

**B-Vitamine im Überblick**  
Müdigkeit, Kopfschmerzen,  
schlechte Laune: Ist es ein  
Vitamin-B-Mangel? . . . . . 3

**Vitamin B<sub>1</sub>**  
Ihr wichtigster Vitalstoff bei Diabetes,  
Schmerzen und Gedächtnisverlust 8

**Vitamin B<sub>2</sub>**  
Mit diesem Vitalstoff beugen Sie  
Migräne und Linsentrübung vor. . . 10

**Vitamin B<sub>3</sub>**  
Mit Niacin senken Sie gefährliche

Blutfette und bekämpfen Arthrose-  
schmerzen . . . . . 12

**Vitamin B<sub>12</sub>**  
Das entscheidende Vitamin, wenn  
Sie älter als 60 Jahre sind . . . . . 14

**Folsäure**  
Erschreckend: Nur jeder 10. Über-  
65-Jährige ist ausreichend versorgt . 18

**Biotin**  
Schönes Haar und feste Nägel –  
doch dieses Vitamin kann noch  
viel mehr . . . . . 22