129
B-Vitamine .....	136
Zugang zu Informationen – oder Zensur? .....	138
<b>Kapitel 7: Wie man Arthritis mit Niacinamid rückgängig macht.</b> 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
<b>Kapitel 8: Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern</b> .....	152
Vitamin B <sub>3</sub> und Hyperaktivität .....	153
Ernährung, Niacin und Kinder .....	155
Die Ernährung von Kindern mit schweren mentalen Beeinträchtigungen .....	159
Fetales Alkoholsyndrom .....	162
Ernährung und Verhalten .....	165
<b>Kapitel 9: Psychische Krankheiten</b> .....	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
<b>Kapitel 10: Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b> .....	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

<b>Kapitel 11: Andere Krankheiten und Beschwerden, die man mit Niacin behandeln kann</b> .....	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
<b>Schlussfolgerungen</b> .....	303
<b>Anhang</b> .....	306
Frühe Anwendungen von Niacin .....	307
Forschungen zu Niacin und Cholesterin .....	309
Anmerkungen .....	316
Weiterführende Literatur .....	337
Namensverzeichnis .....	344
Sachverzeichnis .....	346