

Wie abhängig bin ich vom Nikotin?

Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit

Kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die Ihrem üblichen Alltag am besten entspricht. Der Test dient Ihrer persönlichen Orientierung, nicht Ihrer Bewertung.

1. Wie schnell nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|---|--|
| ☐ Innerhalb von 5 Minuten (3 P.) | ☐ Nach 6–30 Minuten (2 P.) |
| ☐ Nach 31–60 Minuten (1 P.) | ☐ Nach mehr als 60 Minuten (0 P.) |

2. Fällt es Ihnen schwer, an Orten nicht zu rauchen, an denen es verboten ist?

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ja (1 P.) | ☐ Nein (0 P.) |
|------------------------------------|--------------------------------------|

3. Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten gern verzichten?

- | | |
|---|---|
| ☐ Die erste Zigarette am Morgen (1 P.) | ☐ Eine andere Zigarette (0 P.) |
|---|---|

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- | | |
|---|--|
| ☐ 10 oder weniger (0 P.) | ☐ 11–20 (1 P.) |
| ☐ 21–30 (2 P.) | ☐ 31 oder mehr (3 P.) |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufwachen häufiger als während des restlichen Tages?

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ja (1 P.) | ☐ Nein (0 P.) |
|------------------------------------|--------------------------------------|

6. Rauchen Sie auch dann, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ja (1 P.) | ☐ Nein (0 P.) |
|------------------------------------|--------------------------------------|

Meine Punktzahl: _____ von 10 Punkten

0–2: sehr gering · 3–4: gering · 5: mittel · 6–7: hoch · 8–10: sehr hoch

Die Punktzahl beschreibt einen Aspekt Ihrer körperlichen Abhängigkeit. Sie sagt nicht voraus, ob Ihnen das Aufhören gelingen wird.