
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!

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

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Apr 2025 19:35:41 GMT

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

Auf einmal.

Plus 2 mg Kupfer.

Aber nicht auf nüchternen Magen,
weil das verursacht Übelkeit!

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

Posted by [chess](#) on Tue, 15 Apr 2025 20:42:23 GMT

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

hast du noch Link
zur Studie?

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

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 16 Apr 2025 07:08:39 GMT

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

Einen direkten link hab ich nicht. Aber es wird häufig verweisen. Soll ja auch dht senken...

Gib das mal bei Google ein:

30mg zink akne studie
