

Regaine®

***Gegen Haarausfall gibt es ein Mittel.***



***Ursachen – Therapie – Tipps***

## ***Ihre Chance, den Haarausfall in den Griff zu bekommen.***

Guten Tag!

Heute wird vielleicht das erste Mal sein, dass Sie in den Spiegel schauen und nicht ängstlich nach lichten Stellen im Haar forschen, sondern sich aufmunternd zulächeln und sagen: Jetzt passiert was! Mit ***Regaine® Frauen***.

Haarausfall bei Frauen ist weit verbreitet. Sie sind damit nicht allein. Viele Frauen kennen Haarausfall aus eigener Erfahrung und wissen ganz genau, wie Sie sich damit fühlen. Den meisten Menschen wird jedoch gar nicht auffallen, womit Sie sich im Stillen herumplagen. Menschen schauen in Ihr Gesicht, in Ihre Augen, auf Ihr Lächeln. Das Gesamtbild einer Persönlichkeit setzt sich aus vielen Einzelheiten zusammen – die Haare sind nur ein Detail von vielen.

Der wichtigste Rat lautet daher: Ruhe bewahren. Es besteht kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Mit ***Regaine® Frauen*** können Sie jetzt etwas gegen erblich bedingten Haarausfall tun – die häufigste Ursache von Haarausfall.

Mehr zum Thema Haarausfall und ***Regaine® Frauen*** finden Sie auf den nächsten Seiten und in der Gebrauchsinformation. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung.

# Inhalt

|   | Seite |
|---|-------|
| Wie wächst das Haar?                                | 5     |
| Wie viele Phasen hat der Haarzyklus?                | 6     |
| Kleiner Wissenstest                                 | 7     |
| Die richtigen Antworten                             | 8–9   |
| Die Ursachen von Haarausfall                        | 10–11 |
| So wirkt <b>Regaine® Frauen</b>                     | 12–13 |
| Anwendungshinweise                                  | 14–15 |
| Wie trage ich <b>Regaine® Frauen</b> am besten auf? | 16    |
| Pflege des Haares                                   | 17    |
| Unsere Tipps  | 18    |
| Tricks für mehr Haarfülle                           | 19    |



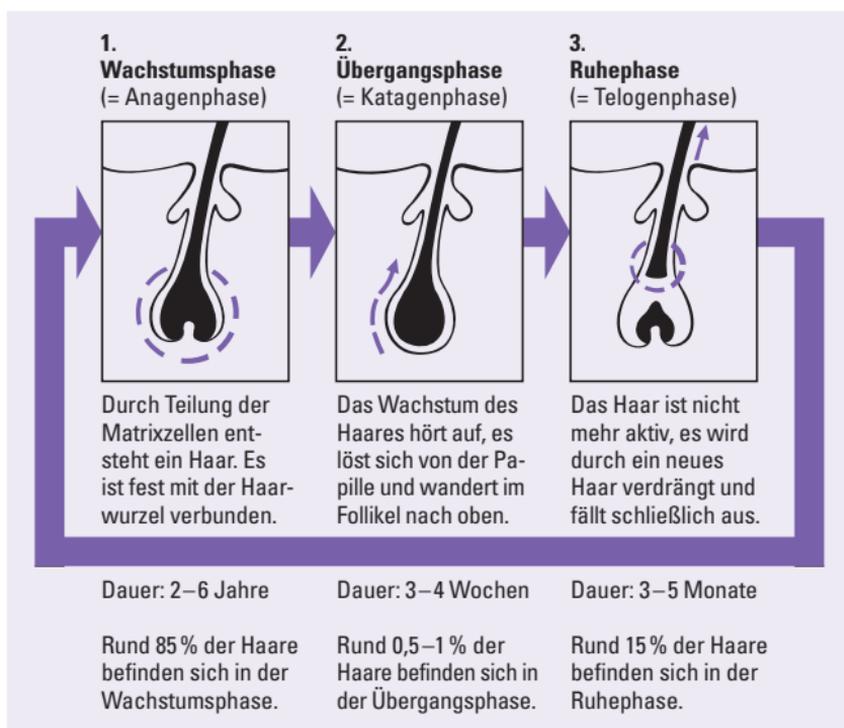
## ***Wie wächst das Haar?***

Im Normalfall erneuert sich das Haar ständig von selbst. Haare ragen zum Teil aus der Haut (Epidermis) heraus, ein anderer Teil steckt in der Haut. Sichtbar sind Haarschaft und Haarspitze, verdeckt sind Haarwurzel und Haarzwiebel, die gemeinsam den Haarfollikel bilden.

Ob und wie ein Haar wächst, entscheidet sich am Grund des Haarfollikels. In der so genannten Haarpapille finden sich Zellen, die sich aktiv teilen, die Matrixzellen. Da ständig neue Zellen entstehen, schiebt sich das wachsende Haar an die Hautoberfläche – etwa 0,3 Millimeter am Tag. Zum Wachstum braucht das Haar Nährstoffe. Diese gelangen über ein Netz feiner Blutgefäße zu den Matrixzellen.

## Wie viele Phasen hat der Haarzyklus?

Der Haarzyklus besteht aus drei Phasen: Wachstumsphase – Übergangsphase – Ruhephase. Haarwachstum und Haarausfall sind nicht gleichgeschaltet. Die einzelnen Haare befinden sich unabhängig voneinander in unterschiedlichen Lebensphasen. Da so viele Haare auf dem Kopf wachsen, sind die Lebensphasen der einzelnen Haare nicht erkennbar.



### Wie lange lebt ein Haar?

Die Lebensdauer eines Haares beträgt einige Jahre. 2 bis 6 Jahre wächst es monatlich 12 bis 25 Millimeter. Nach der Wachstumsphase ruht der Follikel 3 bis 5 Monate und fällt schließlich aus. Ein neues Haar beginnt zu wachsen. Pro Tag verliert man zwischen 40 und 100 Haare.

## Kleiner Wissenstest

### Richtig oder falsch? Fragen zum Thema Haarausfall

Über Haarausfall und dessen Ursachen gibt es wissenschaftlich belegte Erkenntnisse. Es sind aber auch viele abenteuerliche Gerüchte dazu im Umlauf. Bevor Sie die Fakten zum Thema nachlesen, testen Sie zunächst Ihr Wissen:

|  | Richtig                  | Falsch                   |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Häufiges Haarewaschen führt zu Haarausfall.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 100 Bürstenstriche täglich machen das Haar dichter.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Wer seine Haare über das 40. Lebensjahr hinaus behält, dem bleibt es auch erhalten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Erblich-hormonell bedingter Haarverlust betrifft nur Männer.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Frauen verlieren ihr Haar nur nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Haarefärben führt zu Haarausfall.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wenn ich mein Haar ganz abrasiere, wächst es dicker wieder nach.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Androgenetischen Haarausfall erbt man von der mütterlichen Seite der Familie.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ***Die richtigen Antworten***

### **1. Falsch**

Haarewaschen hat keinerlei Auswirkungen auf den Haarausfall.

### **2. Falsch**

Kräftiges Bürsten kann das Haar schädigen, es ganz herausziehen oder abbrechen.

### **3. Falsch**

Haarausfall gehört zum Alterungsprozess des Körpers. Die Haarfollikel schrumpfen und lassen das Haar dünner erscheinen. Wie viele Haare Sie verlieren, hängt von Ihren Genen ab.

### **4. Falsch**

Nahezu jede dritte Frau ist von erblich bedingtem Haarausfall betroffen. Dabei wird das Haar immer feiner und dünner und durchläuft den gleichen Ausdünnungsprozess wie bei Männern. Der Haarausfall breitet sich meist vom Oberkopf hinweg über den gesamten Kopf aus.

### **5. Falsch**

Bei Frauen können erste Anzeichen von erblich bedingtem Haarausfall schon zwischen 20 und 30 Jahren auftreten. Die Anzeichen – übermäßig viele Haare auf dem Kopfkissen oder in der Haarbürste – gleichen denen bei Männern.

### **6. Falsch**

Haarbehandlungen wie Färben, Blondieren oder Dauerwelle können das Haar strapazieren, sind aber nicht Ursache für erblich bedingten Haarausfall.

### **7. Falsch**

Abrasierte Haare wachsen nicht dicker nach. Auf gleiche Länge geschnitten, erscheinen sie nur dicker.

### **8. Falsch**

Die Forschung hat nachgewiesen, dass die für den Haarverlust verantwortlichen Gene entweder von einem oder von beiden Elternteilen vererbt werden können. Welche Gene das genau sind, ist noch unbekannt. Tritt Haarausfall in der Familie auf, können eventuell auch Sie davon betroffen sein.

## ***Die Ursachen von Haarausfall***

### ***Warum fallen ausgerechnet bei mir die Haare aus?***

Viele Frauen führen ihren übermäßigen Haarausfall auf äußere Gründe zurück, zum Beispiel auf falsche Haarpflege. Meist liegt das Problem jedoch woanders. Ganz selten sind falsche Ernährung, Krankheit, Umweltverschmutzung oder Stress Ursache von Haarausfall. In diesen Fällen ist der Haarausfall oftmals ein vorübergehendes Phänomen, das wieder verschwindet. Das trifft auch zu, wenn es etwa nach einer Geburt verstärkt zu Haarausfall kommt. Was also ist die Ursache von übermäßigem Haarausfall?

Haarausfall, medizinisch spricht man von Alopezie, ist meist erblich. Das heißt, die Anlage dazu wird genauso vererbt wie etwa die Augenfarbe (anlagebedingter Haarausfall = androgenetische Alopezie). 95 % der Betroffenen kennen das Problem aus ihrer Familie. Das bedeutet aber nicht, dass man dem Haarausfall hilflos ausgeliefert ist. Mit **Regaine® Frauen** können Sie den Haarwuchs fördern.

### ***Was passiert beim anlagebedingten Haarausfall?***

Bei der androgenetischen Alopezie verändern sich die Follikel, aus denen die Haare wachsen. Dieser Prozess beginnt bei Frauen etwa ab dem 30. Lebensjahr, individuelle Schwankungen sind jedoch möglich. Die aktive Wachstumsphase des Haares wird dann immer kürzer, die Ruhephase immer länger. Schließlich kommt das Wachstum zum Stillstand, das Haar fällt aus. Weil die Haare immer weniger Zeit zum Wachsen haben, werden sie immer dünner und kürzer. Bald ist der blasse Flaum kaum noch zu erkennen.

### ***Handeln, solange noch Zeit ist***

Meist verläuft der Haarausfall gemäß der von Medizinern entwickelten Ludwig-Skala. Die Abbildungen verdeutlichen, wo der Haarverlust beginnt und wie er fortschreitet, sofern nichts dagegen getan wird: Haarausfall bei Frauen verläuft in der Regel anders als bei Männern. Bei Frauen werden alle Haare dünner, kahle Stellen und richtige Glatzen sind extrem selten. Auch der Stirnansatz bleibt erhalten.

***Grad 1***



***Grad 2***



***Grad 3***



## ***So wirkt Regaine® Frauen***

### ***Was ist das Besondere an Regaine® Frauen?***

**Regaine® Frauen** wurde speziell gegen den anlagebedingten Haarfall bei Frauen entwickelt. Es ist ein wirksames und verträgliches Arzneimittel, das gezielt dort eingesetzt wird, wo es wirken soll: auf der Kopfhaut. Sie erhalten **Regaine® Frauen** rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

### ***Was kann Regaine® Frauen für mein Haar tun?***

- Dem Fortschreiten des Haarausfalls entgegenwirken.
- Die Haare dicker und länger machen.
- Die Flaumhaare kräftiger und dunkler machen.

Auch wenn die Haare ausgefallen sind, bleiben die Follikel, aus denen die Haare wachsen, über mehrere Jahre erhalten. Je früher sie zu neuem Wachstum aktiviert werden, desto besser.

**Regaine® Frauen**, als Lösung direkt auf die Kopfhaut aufgetragen und regelmäßig angewendet, kann dem Fortschreiten des Haarausfalls entgegenwirken, die Haarfollikel aktivieren und zur Haarproduktion anregen, ohne in den Hormonhaushalt einzugreifen. Außerdem verbessert sich in der Regel die Haarstruktur: Die Haare werden dichter.

### ***Was passiert während der Behandlung?***

- Die Haarwurzeln werden besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.
- Die aktive Wachstumsphase der Haare wird verlängert. Dadurch können sich die Zellen länger aktiv teilen und verstärkt erneuern.
- Haarwurzeln beginnen, wieder normales und kräftiges Haar zu produzieren.

### ***Gibt es Nebenwirkungen?***

Die gute Verträglichkeit von **Regaine® Frauen** ist in vielen Studien nachgewiesen. Die Lösung wird äußerlich auf die Kopfhaut aufgetragen. Dadurch ist eine gute Verträglichkeit gegeben. In Ausnahmen kann es zu Hautreizungen und Trockenheit der Kopfhaut kommen. Eine cremehaltige Packung oder ein entsprechendes Shampoo kann bereits Abhilfe schaffen.

### ***Werden meine Haare wieder so wie früher?***

Einen vollen Haarschopf, wie Sie ihn vielleicht früher hatten, kann Ihnen ein Medikament meist nicht zurückgeben. Es ist aber oftmals möglich, dem weiteren Haarverlust entgegenzuwirken und das Wachstum vorhandener Haare zu fördern. Die ersten Haare, die dann wachsen, sind zunächst oft noch fein und blass. Doch allmählich entstehen auch stärkere und dunklere Haare, ähnlich denjenigen, die Sie früher hatten.



# Anwendungshinweise

## **Was ist wichtig bei der Behandlung mit Regaine® Frauen?**

- **Rechtzeitiger Therapiebeginn:**

Je früher Sie mit der Behandlung beginnen, desto besser. Aber auch wenn Sie schon länger unter Haarausfall leiden, kann **Regaine® Frauen** Ihnen helfen.

- **Regelmäßige Anwendung:**

Tragen Sie **Regaine® Frauen** 2 mal täglich auf. Am besten morgens und abends. **Regaine® Frauen** ist eine klare, fettfreie und unparfümierte Lösung. Die konsequente und regelmäßige Anwendung ist einer der wichtigsten Faktoren für Ihr Therapieergebnis.

- **Langfristige Behandlung:**

Wie Sie auf die Behandlung ansprechen, lässt sich erst nach etwa 3 bis 4 Monaten beurteilen. Für einen langfristigen Behandlungserfolg muss **Regaine® Frauen** täglich auf die Haarfollikel einwirken. Bei Abbruch der Behandlung müssen Sie damit rechnen, dass das bisher erzielte Ergebnis nicht erhalten bleibt.

- **Verstärkter Haarausfall zu Beginn der Therapie:**

Nach etwa 4 bis 6 Wochen kann sich der Haarausfall verstärken. Dieses so genannte Shedding ist ein gutes Zeichen für die Wirksamkeit der Therapie. Neue Haare in der Wachstumsphase schieben die alten aus.

### ***Alle Anwendungstipps auf einen Blick***

- **Regaine® Frauen** ist eine klare, fettfreie und unparfümierte Lösung zur äußeren Anwendung.
- Die Lösung wird 2 mal täglich – morgens und abends – auf die trockene Kopfhaut aufgetragen.
- Verteilen Sie die Lösung durch Verstreichen, ohne zu massieren.
- Für eine optimale Aufnahme des Wirkstoffs die Haare 2 bis 4 Stunden nach dem Auftragen nicht waschen.
- Lösung nicht in die Augen bringen, nach dem Auftragen gleich Hände waschen.
- Auch nach den ersten Erfolgen die Behandlung wie gewohnt fortsetzen. Studien mit einer Dauer von 48 Wochen belegen die gute Wirksamkeit.

## Wie trage ich *Regaine® Frauen* am besten auf?

**Jede Packung *Regaine® Frauen* enthält neben der Lösung drei Anwendungshilfen:**



***Pumpspray mit Verlängerungsspitze:*** Zur Anwendung auf kleineren Flächen. Ermöglicht einen guten Zugang zu den Haarwurzeln (eine Anwendung = 6 mal sprühen).



***Dosier-Pipette:*** Unsere Empfehlung bei der Anwendung auf kleineren Flächen. Füllen Sie die Pipette bis zur 1 ml-Marke mit ***Regaine® Frauen***.



***Pumpspray für großflächige Anwendung:*** 6 mal auf die Pumpe drücken und direkt auf die betroffene Kopfhaut aufsprühen. Hier gilt: eine Anwendung = 6 mal sprühen.

### **Wichtig:**

Verteilen Sie ***Regaine® Frauen*** leicht mit den Fingern, nicht einmassieren. Bitte vergessen Sie nicht, sich nach jeder Behandlung die Hände zu waschen. Keinesfalls sollte es zu einem Kontakt der Lösung mit Augen oder Schleimhäuten kommen.

## ***Pflege des Haares***

### ***Braucht mein Haar jetzt eine Extra-Behandlung?***

Sie können Ihr neues Haar genauso waschen und pflegen wie bisher. Bei der Anwendung von **Regaine® Frauen** kommt es zu keinen unerwünschten Wechselwirkungen mit Haarpflegeprodukten.

Verwenden Sie ein mildes Shampoo und Ihren gewohnten Conditioner bzw. Ihr gewohntes Haarspray.

Vereinzelt kann die Kopfhaut durch das Medikament trockener sein als bisher – mit cremehaltigen Kurpackungen oder einem entsprechenden Shampoo ist das leicht zu beheben.

Unmittelbar nach der Anwendung sollten Sie auf Styling-Gels oder -Mousse verzichten, da das optimale Einwirken der Lösung dadurch beeinträchtigt werden kann.

Dauerwellen und Tönungen sind ohne Bedenken möglich, Sie sollten aber am Tag des Friseurbesuchs auf die Anwendung von **Regaine® Frauen** verzichten. Da in der Lösung Alkohol enthalten ist, könnte es zu Wechselwirkungen kommen.

## ***Unsere Tipps***

### ***Waschen***

Waschen Sie Ihr Haar mit einem milden Shampoo, so oft Sie wollen. Vom Waschen fallen Ihre Haare nicht aus (auch wenn der Blick auf die vielen Haare im Abfluss diese Vermutung vielleicht nahelegt). Vermeiden Sie alles, was Ihre Haare zusätzlich strapaziert: also kein heftiges Rubbeln, kein zu heißes Wasser und nicht zu heiß föhnen.

### ***Ernährung***

Was für Ihren Körper gut ist, hilft auch Ihrem Haar. Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung versorgen Sie auch die Haare mit allen notwendigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien, die sie zur Entwicklung und Erneuerung brauchen. Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse. Vollkornbrot enthält besonders viel Vitamine und Mineralstoffe. Essen Sie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen). Milch, Käse, Fisch und in Maßen Eier und mageres Fleisch runden das Speiseangebot ab. Mit Alkohol sollten Sie sparsam sein und auf Tabak am besten verzichten.

## ***Tricks für mehr Haarfülle***

- Auch dünnes Haar wirkt durch den richtigen Schnitt fülliger und schöner. Günstig sind stumpf geschnittene Kurzhaarfrisuren oder ein schulterlanger Stufenschnitt.
- Lassen Sie sich von Ihrem Friseur über die richtige Frisur für Ihre Haare beraten. Wenn er nicht auf Sie eingeht, suchen Sie sich einen neuen, der Sie ernst nimmt und dem Sie vertrauen.
- Farbige Strähnchen zaubern Lichtakzente ins Haar und das Haar erscheint dichter.
- Dauerwellen oder Lockenwickler geben dem Haar ein volleres Aussehen.
- Verwenden Sie, wenn Sie möchten, etwas Gel, Mousse oder Ihr gewohntes Styling-Produkt für Extravolumen.
- Nutzen Sie nicht zu viele Styling-Produkte auf einmal, das würde Ihr Haar nur schwer machen.
- Auch ein Volumen-Haarspray kann dem Haar mehr Fülle verleihen.

## Sie möchten mehr wissen zum Thema Haarausfall?

Fragen Sie Ihren Apotheker oder Ihren Arzt. Auch unsere Service-Hotline berät Sie gerne. Rufen Sie uns an unter der

**00800 - 260 260 00 (kostenfrei).**

**info@regaine.de**

**www.regaine.de**

Johnson & Johnson GmbH  
Johnson & Johnson Platz 2  
41470 Neuss

**Regaine® Frauen. Wirkstoff:** Minoxidil. **Anwendungsgebiet:** Regaine® Frauen stabilisiert den Verlauf der androgenetischen Alopezie bei Frauen (charakteristische anlagebedingte diffuse Kopfhhaarverdünnung im Parietalbereich) und kann so dem Fortschreiten dieser Alopezie entgegenwirken. Die Behandlung mit Regaine® Frauen fördert das Haarwachstum und wirkt dem Fortschreiten der androgenetischen Alopezie entgegen. **Warnhinweis:** Enth. Propylenglykol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss. **Stand:** 02/2010