

## Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit

Test für alle Raucher, die anfangen wollen aufzuhören. Tragen Sie die jeweils zutreffende Punktezahl ein.

<ul style="list-style-type: none"><li>Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette? <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten (3) <input type="checkbox"/> 06 - 30 Min. (2) <input type="checkbox"/> 31 - 60 Min. (1) <input type="checkbox"/> Nach 60 Min. (0)</li></ul>	_____ Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (zB Kirche, Bücherei, Kino usw.) das Rauchen zu lassen? <input type="checkbox"/> Ja (1) <input type="checkbox"/> Nein (0)</li></ul>	_____ Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>Auf welche Zigaretten würden Sie nicht verzichten wollen? <input type="checkbox"/> Die erste am Morgen (1) <input type="checkbox"/> Andere (0)</li></ul>	_____ Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag? <input type="checkbox"/> Bis 10 (0) <input type="checkbox"/> 11 - 20 (1) <input type="checkbox"/> 21 - 30 (2) <input type="checkbox"/> 31 und mehr (3)</li></ul>	_____ Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages? <input type="checkbox"/> Ja (1) <input type="checkbox"/> Nein (0)</li></ul>	_____ Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen? <input type="checkbox"/> Ja (1) <input type="checkbox"/> Nein (0)</li></ul>	_____ Punkte
	<b>Summe: _____ Punkte</b>

**0 - 2 Punkte:** sehr geringe Abhängigkeit

**3 - 4 Punkte:** geringe Abhängigkeit

**5 Punkte:** mittlere Abhängigkeit

**6 - 7 Punkte:** starke Abhängigkeit

**8 - 10 Punkte:** sehr starke Abhängigkeit

Quelle: Heatherton TF et al.: Br J Addict 1991;86:1119-1127