

# Fagerström-Test

## Erkennen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit

**Die Antworten auf diese Fragen geben einen Hinweis darauf, wie stark Ihre Nikotinabhängigkeit ist.**

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- 5 Minuten                      3 Punkte
- 6 – 30 Minuten                2 Punkte
- 31 – 60 Minuten               1 Punkt
- nach 60 Minuten               0 Punkte

Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja                                    1 Punkt
- nein                                 0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen        1 Punkt
- andere                              0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr                    3 Punkte
- 21 – 30                            2 Punkte
- 11 – 20                            1 Punkt
- bis 10                              0 Punkte

Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja                                    1 Punkt
- nein                                 0 Punkte

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja                                    1 Punkt
- nein                                 0 Punkte

Summe:

# Fagerström-Test

## Auswertung Ihrer Antworten

### **0 – 2 Punkte:      geringe Abhängigkeit**

Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen rauchfrei zu werden.  
Planen Sie Ihren Tag für den Rauchstopp!

### **3 – 5 Punkte:      mittlere Abhängigkeit**

Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und entwickeln Sie Strategien für heikle Situationen.  
Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch und überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken

### **6 – 10 Punkte:      starke bis sehr starke Abhängigkeit**

Ihr Körper zeigt starke bis sehr starke Zeichen von Abhängigkeit.  
Planen Sie Ihren Rauchstopp sehr sorgfältig und nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch.  
Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob es für Sie passende Nikotinersatzprodukte gibt, um mögliche Entzugserscheinungen zu lindern.  
Überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken.

**Lassen Sie sich nicht entmutigen!**