

- Energiegewinnung in den Zellen
- körperliche Leistungskraft und Ausdauer
- Konzentrationsvermögen, geistige Klarheit und gutes Erinnerungsvermögen
- seelische Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Wohlbefinden
- Bildung roter und weißer Blutkörperchen sowie der Blutplättchen
- Sauerstofftransport über das Blut
- Regeneration der Darmschleimhaut, dadurch gute Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen
- Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
- Bildung und Regeneration der Myelinummantelung der Nervenfasern
- Funktion des Nervensystems
- Bildung von Neurotransmittern
- Wachstum und Entwicklung des Nervensystems, einschließlich des Gehirns
- Bildung von Hormonen
- Funktion des Immunsystems, Aufrechterhaltung einer hohen Abwehrkraft
- Zellteilung und Vervielfältigung der DNS
- Reparatur von Defekten der DNS
- Epigenetische Veränderung der Chromosomen
- Zellentgiftung
- Zellgesundheit, zelluläre Langlebigkeit
- Erhaltung gesunder Blutgefäße
- Bewahrung der Fruchtbarkeit bei Frauen
- Erhaltung der Zeugungskraft bei Männern
- gute Embryonalentwicklung, Entfaltung aller genetisch angelegten Möglichkeiten

Der Einfluß von Vitamin B₁₂ auf viele Funktionen im Organismus.