



Mein Regaine®

THERAPIETAGEBUCH



Regaine®
MÄNNER

NAME: _____

THERAPIEBEGINN: _____

Lieber Regaine® Anwender!

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Entschluss, Ihren erblich bedingten Haarausfall mit Regaine® an der Wurzel zu packen. Mit dem vorliegenden Tagebuch möchten wir Sie mit allgemeinen Informationen zum Thema Haarausfall und mit wichtigen Hinweisen zur Anwendung von Regaine® unterstützen.

Die kontinuierliche Anwendung von Regaine® wird Ihnen sehr leichtfallen, wenn Sie den Kalender im Tagebuch täglich führen, denn so können Sie den Behandlungsverlauf gut nachverfolgen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

Ihr Regaine® Team

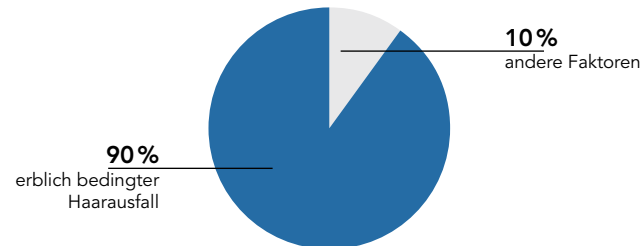


¹ Auswertung einer Befragung von 688 Frauen und 7.424 Männern zur Wirksamkeit der Regaine® Männer und Frauen Lösung nach 12 Monaten. Auswertung einer Befragung von 352 Männern zur Wirksamkeit von Regaine® Männer Schaum nach 16 Wochen.

Haarausfall KANN MANN STOPPEN!

Etwa 60 bis 80 % der Männer kennen das Problem Haarausfall aus eigener Erfahrung. Haarverlust kann durch Erkrankungen ausgelöst werden, manchmal ist er auch auf die Ernährung oder psychische Probleme zurückzuführen. Laut Expertenmeinung spielt bei 90 % der Fälle eine erbliche Veranlagung eine Rolle bei Haarausfall. Deutlich wird der erblich bedingte Haarausfall beim Mann durch den Verlust der Haare am Hinterkopf und durch einen zurückweichenden Haaransatz, die so genannten Geheimratsecken.

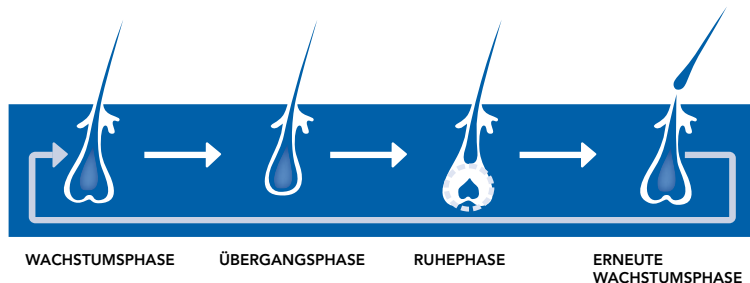
Erbliche Faktoren sind mit die häufigste Ursache für Haarausfall.



60 bis 80 % aller Männer sind im Laufe ihres Lebens von erblich bedingtem Haarausfall betroffen.

Wissenswertes zum Thema HAARWACHSTUM

Die Haare auf unserem Körper wachsen aus Haarfollikeln heraus, die in der Haut liegen. Das Kopfhaar wächst normalerweise viel schneller als das Haar an anderen Stellen der Haut. Die Entwicklung und das Wachstum der Haare sind genetisch und hormonell bedingt. Der Lebenszyklus eines jeden Haares besteht aus drei Phasen: **Wachstumsphase, Übergangsphase, Ruhephase.**



Damit ein Haar kräftig und gesund wachsen kann, braucht sein Follikel ausreichend Nährstoffe. Beim erblich bedingten Haarausfall bilden sich die Blutgefäße zurück, die die Follikel in bestimmten Regionen der Kopfhaut mit Nährstoffen versorgen. Nach und nach schrumpfen die Follikel immer mehr, die Wachstumsphasen der Haare verkürzen sich und die Ruhephasen werden länger. Nachwachsende Haare werden immer dünner, bis die Follikel die Haarproduktion schließlich ganz einstellen.

Wie äußert sich erblich bedingter HAARAUSFALL BEI MÄNNERN?

Bei Männern setzt der erblich bedingte Haarausfall meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr ein, wobei individuelle Schwankungen möglich sind und diese erblich bedingte Form des Haarausfalls auch schon bei jüngeren Männern beginnen kann.

Geheimratsecken und vorerst lichte, später kahle Stellen am Oberkopf sind typische Anzeichen für den erblich bedingten Haarausfall beim Mann. Im Verlauf können sich in manchen Fällen die kahle Stelle am Ober- bzw. Hinterkopf weiter vergrößern bis zur Bildung einer Glatze.



GRAD 1

Das Haar weicht an den Schläfen zurück, Geheimratsecken und/oder eine kahle Stelle am Hinterkopf (Tonsur) bilden sich.



GRAD 2

Geheimratsecken und Tonsur vergrößern sich.



GRAD 3

Geheimratsecken und Tonsur laufen zusammen. Schließlich wachsen die Haare nur noch hufeisenförmig im Randbereich des Kopfes.

Vereinfachte Darstellung gemäß „Norwood-Hamilton-Skala“

Wissenswertes zur WIRKWEISE VON REGAINE®

Regaine® wurde entwickelt, um an der Wurzel des Problems zu wirken.

Auf die Kopfhaut aufgetragen, stoppt Regaine® die weitere Verkümmernung der Haarfollikel und regt sie zu neuem Wachstum an, ohne in den Hormonhaushalt einzugreifen.

Der in Regaine® enthaltene Wirkstoff Minoxidil wirkt direkt an der inaktiven Haarwurzel: Die Blutgefäße werden erweitert, die Blut- und Nährstoffversorgung des Haares wird gefördert und die Haarwurzel somit reaktiviert.

Die Haarwurzeln können so wieder kräftiger werden, die Wachstumsphasen verlängern sich und die Ruhephasen werden kürzer. Damit sind die Voraussetzungen für das Nachwachsen gesunder und kräftiger Haare geschaffen.

Regaine®: 2-fach-Wirkung bei erblich bedingtem Haarausfall:

- Stoppt Haarausfall und regt neues Haarwachstum an
- Sichtbare Ergebnisse bereits nach 12 Wochen möglich – medizinisch belegt

Hinweis: Die Behandlung mit Regaine® ist eine Dauertherapie.

Eine kontinuierliche Anwendung ist für den Therapie-Erfolg entscheidend. Bleiben Sie daher dran!

1. MONAT: AKTIVIERUNG

- Stopp der Follikelverkümmernung
- Aktivierung der Haarfollikel

2. MONAT: WACHSTUM

- Bildung neuer, kräftigerer Haare in der Kopfhaut und dadurch
- Herausschieben des alten, kraftlosen Haares (Shedding)

NACH 3 MONATEN BEHANDLUNG:

- z. B. Verlangsamung des Haarverlustes
- Sichtbar mehr und dickere Haare möglich

Regaine® Männer Schaum und
Lösung – 2x täglich!



Die Anwendung von REGAINE® MÄNNER SCHAUM

Regaine® Männer Schaum (5 % Minoxidil) wurde speziell für Männer entwickelt. Durch das Schaumformat lässt sich das Produkt einfach und unkompliziert auftragen.



SCHRITT 1

Waschen Sie Ihre Hände mit kaltem Wasser und trocknen Sie sie sorgfältig ab, damit der Schaum nicht schmilzt. Zum Öffnen die Pfeile auf Dose und Kappe in einer Linie übereinanderbringen.



SCHRITT 2

Halten Sie das Behältnis mit dem Sprühkopf senkrecht nach unten und betätigen Sie den Sprühkopf. Sprühen Sie den Schaum auf Ihre Hand oder auf eine glatte, flache Schale oder Untertasse.



SCHRITT 3

1 g Schaum auf die Fingerspitzen geben. Dies entspricht dem Volumen einer halben Verschlusskappe. Schaum mit den Fingerspitzen auf die betroffenen Kopfhautstellen auftragen und kurz einmassieren.

HINWEISE ZUR ANWENDUNG

SO TRAGEN SIE REGAINE® MÄNNER SCHAUM RICHTIG AUF

Wie viel & wie oft?

- 2-mal täglich 1 g Schaum (= 1/2 Verschlusskappe)
- Menge nicht überschreiten

Wie?

- Verteilen auf der betroffenen Kopfhautstelle und einmassieren
- Nach dem Auftragen Händewaschen nicht vergessen

Was ist zu beachten?

- Etwa 4 Stunden nach dem Auftragen die Haare nicht waschen
- Vereinzelt kann die Kopfhaut durch Regaine® trockener sein als bisher, daher ist die Verwendung eines milden Shampoos empfehlenswert.

Das Video zur Anwendung des Regaine® Männer Schaums finden Sie auf www.regaine.de/mann

Teil der täglichen Körperpflege

Es ist ganz einfach, Regaine® in die tägliche Körperpflege einzubeziehen. Die Anwendung dauert jeweils nur wenige Minuten. Schon nach kurzer Zeit wird die Verwendung von Regaine® morgens und abends für Sie so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen.



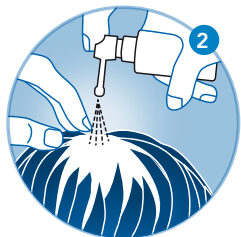
Die Anwendung von REGAINE® MÄNNER LÖSUNG

Jede Packung Regaine® Männer Lösung (5 % Minoxidil) enthält zwei verschiedene Applikatoren. Dadurch können Sie Regaine® exakt dosieren und exakt auf die betroffenen Kopfhautstellen auftragen.



1. PUMPSPRAY

- Zur Anwendung auf großen, kahlen Flächen
- 6-mal auf die Pumpe drücken und auf die betroffene Kopfhaut sprühen.



2. PUMPSPRAY MIT VERLÄNGERUNGSSPITZE

- Zur Anwendung auf kleineren Flächen: ermöglicht ein gutes Erreichen der Kopfhaut.
- Pro Anwendung 6-mal direkt auf die betroffene Kopfhaut sprühen.



SO TRAGEN SIE REGAINE® MÄNNER LÖSUNG RICHTIG AUF

Wie viel & wie oft?

- 2-mal täglich 1 ml Lösung mit ausgewähltem Applikator auf die trockene Kopfhaut
- Menge nicht überschreiten

Wie?

- Verteilen auf der betroffenen Kopfhautstelle
- Nach dem Auftragen Händewaschen nicht vergessen

Was ist zu beachten?

- Etwa 4 Stunden nach dem Auftragen die Haare nicht waschen
- Vereinzelt kann die Kopfhaut durch Regaine® trockener sein als bisher, daher ist die Verwendung eines milden Shampoos empfehlenswert.

Für den Therapieerfolg WICHTIG ZU WISSEN

Der „Shedding-Effekt“ als erstes Anzeichen einer Wirkung.

Es kann sein, dass ca. 2–6 Wochen nach Behandlungsbeginn vermehrt Haare ausfallen. **Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern!** Dieser so genannte „Shedding-Effekt“ ist in der Regel ein Zeichen dafür, dass die Behandlung erfolgreich anschlägt. Denn der durch Regaine® stimulierte Haarfollikel produziert jetzt ein neues, kräftiges Haar, das sich in der Wachstumsphase befindet und dadurch das alte, locker sitzende Haar aus der Kopfhaut herausschiebt (vgl. „Milchzahn-Effekt“). **Betrachten Sie die Haare in der Bürste daher durchaus als positiv.**

Ihr Haar braucht Zeit zum Wachsen: Geben Sie ihm die Zeit.

Ein Haar wächst im Durchschnitt 0,35 mm pro Tag, das ist etwa 1 cm im Monat. Seien Sie daher nicht entmutigt, wenn Sie in den ersten Behandlungswochen mit Regaine® kein deutliches Haarwachstum erkennen. **Wird die Behandlung korrekt durchgeführt, dauert es ca. 12 Wochen, bis das Ansprechen auf die Therapie durch sichtbares Haarwachstum deutlich werden kann.**

Dabeibleiben ist alles!

Setzen Sie die Behandlung mit Regaine® weiter fort, auch wenn die gewünschte Wirkung eingetreten ist. Denn Sie können einem Fortschreiten des erblich bedingten Haarausfalls entgegenwirken, jedoch nicht seine Ursachen beseitigen. Brechen Sie die Behandlung ab, entfällt die Aktivierung der Haarfollikel und es stellt sich der Zustand wie zu Beginn der Behandlung ein. **Um dem Fortschreiten des Haarverlusts langfristig vorzubeugen, sollte die Therapie dauerhaft erfolgen.**



Mein Regaine®

THERAPIE-KALENDER

Zur Unterstützung der täglichen Anwendung
meines Regaine® Produkts.



Beginn der Behandlung: SO FING ES AN

Mein Foto vor Beginn der Behandlung mit Regaine®

Um festzustellen, was Regaine®
bei Ihrem Haar bewirkt,
ist es gut, einen Vergleich zu haben.

UNSER TIPP:

Machen Sie ein Foto von Ihrem Oberkopf
vor Beginn der Behandlung mit Regaine®
und ein weiteres Foto nach 12, 32 und 48 Wochen.
Wenn Sie dann die Bilder vergleichen, sehen Sie,
was sich in der Zwischenzeit verändert hat.

SO FUNKTIONIERT DER KALENDER:

Damit Sie bei der Anwendung den Überblick behalten, streichen Sie nach dem
Auftragen einfach das jeweilige Feld im Monatsplan durch.

Start: _____

1. MONAT

WOCHE 1



WOCHE 2



WOCHE 3



WOCHE 4



ANWENDUNG

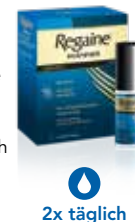
**Regaine® Männer
Schaum:** Tragen Sie
morgens & abends je
1 g (1/2 Verschlusskap-
pe) mit den Fingerspit-
zen auf die betroffenen
Stellen auf und mas-
sieren Sie den Schaum
kurz ein.



2x täglich

ANWENDUNG

**Regaine® Männer –
5% Lösung:** Tragen Sie
morgens & abends je
1 ml der Lösung auf –
nicht weniger, aber auch
nicht mehr! Selbst für
größere Flächen ist
1 ml pro Anwendung
die optimale Dosierung.



2x täglich

2. MONAT

WOCHE 5



WOCHE 6



WOCHE 7



WOCHE 8



SHEDDING

Nach ca. 2–6 Wochen Anwendung von Regaine® kann sich der Haarausfall zunächst verstärken. Dieses so genannte **Shedding** („Milchzahn-Effekt“) ist in der Regel ein Zeichen für ein gutes Ansprechen auf die Therapie. Denn die herausgeschobenen Haare wachsen verstärkt wieder nach.

3. MONAT

WOCHE 9



WOCHE 10



WOCHE 11



WOCHE 12



NOTIZ

Ihre **3-Monats-Packung Regaine® geht zur Neige**. Beachten Sie: Die Behandlung sollte nicht unterbrochen werden.

AUF ZUM FOTO-SHOOTING!

Sie nutzen jetzt 12 Wochen Regaine®. Zeit für eine Bestandsaufnahme. Machen Sie ein weiteres Foto von Ihrem Oberkopf und vergleichen Sie es mit dem Foto zu Beginn der Behandlung. **Platz zum Einkleben des Fotos finden Sie auf Seite 27**. Bei Rückfragen zur Behandlung, sprechen Sie mit Ihrem Dermatologen oder Apotheker.

4. MONAT

WOCHE 13



WOCHE 14



WOCHE 15



WOCHE 16



i WENN SIE SICH DIE HAARE FÄRBen

Sollten Sie Ihre Haare färben, lassen Sie die Behandlung mit Regaine® an diesem Tag vorsorglich ausfallen.

5. MONAT

WOCHE 17



WOCHE 18



WOCHE 19



WOCHE 20



WUSSTEN SIE ...

... dass ein Haar etwa 6 Jahre alt werden kann? Dann fällt es aus, und ein neues Haar beginnt zu wachsen.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker – oder wählen Sie unsere Service-Hotline: 00800 - 444 000 44 (kostenfrei)

6. MONAT

WOCHE 21



WOCHE 22



WOCHE 23



WOCHE 24



HAARPFLEGE – STYLING

Nach Anwendung von Regaine® können Sie Ihre Haarpflege & Ihr Styling wie gewohnt fortsetzen. Sie sollten den Föhn aber nicht dazu benutzen, Regaine® nach dem Auftragen zu trocknen. Denn die Hitze führt dazu, dass die Lösung verdunstet, bevor der Wirkstoff von der Kopfhaut aufgenommen wird.

NOTIZ

Ihre 3-Monats-Packung Regaine® ist bald aufgebraucht: Es wird Zeit, wieder in der Apotheke oder online bei Ihrer Versandapotheke vorbeizuschauen.

7. MONAT

WOCHE 25



WOCHE 26



WOCHE 27



WOCHE 28



REGAINE® VERGESSEN?

Kein Grund zur Sorge. Sollten Sie mal eine Anwendung vergessen haben, beeinträchtigt das die langfristige Wirkung von Regaine® nicht. **Für einen dauerhaften Erfolg sollten Sie aber kontinuierlich mit der Anwendung fortfahren.**

TIPP

Verwenden Sie zum Haarewaschen ein Shampoo mit einem milden pH-Wert.

8. MONAT

WOCHE 29



WOCHE 30



WOCHE 31



WOCHE 32



DOSIERUNG

Denken Sie daran, 2-mal täglich je 1 ml Regaine® Lösung bzw. 1 g Regaine® Schaum aufzutragen, so halten Sie die Stimulation der Haarfollikel aufrecht.

AUF ZUM FOTO-SHOOTING!

Sie nutzen jetzt 32 Wochen Regaine®. Zeit für eine Bestandsaufnahme. Machen Sie ein weiteres Foto von Ihrem Oberkopf und vergleichen Sie es mit dem Foto zu Beginn der Behandlung und Woche 12. **Platz zum Einkleben des Fotos finden Sie auf Seite 28.**

9. MONAT

WOCHE 33



WOCHE 34



WOCHE 35



WOCHE 36



NOTIZ

Ihre 3-Monats-Packung Regaine® geht zu Ende. Rechtzeitig ans Nachkaufen denken, um die Behandlung nicht zu unterbrechen.

10. MONAT

WOCHE 37



WOCHE 38



WOCHE 39



WOCHE 40



WUSSTEN SIE ...

... dass die Anzahl der Haare je nach Haarfarbe variiert? Brünette haben im Durchschnitt 100.000 Haare. Bei Blondinen ist das Haar feiner, sie kommen auf etwa 140.000 Haare, und Rothaarige haben etwa 85.000 Haare.

11. MONAT

WOCHE 41



WOCHE 42



WOCHE 43



WOCHE 44



EMPFEHLUNG

Besprechen Sie die Behandlungsergebnisse mit Ihrem Hautarzt oder Apotheker.

WUSSTEN SIE ...

... dass man eine Tafel Schokolade an einem Haar aufhängen könnte, ohne dass es reißt? Das einzelne Haar hält ein Gewicht von bis zu 100 Gramm.

12. MONAT

WOCHE 45



WOCHE 46



WOCHE 47



WOCHE 48



FOTO-SHOOTING

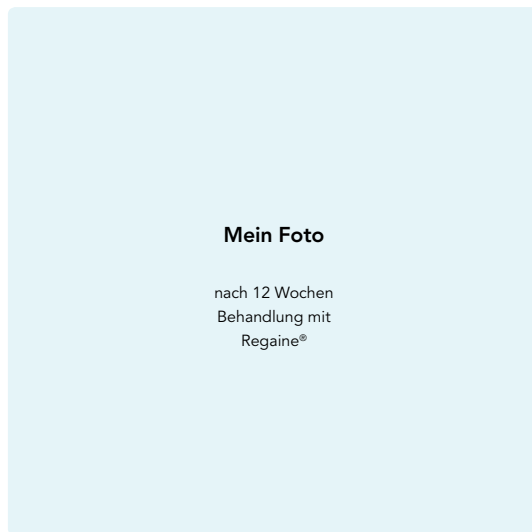
Wir gratulieren zu Ihrem ersten Regaine® Jahr.

Jetzt ist es an der Zeit, Ihren Erfolg auch zu dokumentieren. Machen Sie ein Foto, kleben Sie es auf Seite 29 ein und vergleichen Sie selbst.

NOTIZ

Dabeibleiben ist alles. Vergessen Sie nicht, Ihr Regaine® Produkt nachzukaufen.

Meine Haare nach 12 WOCHEN



Meine Haare nach 32 WOCHEN



Meine Haare nach 48 WOCHEN

Mein Foto

nach 48 Wochen
Behandlung mit
Regaine®

Sie möchten zum Thema Haarausfall MEHR WISSEN?

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Auch unsere Mitarbeiter von der Service-Hotline beraten Sie gerne.

Rufen Sie uns an unter:

00800-444 000 44 (kostenfrei)

Oder senden Sie eine E-Mail an:

info@regaine.de

Info-Videos finden Sie auf:

youtube.com/RegaineDE

Wie zufrieden sind Sie mit Regaine®?

Schreiben Sie uns Ihre Therapie-
Erfahrungen mit Regaine® für Männer
an: **info@regaine.de**

www.regaine.de



Regaine® Männer. Wirkstoff: Minoxidil. **Anwendungsgebiete:** Regaine Männer stabilisiert den Verlauf des anlagebedingten Haarverlustes (androgenetische Alopezie) im Tonsurbereich der Kopfhaut von 3 – 10 cm Durchmesser bei Männern im Alter von 18 – 49 Jahren. Die Behandlung kann so dem Fortschreiten des anlagebedingten Haarausfalles entgegenwirken. Beginn u. Ausmaß können individuell unterschiedlich sein u. sind nicht vorhersagbar. **Warnhinweis:** Enth. Propylenglycol. **Regaine® Männer Schaum. Wirkstoff:** Minoxidil. **Anwendungsgebiet:** Regaine Männer Schaum stabilisiert den Verlauf des anlagebedingten Haarverlustes (androgenetische Alopezie) im Tonsurbereich der Kopfhaut bei Männern im Alter von 21 – 49 Jahren. Die Behandlung kann so dem Fortschreiten des anlagebedingten Haarverlustes entgegenwirken. Beginn u. Ausmaß können individuell unterschiedlich sein u. sind nicht vorhersagbar. **Warnhinweis:** Enth. Butylhydroxytoluol (E321), Cetylalkohol, Stearylalkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 11/2018

Regaine®
MÄNNER