

Mein Regaine®

THERAPIE-TAGEBUCH



NAME: _____

THERAPIEBEGINN: _____

LIEBE REGAINE® ANWENDERIN!

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Entschluss, Ihren hormonell-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

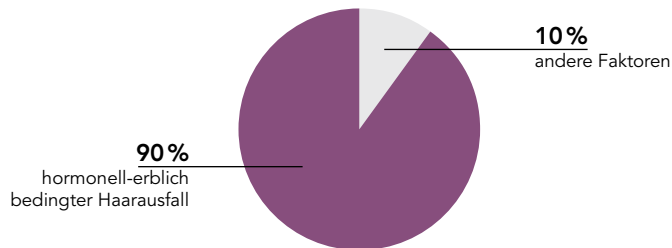
*9 von 10
Anwendern haben
DIE WIRKSAMKEIT
von Regaine
bestätigt.**

* Auswertung einer Befragung von 688 Frauen zur Wirksamkeit von Regaine® Frauen und 7.424 Männern zur Wirksamkeit von Regaine® Männer nach 12 Monaten

Haarausfall – KEIN EINZELSCHICKSAL

Haarausfall ist ein Problem, von dem nicht nur Männer betroffen sind, sondern auch viele Frauen. Manchmal tritt Haarverlust als Begleit- oder Mangerscheinung aus medikamentösen, ernährungsbedingten oder auch psychischen Gründen auf. Laut Expertenmeinung spielt bei 90 % der Fälle eine erblich bedingte Veranlagung eine Rolle bei Haarausfall.

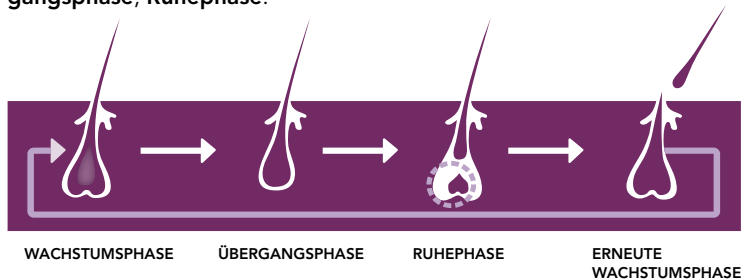
Erbliche Faktoren sind mit die häufigste Ursache für Haarausfall.



Bis zu 42% aller Frauen und 60 bis 80% aller Männer sind im Laufe ihres Lebens von hormonell-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 hormonell-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 hormonell-erblich bedingter HAARAUFSALL BEI FRAUEN?

Bei Frauen setzt hormonell-erblich bedingter Haarausfall meist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr ein, wobei individuelle Schwankungen möglich sind. Wenn die Haarwurzeln erblich bedingt empfindlicher sind, reagieren sie auf den veränderten Hormonhaushalt.

Haarausfall bei Frauen verläuft meist anders als bei Männern.

Während sich bei Männern schnell eine kahle Stelle oder gar eine Glatze bildet, äußert sich hormonell-erblich bedingter Haarausfall bei Frauen eher durch Dünnerwerden der Haare am Oberkopf. Dies fällt besonders im Scheitellbereich auf.



GRAD 1

Im Bereich des Scheitels werden die Haare insgesamt immer dünner.



GRAD 2

Das schütterere Haar im Scheitellbereich beginnt sich mehr und mehr zu lichten.



GRAD 3

Lichte Stellen am Oberkopf treten nun deutlich sichtbar hervor. Abgegrenzte kahle Stellen sind extrem selten, auch der Stirnansatz bleibt erhalten.

Vereinfachte Darstellung gemäß „Ludwig-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 Verkümmern 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 werden so wieder kräftiger, 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 hormonell-erblich bedingtem Haarausfall:

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

Wichtig: Bleiben Sie dran!

Eine kontinuierliche Anwendung ist entscheidend für den Therapie-Erfolg.

1. MONAT: AKTIVIERUNG

- Stopp der Follikelverkümmern
- Aktivierung der Haarfollikel

2. MONAT: WACHSTUM

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

NACH 3 MONATEN BEHANDLUNG:

- Verlangsamung des Haarverlustes
- Sichtbar mehr und dickere Haare möglich


Nur 1x täglich




2x täglich

Die Anwendung von

REGAINE® FRAUEN SCHAUM

Nur 1x täglich!

1. SCHRITT

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



2. SCHRITT

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.



Anwendungs-Tipp:

Die Schaummenge sollte immer dem **Volumen einer halben Schutzkappe** entsprechen (= 1 g Schaum). Keinesfalls sollten Sie mehr als diese Menge pro Tag anwenden!

3. SCHRITT

Scheiteln Sie das Haar im ausgedünnten Bereich. Sie tragen damit dazu bei, dass der Schaum auf einen möglichst großen Teil der Kopfhaut verteilt werden kann. Verteilen Sie eine ausreichende Menge des Schaums mit den Fingerspitzen **auf die betroffenen Stellen der Kopfhaut – nicht auf die Haare** – und massieren Sie ihn sanft ein. Beginnen Sie am Hinterkopf und arbeiten Sie sich Richtung Vorderkopf vor. Scheiteln Sie Ihr Haar noch mindestens zweimal auf jeder Seite vom Mittelscheitel aus gesehen und verteilen Sie den restlichen Schaum wie oben beschrieben, bis der ganze Schaum verbraucht ist.




4. SCHRITT

Waschen Sie Ihre Hände und die eventuell verwendete Schale/Untertasse sorgfältig nach dem Auftragen des Schaumes, um versehentlichen Kontakt mit Augen und Schleimhäuten zu vermeiden.



Nur 1x täglich

Kurzübersicht der Anwendung von Regaine® Frauen Schaum

- Nur 1x täglich Regaine® Frauen Schaum (1 g) auf die trockene Kopfhaut auftragen
- 2–4 Stunden nach dem Auftragen die Haare nicht waschen
- **Mehr dazu im Anwendungsvideo auf**  www.regaine.de/frau

Die Anwendung von **REGAINE® FRAUEN LÖSUNG**

2x täglich!

Jede Packung enthält drei verschiedene Applikatoren. Dadurch können Sie Regaine® exakt dosieren und auf die betroffenen Kopfhautstellen auftragen.

1. PUMPSPRAY-APPLIKATOR

Zur Anwendung auf großen lichten Flächen:

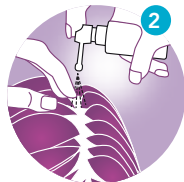
6-mal auf die Pumpe drücken und auf die betroffene Kopfhaut sprühen.



2. PUMPSPRAY-APPLIKATOR MIT VERLÄNGERUNGSSPITZE

Zur Anwendung auf kleinen Kopfhautarealen:

6-mal auf die Pumpe drücken und direkt auf die betroffene Kopfhaut aufsprühen. Ermöglicht insbesondere bei langem Haar ein gutes Erreichen der Kopfhaut.



3. DOSIER-TROPFPIPETTE

Zur tröpfchenweisen Dosierung: Pipette bis zur 1-ml-Marke füllen. Einen Scheitel ziehen und etwas Regaine® Frauen Lösung auf die Kopfhaut geben. Den Scheitel Stück um Stück versetzen und so fortfahren, bis die Kopfhaut benetzt und das Pipetten-Reservoir leer ist.



2x täglich

Kurzübersicht der Anwendung von Regaine® Frauen Lösung

WIE VIEL & WIE OFT?

- 2x täglich Regaine® Frauen Lösung (1 ml) auf die trockene Kopfhaut auftragen
- Menge nicht überschreiten

WIE?

- Verteilen der Lösung auf die betroffene Kopfhautstelle
- Nach dem Auftragen Händewaschen nicht vergessen

WAS IST ZU BEACHTEN?

- 2–4 Stunden nach dem Auftragen die Haare nicht waschen

Das Video zur Anwendung von Regaine® Frauen Lösung finden Sie auf

▶ www.regaine.de/frau2

TIPP: Die Anwendung – 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 das Auftragen von Regaine® morgens und abends für Sie so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen.

Für den Therapie-Erfolg: **WICHTIG ZU WISSEN**

Der Shedding-Effekt: Erstes Anzeichen einer Wirkung.

Es kann sein, dass ca. 2–6 Wochen nach Behandlungsbeginn vermehrt Haare ausfallen. **Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern!** Dieser sogenannte „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 wird.**

Dabeibleiben ist alles!

Setzen Sie die Behandlung mit Regaine® weiter fort, auch wenn die gewünschte Wirkung eingetreten ist. Denn Sie können einem Fortschreiten des hormonell-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.

Bei Verwendung der Lösung kreuzen Sie pro Tag 2 Felder an: morgens **und** abends.

Bei Verwendung des Schaums kreuzen Sie pro Tag nur 1 Feld an: morgens **oder** abends.

Start: _____

1. MONAT

WOCHE 1



WOCHE 2



WOCHE 3



WOCHE 4



Nur 1x täglich,
morgens **oder** abends

2x täglich, morgens **und** abends

ANWENDUNG

Regaine® Frauen

Schaum: Tragen Sie
1x täglich (morgens
oder abends) das Volum
men 1/2 Schutzkappe
(=1 g Schaum) auf die
betroffenen Stellen
der Kopfhaut auf.
Keinenfalls mehr als
diese Menge pro Tag
anwenden. (siehe S. 8).



Nur 1x täglich

ANWENDUNG

Regaine® Frauen

Lösung: Tragen Sie
2x täglich (morgens
und abends) je 1 ml
Lösung auf – nicht we
niger, nicht mehr! Selbst
für größere Flächen ist
1 ml pro Anwendung
die optimale Dosierung
(siehe S. 10).



2x täglich

2. MONAT

WOCHE 5



WOCHE 6



WOCHE 7



WOCHE 8



i 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. Lassen Sie sich nicht entmutigen! Eine kontinuierliche Anwendung ist entscheidend für den Therapie-Erfolg. Bleiben Sie daher dran!

ANWENDUNGS-TIPP

Wenden Sie **Regaine® Frauen Schaum** abends an, so verlieren Sie bei Ihrer Morgenroutine keine Zeit. Zudem kann der Wirkstoff über Nacht gut einziehen.

3. MONAT

WOCHE 9



WOCHE 10





WOCHE 11



WOCHE 12



 Nur 1x täglich, morgens **oder** abends

 2x täglich, morgens **und** abends

NOTIZ

Ihre 3-Monats-Packung Regaine® Frauen **LÖSUNG** 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



NOTIZ

Ihre 4-Monats-Packung Regaine® Frauen SCHAUM geht zur Neige. Beachten Sie: Die Behandlung sollte nicht unterbrochen werden.



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



Nur 1x täglich,
morgens **oder** abends



2x täglich, morgens **und** abends

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



i 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® Frauen LÖSUNG 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



🕒 Nur 1x täglich, morgens **oder** abends

💧 2x täglich, morgens **und** abends

i 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.**

WUSSTEN SIE ...

... dass die maximale Länge der Haare genetisch festgelegt ist?

8. MONAT

WOCHE 29



WOCHE 30



WOCHE 31



WOCHE 32



NOTIZ

Ihre 4-Monats-Packung Regaine® Frauen SCHAUM geht zur Neige. Beachten Sie: Die Behandlung sollte nicht unterbrochen werden. Planen Sie den Nachkauf ein!



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



Nur 1x täglich, morgens **oder** abends



2x täglich, morgens **und** abends



NOTIZ

Ihre 3-Monats-Packung Regaine® Frauen Lösung 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 Rothhaarige haben etwa 85.000 Haare.

11. MONAT

WOCHE 41



WOCHE 42





WOCHE 43



WOCHE 44



 Nur 1x täglich,
morgens oder abends

 2x täglich, morgens und abends

EMPFEHLUNG

Besprechen Sie den Behandlungserfolg 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 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)

info@regaine.de | www.regaine.de

Info-Videos finden Sie auf:

[youtube.com/RegaineDE](https://www.youtube.com/RegaineDE)



Regaine® Frauen, Regaine® Frauen Schaum. Wirkstoff: Minoxidil. **Anwendungsgebiet:** Regaine Frauen/Regaine Frauen Schaum stabilisiert bei Frauen den Verlauf der androgenetischen Alopezie vom weibl. Typ (charakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhhaarverdünnung im Scheitelbereich). Die Behandlung mit Regaine Frauen/Regaine Frauen Schaum fördert das Haarwachstum und kann so dem Fortschreiten dieses Haarverlustes entgegenwirken.

Warnhinweis: Regaine Frauen: Enth. Propylenglycol. Regaine Frauen Schaum: Enth. Butylhydroxytoluol (E321), Stearylalkohol, Cetylalkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 11/2018.

Regaine®
FRAUEN