

---

Subject: 30mg zink als NEM, alles auf einmal oder aufteilen?

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 15 Apr 2025 17:13:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Sollte man 30mg zink als nem auf einmal nehmen (also 1x am Tag) oder aufteilen oder ist das egal?

Die 30mg waren ja mal in studien wirksam gegen akne.

Vielen Dank!

---