



**MEDIZIN
FÜRS HAAR.**

Ein Ratgeber bei Haarausfall
und Haarstrukturschäden.

Ihr Körper produziert täglich
30 Meter Haar. Normalerweise.



Das Haar ist ein biegsamer, etwa 0,1 mm dünner Hornfaden von großer Festigkeit und Elastizität. Er ist in den schräg zur Hautoberfläche verlaufenden Haarbalg eingebettet. Am Boden des Haarbalgs, in der Unterhaut, befindet sich die Haarzwiebel, wo das Haar durch Bildung neuer Zellen entsteht.

Das Haarwachstum des Menschen ist ein sich regelmäßig wiederholender Vorgang.

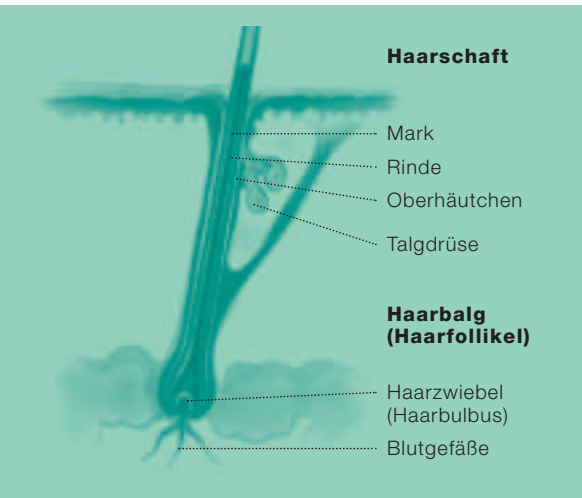
Drei Lebensabschnitte kennzeichnen das gesunde Haar. In der Wachstumsphase werden in der Haarzwiebel ständig neue Zellen gebildet und bringen das Haar zum Wachsen. Nach 2–6 Jahren stellt die Zwiebel ihre Tätigkeit ein. Das Haar tritt nach einer (2 wöchigen) Übergangszeit schließlich in eine (2–4 monatige) Ruhepause, um danach auszufallen.

Damit Ihr Körper diese ungeheueren Leistung vollbringen kann, müssen die Haarwurzeln mit den nötigen Aufbaustoffen versorgt werden. Wenn es daran mangelt, mangelt es bald auch an Haaren.

Nach dieser mehrjährigen Lebensdauer macht das abgestoßene Kopfhaar einem frisch nachwachsenden Haar Platz. Auf diese natürliche Weise verliert man täglich 50–80 Haare.

Gesichts- und Körperbehaarung sind gegenüber äußeren Einwirkungen wesentlich unempfindlicher als das Kopfhaar, weil sich – im Gegensatz zur Kopfbehaarung – jeweils nur ein kleiner Teil der Gesichts- und Körperhaare in der Wachstumsphase befindet. Nur in dieser Phase sind die Haare für äußere Einflüsse, die schädigend oder heilend sein

können, empfindlich.



Das Haar besteht aus Mark, Rinde und Oberhäutchen.

Das Zentrum des Haarschafts ist das Mark.

Die Rinde, die den größten Anteil des Haarschafts ausmacht, enthält Fasern, die für die Festigkeit und Elastizität des Haares wichtig sind. Das Oberhäutchen weist dachziegelartige übereinanderliegende Schüppchen auf.

Anzahl Kopfhare	100 000
Haardichte	200/cm²
Haardurchmesser	0,1 mm
monatliches Haarwachstum	1 cm
gesamte tägliche Haarproduktion	30 m
Lebensdauer des Haares	2 – 6 Jahre
täglich ausfallende Haare	50 – 80

Männerhaar wächst schneller als Frauenhaar.

Das Haar wächst bei warmem Wetter schneller.

Das Haar wächst im Alter langsamer.

Schneiden oder Rasieren beeinflussen das Haarwachstum nicht.

Männerhaar ist dichter als Frauenhaar.

Die Haarfarbe und die Zahl der Haare nehmen im Alter ab.



Wie es zu Haarausfall und Haarschäden kommt.

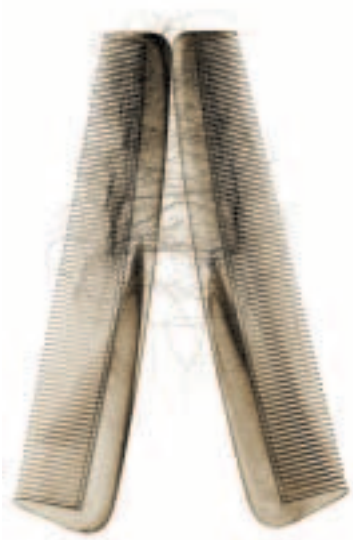
H Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall. Er zeigt sich in unterschiedlichen Formen. Haare können gleichmäßig über den gesamten Kopf verteilt, verstärkt an Stirn und Scheitel oder fleckenweise ausfallen.

Ist die ganze Kopfpartie betroffen, spricht man vom diffusen Haarausfall. Die Haarzwiebel ist zwar intakt, sie wird aber über den Blutweg nicht ausreichend mit Nährstoffen wie Aminosäuren (z.B. Cystin) und Vitaminen versorgt. Das hat Konsequenzen: Die Haarzwiebel stellt irgendwann ihre Tätigkeit ein. Die Lebensdauer des Haares wird verkürzt, es fällt vorzeitig aus. Verstärkter Haarverlust ist die Folge. Dieser ist behandlungsbedürftig, wenn regelmäßig mehr als 80 Haare am Tag ausfallen.

Für den diffusen Haarausfall kommen eine ganze Reihe von Auslösern in Frage: Krankheiten (wie Infektionen, Stoffwechselstörungen), bestimmte Medikamente, falsche Ernährung, psychische Belastungen, Stress oder hormonelle Einflüsse (z.B. Geburt, Pillepause).

Lichten sich die Haare besonders an Stirn oder Scheitel, ist das Veranlagungssache; die Tendenz zum Haarverlust haben die Eltern den Betroffenen praktisch mit in die Wiege gelegt. In diesen Fällen reagiert die Haarzwiebel wie eine Mimose auf körpereigene, das Haarwachstum steuernde Hormone. Deren Zusammenspiel gerät aus dem Gleichgewicht.

Der kreisförmige Haarausfall ist durch Kahlstellen unterschiedlicher Größe gekennzeichnet. Die Ursachen dieser Form des Haarausfalls sind noch nicht abschließend geklärt.



Täglich fallen Haare aus. Das ist ganz normal. Aber wenn es mehr als 80 Haare pro Tag sind, sollten Sie etwas dagegen tun.

Haarstrukturschäden

Wiederholte Schädigung des Haares hat ein Aufsplintern und Abbrechen des Haarschaftes zur Folge. Starker Haarbruch führt zu dünnem, schütterem Haar, letztlich zu Haarlichtung, die oft mit krankhaftem Haarausfall verwechselt wird.

Die Ursachen solcher Haarstrukturschäden sind mannigfaltig. Meist sind es äußere schädigende Einflüsse, wie

- mechanische Einwirkungen (intensives Kämmen, Bürsten, Toupieren, Ziehen durch Gummibänder)
- chemische Schädigungen (Tönen, Färben, Bleichen, Dauerwellen, häufiges Waschen mit alkalihaltigen Shampoos)
- physikalische Einflüsse (übermäßige Hitzeeinwirkung durch Föhn, intensive Sonnen- oder Solarieneinwirkung, UV-Bestrahlung).



Normales Kopfhaar mit gut erhaltenem Oberhäutchen

Kopfhaar mit unregelmäßigem, geschädigtem Oberhäutchen

Stark geschädigtes, brüchiges Haar

Ursachen	Auswirkungen	Aussehen d. Haares
äußere schädigende Einwirkungen	mechanisch intensives Kämmen, Bürsten, Toupieren, Ziehen mit Gummibändern	glanzlos, aufgeraut, spröde, brüchig, gespalten
	chemisch Bleichen, Färben, Dauerwellen, chloriertes Wasser	glanzlos, aufgeraut, spröde, porös, brüchig, gespalten, verfilzt
	physikalisch Sonnen-, Röntgen-, UV-Strahlen, Hitzeeinwirkung	glanzlos, trocken, spröde, brüchig
	Ernährung Protein-, Amino- säuren-, Vitamin- und Kalorienmangel	dünn
natürliche Veränderungen	Alter	weiß, graumeliert, grau, dünn, schütter

Der Weg zu gesundem Haar und Fingernägeln.

H **Haarausfall** Wenn die Ursache des Haarausfalls bekannt ist, so ist die beste Behandlung die Beseitigung des Auslösers; z.B. durch die Therapie einer Infektions- oder Stoffwechselkrankheit verschwindet in der Folge auch der dadurch bedingte Haarausfall.

Falls die Ursache nicht behandelt oder nicht gefunden werden kann, ist eine symptomatische Behandlung des Haarausfalls erforderlich. Hierbei

ist die Einnahme von schwefelhaltigen Aminosäuren und Vitaminen der B-Gruppe, die dem Haar die notwendigen Aufbaustoffe liefern, von großer Bedeutung.

PANTOGAR enthält diese beiden, sich gegenseitig ergänzenden Wirkstoffgruppen. PANTOGAR zeigt bei verschiedenen Formen des Haarausfalls eine günstige Wirkung. Der Haarausfall wird reduziert. Die Haarwurzeln erhalten die notwendige Stärkung und sind dadurch gegenüber

schädigenden Einflüssen widerstandsfähiger.

Haarstrukturschäden Auch bei strukturgeschädigtem Haar richtet sich die Behandlung in erster Linie nach den Ursachen.

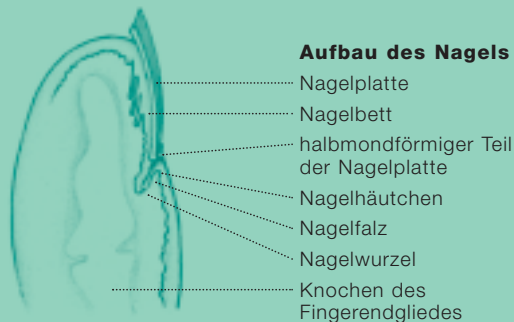
Durch Zuführung geeigneter Aufbaustoffe können viele Formen des Haarausfalls reduziert und die Widerstandsfähigkeit des Haares erhöht werden. Die Fingernägel profitieren auch davon.

Da sie meist in äußeren schädigenden Einflüssen zu suchen sind, müssen belastende kosmetische Maßnahmen wie Färben, Bleichen oder Dauerwellen möglichst selten angewendet oder unterlassen werden. Gleichzeitig ist eine besonders schonende Haarpflege zu empfehlen.

PANTOGAR verbessert die Haarqualität. Eine erhöhte Reißfestigkeit und eine qualitativ bessere Oberflächenstruktur sind die Folge. Da die Haarbildung sehr langsam erfolgt, ist eine regelmäßige, länger andauernde und möglichst frühzeitige Anwendung von PANTOGAR erforderlich.

Brüchige Nägel Haare und Nägel sind miteinander verwandt: Haare sind Hornfäden, Nägel sind Hornplatten. Stoffe, die die Haare stärken, nützen deshalb auch den Nägeln und umgekehrt. Die Haarbehandlung

mit PANTOGAR hat daher den angenehmen Nebeneffekt, dass auch spröde, brüchige Fingernägel fester und elastischer werden.



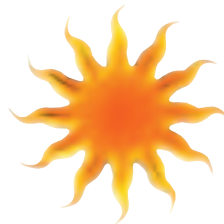
So helfen Sie Ihrem Haar, schön zu bleiben.

Mit einigen zusätzlichen Maßnahmen können Sie Ihr Haar gesund und schön erhalten. Da Haarwachstum, -dicke und -elastizität bereits ab dem 30. Lebensjahr abnehmen, ist es wichtig, möglichst frühzeitig damit zu beginnen.

Die beste Voraussetzung für kräftiges, schönes Haar ist eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Aminosäuren und Vitaminen der B-Gruppe.

**Sommer, Sonne, Strand:
Schön für Sie, gefährlich
für Ihr Haar. Schützen Sie
es rechtzeitig. Übrigens:
Auch Stress und Schlaf-
mangel können Ihr Haar
belasten.**

Äußere Einflüsse, die Ihr Haar überbeanspruchen, sollten Sie meiden. Hierzu gehört z.B. das Sonnenbaden. UV-Strahlen strapazieren das Haar und können es bei langdauernder Einwirkung schädigen. Das gilt auch für die in Sonnenstudios eingesetzten Geräte.



Eine geregelte, möglichst stressarme Lebensweise ist wichtig für das Haar. Achten Sie auch auf ausreichenden Schlaf.



Denken Sie beim Schwimmen daran, dass Meerwasser genauso wie chlorhaltiges Wasser im Schwimmbad eine Belastung für Ihr Haar darstellen. Schützen Sie es möglichst durch Tragen einer Badekeppe.

Wenn Sie Ihre Haare lang tragen, sollten Sie keine straffen Gummibänder benutzen, weil dadurch die Haare knicken.

Damit die notwendigen Aufbau-
baustoffe die Haarwurzel erreichen, sollten Sie die Durchblutung des Haarbodens anregen. Massieren Sie regelmäßig die Kopfhaut mit sanften, kreisenden Bewegungen der Fingerkuppen.

Pflegen Sie Ihr Haar - aber richtig.

Volles, kräftiges Haar ist nicht nur ein Zeichen der Gesundheit. Es trägt auch wesentlich zur Schönheit des Menschen und zum persönlichen Wohlfühl bei.

Meiden Sie auslaugende Haarwaschmittel. Verwenden Sie statt dessen milde Pflegeshampoos, z.B. das PANTOCARE Shampoo Extra Sensitive.

Spülen Sie nach der Haarwäsche mit reichlich, möglichst kühlem Wasser lange nach. Das feine, schuppenartig angeordnete Haaroberhäutchen kann sich dadurch wieder fest anlegen.

Vieles, was Ihr Haar kurzfristig schöner macht, kann ihm langfristig schaden. Achten Sie daher auf eine möglichst schonende Haarpflege. Weniger ist oft mehr!

Verzichten Sie soweit wie möglich auf Bleichen, Färben oder Dauerwellen. Alle diese Anwendungen beanspruchen Ihr Haar ganz erheblich. Besonders bei feinem oder trockenem Haar sollten Sie die Berührung mit Chemikalien vermeiden.



Föhnen Sie am besten gar nicht!

Das beste Instrument zum Frisieren ist ein Kamm mit weit auseinander stehenden Zinken. Sie müssen glatt und abgerundet sein – ohne scharfe Kanten.

Achten Sie beim Föhnen darauf, dass das Haar nicht zu heiß wird. Starke Hitze schädigt das Haar erheblich und führt zu Haarbruch. Am schonendsten ist es, wenn Sie ihr Haar an der Luft trocknen.

Helfen Sie Ihrem Haar mit einer schonenden, auf Ihren individuellen Haartyp abgestimmten Pflege.

In jedem Fall ist es wichtig, den Haaren von innen über die Blutbahn die Aufbaustoffe zuzuführen, die zur Gesunderhaltung und Stärkung erforderlich sind.



PANTOGAR: haargenau richtig.

W **Was ist PANTOGAR?** PANTOGAR ist seit vielen Jahren eine der führenden Arzneyspezialitäten in der Haar- und Nageltherapie. Das spezifische Haar- und Nageltherapeutikum hat sich bei verschiedenen Formen des Haarausfalls, Haarstrukturschäden, nicht infektiösen Nagelerkrankungen und Nagelwachstumsstörungen bewährt.

Wie wirkt PANTOGAR? Da die Haar- und Nagelwurzeln zu den zellteilungs- und stoffwechselaktivsten Geweben des menschlichen Organismus gehören, ist die Funktionsfähigkeit der haar- und nagelbildenden Zellen stark von der optimalen Zufuhr von Aufbaustoffen abhängig. Ein spezifisches Haar- und Nageltherapeutikum wie PANTOGAR muss daher von innen über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel einwirken. Nur so ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe zuzuführen, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind.

PANTOGAR hilft von innen. Seine ausgewogene Kombination von der Aminosäure L-Cystin und einem Vitamin der B-Gruppe führt Ihrem Haar genau die Aufbaustoffe zu, die es braucht, um gesund und schön zu sein.

Welche Einnahme fördert das Wachstum gesunder Haare und Nägel? Die langsame Haar- und Nagelbildung und die Natur der Haar- und Nagelwachstumsstörungen erfordern eine regelmäßige, längerandauernde und möglichst frühzeitige Anwendung von PANTOGAR.



Haarausfall und Haarstrukturschäden

Um den größtmöglichen Therapieerfolg zu erzielen, sollten täglich 3x1 Kapsel PANTOGAR über einen Zeitraum von 3–6 Monaten eingenommen werden.

Beeinflusst PANTOGAR auch das Wachstum der Gesichts- oder Körperhaare? PANTOGAR beeinflusst das Wachstum der Gesichts- und Körperbehaarung nicht, da diese anderen Wachstumsmechanismen als das Kopfhair gehorchen.

PANTOGAR ist Medizin für Ihr Haar. Damit ist Ihr Haar in den besten Händen. Ihr Arzt oder Ihr Apotheker berät Sie gerne.

Die Gesichts- und Körperbehaarung weisen eine viel kürzere Wachstumsphase auf und sind deshalb gegenüber äußeren schädigenden oder heilenden Einflüssen unempfindlicher.

Sind Nebenwirkungen zu befürchten? Aufgrund der Zusammensetzung ist PANTOGAR nicht nur ausgezeichnet wirksam, sondern auch sehr gut verträglich. Das Auftreten von Nebenwirkungen ist daher unwahrscheinlich.





NEU: PANTOCARE Haarpflege zur unterstützenden Anwendung.



Lästiger Juckreiz?

Beanspruchtes Haar?

Schuppen- oder Pilz-
problem?

**Alle PANTOCARE
Produkte sind pH-haut-
neutral, frei von künst-
lichen Farbstoffen und
deshalb besonders
hautfreundlich.**

G **Gesunde Kopfhaut ist Voraussetzung für schönes, glänzendes und gesundes Haar.** Kopfhautjucken ist lästig und kann auch schmerzhaft sein. Die Kopfhaut kann durch vielerlei Ursachen wie Umweltverschmutzung, zunehmende UV-Belastung, trockene Luft durch Klimaanlage, aber auch durch innere Einflüsse wie Stress austrocknen.

Die Hornschicht, die Schutzbarriere der Kopfhaut, ist nicht mehr in der Lage ihre Barrierefunktion optimal zu erfüllen. Die Kopfhaut ist hautreizenden äußeren Einflüssen ausgesetzt und kann mit Spannungsgefühl, Rötung und Juckreiz reagieren.

Wie wirkt PANTOCARE Anti Juckreiz?

PANTOCARE Kopfhaut-Lotion Anti Juckreiz versorgt die Hornschicht mit Feuchtigkeit und unterstützt so die natürliche Schutzfunktion der Kopfhaut. Ein Vitamin-komplex bestehend aus den Vitamine A, E und Niacin fördern die natürliche Regeneration der Kopfhaut.

Die Anwendung führt so zu einer Beruhigung, quälender Juckreiz läßt nach, die Kopfhaut wird zusätzlich mit wertvollen Pflegestoffen versorgt.



Das Haar ist auch ein aussagekräftiges Spiegelbild der Befindlichkeit eines Menschen. Volles Kopfhaar gilt in allen Kulturen als schön.

Haarprobleme gehen bei Betroffenen deshalb häufig mit einem großen psychosozialen Leidensdruck einher. Nicht nur Haarausfall und lästiger Juckreiz belasten die Psyche. Auch Schuppen, Pilzproblem oder Haarbruch können zur Plage werden. Die Frisur ist verunstaltet, das Selbstwertgefühl geknickt. Was schafft Abhilfe?

Alle Produkte wurden nach strengsten Qualitätskriterien entwickelt und getestet. Das hochwertige PANTOCARE Programm erhalten Sie nur in Ihrer Apotheke!

Eine gezielte Haar- und Kopfhautpflege mit PANTOCARE ist deshalb nicht nur einem vollen und gesunden Haar förderlich, sondern auch der Psyche.

Die perfekte Grundlage für die zielgerichtete Verbesserung der Haarqualität bietet nun die Kombination der Einnahme von PANTOGAR mit der Verwendung des individuell richtigen PANTOCARE Shampoos.

1 Anti Haarbruch regeneriert strapaziertes Haar
PANTOCARE Haar-Shampoo 1 enthält eine spezielle Kombination von Hirseextrakten, D-Panthenol und Pflegestoffen. Die Struktur von geschädigtem Haar wird sichtbar verbessert. Das Haar wird ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt und erhält neuen, strahlenden Glanz.



2 Extra Sensitiv speziell bei gereizter Kopfhaut
PANTOCARE Haar-Shampoo 2 enthält eine besonders milde Wirkstoffkombination mit Weizenproteinen und D-Panthenol. Damit ist selbst bei gereizter Kopfhaut ein häufiges Haarwaschen möglich. Das Haar wird wieder besser kämmbar und erhält einen seidigen Schimmer.



3 Anti Mykotikum wirkungsvoll auch gegen Schuppen. PANTOCARE Haar-Shampoo 3 ist ein ausgesprochen hautfreundliches und mildes Shampoo gegen Pilzentwicklung und Schuppenbildung. Der pflegende Zusatz von Aloe Vera bietet wirkungsvollen Schutz vor irritierenden Einflüssen. Das Haar bleibt elastisch, weich und geschmeidig.



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach PANTOGAR.

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält 60 mg Calcium-D-pantothenat, 220 mg L-Cystin.

Eigenschaften und Wirksamkeit: PANTOGAR ist ein Haar-Therapeutikum zum Einnehmen. PANTOGAR versorgt die Haare über die Blutbahn mit den Aufbaustoffen Calcium-D-pantothenat und der Aminosäure L-Cystin.

PANTOGAR zeigt eine günstige Wirkung bei verschiedenen Formen des diffusen Haarausfalles. Sowohl anhand der Anzahl der spontan ausgefallenen Haare als auch der Haarwurzeluntersuchung kann eine Haarwachstumsverbesserung beobachtet werden.

PANTOGAR bewirkt eine Verbesserung der Haarstruktur, eine Erhöhung der Widerstandskraft des Haares gegenüber mechanischen, chemischen sowie Strahlenschäden und eine Stärkung der Haare. Nagelwachstumsstörungen erfahren durch die PANTOGAR-Behandlung eine starke Besserung. Die Brüchigkeit der Nägel nimmt ab und die Elastizität nimmt zu.

Anwendungsgebiete: Diffuser Haarausfall (Haarausfall unklärbarer Ursache). Degenerative Veränderungen der Haarstruktur (strapaziertes, dünnes, unelastisches, sprödes, brüchiges, schlafes, glanz- und farbloses Haar), durch Sonnen- und UV-Bestrahlung geschädigtes Haar. Nagelwachstumsstörungen (brüchige, splinternde und unelastische Nägel).

Art der Anwendung: Zu den Hauptmahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Dosierung: Erwachsene 3 x täglich 1 Kapsel. Mittlere Behandlungsdauer 3 bis 6 Monate. Die Behandlung kann im Bedarfsfall fortgesetzt oder wiederholt werden.

Besondere Warnhinweise zur sicheren Anwendung: PANTOGAR ist weder bei narbigem Haarausfall noch bei der androgenetischen oder gewöhnlichen Alopezie (männliche Glatze) angezeigt. PANTOGAR kann in diesen Fällen jedoch eine Stärkung der noch verbleibenden Haare bewirken.

Bei Fortbestand der Beschwerden, oder wenn der erwartete Erfolg durch die Anwendung nicht eintritt, ist eine ärztliche Beratung erforderlich.

Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Gewöhnungseffekte: Keine bekannt.

Zulassungsnummer: 1-18177

MEDRA Handelsges.m.b.H.
1230 Wien, Gastgebgrasse 5-13, Tel. 01/865 88 95-0
Ein Unternehmen der MERZ-Gruppe